

三代同堂去草原,把乌兰布统的风装进“童年”

暑期的旅游风从青岛的海边吹向北方,让我们三代同堂一起出游,把城里的空调房暂时关在身后,奔赴一场藏在草原深处的亲子奇遇。这趟5天的旅程,没有赶行程的匆忙,只有28人的精品小团慢悠悠的脚步,把古北水镇的灯火、避暑山庄的凉风和乌兰布统的云,都揉进了“童年”里。



乌兰布统

从水乡到皇家园林,把历史变成看得见的风景

第一天的脚步先落在古北水镇的青石板路上,背靠司马台长城的灯火次第亮起,水舞秀的光影在夜色里流转,孩子趴在桥边看喷泉追着音乐跳舞。转天走进承德避暑山庄,

这座藏着半部清史的皇家园林,没有课本里枯燥的文字。

我们牵着孩子的手走过烟雨楼——这里正是《还珠格格》里漱芳斋的取景地,踩过的石板路旁,热泉水的水在夏天还带着

凉意,连路边的草木都藏着旧时光的小秘密。一顿暖乎乎的承德八大碗下肚,我们沿着国家一号风景大道往前开,窗外的景色从山林慢慢铺成绿毯,风里已经飘来了草原的青草香。

钻进乌兰布统,和草原做5天的“好朋友”

当车停在乌兰布统的草原上,孩子推开车门就往草地上跑,云低得好像踮起脚就能摸到。我们先在百草敖包转三圈,把小小的心愿系在经幡上;沿着木栈道走上欧式草原的缓坡,风吹过白桦林发出沙沙的声响,像在给孩子讲蓝齐儿公主留在公主湖的传说。

最让人尖叫的,是4小时的吉普车深度穿越,车子往草原腹地开,掠过漫山的野花,

冲上起伏的草坡,窗外时不时窜出几只小羊,远处的马群在风里奔跑。我们在花海停下来赏景、追蝴蝶,连大人都跟着变回了无忧无虑的小孩。

在草原牧场的日子里,孩子可以骑上温顺的小马慢慢走,看马术表演里的骑手在马背上做出高难度动作,在萌宠乐园里喂小鹿,在草原迷宫里躲猫猫。傍晚的草原之夜,大人把篝火点起来,铁水打花的

金色火星在夜空中散开,孩子们围着篝火跑,抬头就能看见城里看不到的漫天星河。

这趟旅程没有赶点的闹钟,只有风的声音、马的嘶鸣和老少三代同撒欢的笑声。5天之后带着满相册的美图美景回家,这段和草原有关的记忆,会成为整个夏天三代人最难忘的美好时光。出发时间:7月15日、18日、21日。详询:(0532)66988553,55715169

岁月如歌·旅途有声征文

游在太行山深处 刘同昌

初夏,我们跨山越水,奔赴八百里太行山深处的郭亮村。先后有60部电影电视剧在此拍摄,其中谢晋执导的《清凉寺钟声》等,使郭亮村走向了大众视野。

女房主已是四个孩子的母亲,平日定居城里带孩子上学,只在节假日回村打理民宿。早饭后,我们踏访闻名于世的郭亮挂壁公路,亲身感受这个被誉为世界第九大奇迹的旷世工程。遥想当年,郭亮村三面绝壁、与世隔绝,村民出行、孩童求学、家人求医,全凭一条陡峭天梯,行路艰险,生活困顿。上世纪70年代村民们不甘囿于深山,不靠机械、不惧崖险,仅凭一锤一钎,历时五载,在万丈绝壁之上硬生生凿出一条1200米挂壁长廊,从此打通山村与外界的阻隔。

如今的郭亮村早已旧貌换新颜。全村60余户人家,日子过得安稳红火。山间民宿错落相连,网红文旅创意小店沿街林立。周边还建起崖上高档度假村。这里成为万仙山景区的核心。每至夜幕降临,歌舞表演响彻山谷,山村亮化灯带点点闪烁。

宿山居,品山味,观山景,叹奇迹。山水有灵,更有先民自力更生、坚韧奋进的精神震撼。鸟语花香,山花烂漫,又一个太行山的夏天到来了!

养生健康

世卫组织发布热浪健康指南

世卫组织欧洲区域办事处近日发布新版《热浪与健康行动计划指南》。公报指出,全球极端高温频发,高温导致的健康问题和过早死亡每年都在增加,心血管疾病尤其容易在高温下多发或加重。世卫组织欧洲区域主任克吕热表示,过去4年已有超过20万人死于高温。极端高温导致的过早死亡中,意大利最多,希腊每百万人口相关死亡人数最多。2025年德国约有2500例高温相关死亡,老年人和基础病患者受影响尤为明显。新版指南围绕8个核心要素提出建议,包括完善高温预警系统、优化与脆弱群体的风险沟通等,为各国建立高温应对体系提供清晰路线图。克吕热强调,高温是“沉默的杀手”,但其造成的损害并非不可避免。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169

草原避暑

古北水镇、避暑山庄、木兰围场、乌兰布统草原、国家1号风景大道、佟国纲将军墓、影视基地、公主湖、草原吉普车深度穿越、成吉思汗广场、马术表演、吉普车穿越浑善达克沙地双高5日

青岛独立成团 赠送无人机航拍 独家赠送避暑山庄耳麦、环山车、草原漂流

7月18/21日 3380元

北京-颐和园、升国旗仪式、天安门广场、毛主席纪念堂(外观)、故宫博物院、什刹海风光带、恭王府、八达岭长城、鸟巢外景、水立方外景、北京动物园、天坛公园、清华或北京大学外观大巴4日

7月17/20/24/29日 850元

河北+天津-森林溶洞漂流、篝火晚会、百里峡景区、清泉山、玻璃桥、竹筏漂流、周邓纪念馆、天津意大利风情街、天津之眼双高3日

7月17/24/31日 1980元

江西-滕王阁、三叠泉、鄱阳湖、鞋山岛、石钟山、雕塑瓷厂、婺源篁岭、夜游望仙谷、三清山景区纯玩双动6日4-28人精品团 一车一导行程合理不走回头路 2+1陆地头等舱 全程入住携程4钻酒店

7月17/22/27/31日 2980元

山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、应县木塔、马仑草原、芦芽山、汾河源头、万年冰洞、忻州古城、秀荣书院、山西省博物院、晋祠双动5日 青岛独立成团 全程入住网评三钻酒店

7月22/29日 2880元

黑龙江-隐世河谷、金山鹿苑、上甘岭溪水国家森林公园、汤旺河林海奇石景区、伊春森林竹筏漂流、火山地质公园、扎龙湿地、丹顶鹤放飞、铁人王进喜纪念馆纯玩双卧8日

7月17/24/31日 3080元

江苏 浙江-七里山塘、留园、西塘、梦想小镇历史街区、西溪国家湿地公园、西湖风景区、乌镇东栅双动3日 青岛独立成团 10人精品小团特别安排乾隆御茶宴

7月17/24/29日 2780元

四川-黄龙风景区、九寨沟风景区、都江堰成都大熊猫繁育基地、三星堆博物馆纯玩双飞6日2+1头等舱保姆车一车一导升级赠送地道火锅

7月18日 5280元

高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-姆茨赫塔古城、生命之柱教堂、迪德戈里战役纪念碑、军事大道、安南努利城堡、苏格友谊纪念馆、卡兹别克峰、斯大林故居、巴格拉特大教堂、马特维利大峡谷、拉巴提城堡、艾奇米阿津大教堂、亚美尼亚屠杀馆、共和国广场、阶梯广场、加尼神庙、格加尔德岩石修道院、塞凡湖三圈12日乌鲁木齐直飞全国含联运 增加一段内陆飞机节省10小时拉车 甄选4-5星住宿+1晚山景酒店

7月31日 8月7/14/21日 16999元

斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲象迁徙生态园、狮子岩、香料园、佛牙塔、康提湖、宝石博物馆、加勒古堡、高跷渔夫、美瑞沙出海观鲸、豚、网红椰林、海上列车、国会大厦、总统府、科伦坡市政厅四飞8日 独家安排国家公园 Safari追野象 体验干与干寻海边小火车

7月26/30日 6599元

土耳其+希腊-古罗马露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶瓷小镇、精灵烟囱、格雷梅小镇、地毯展览馆、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希腊波里斯古堡、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、大巴扎、帕那辛纳克体育场、宙斯神殿、雅典卫城、米克诺斯岛、圣托里尼岛

2国15日 国航北京直飞前十名立减1000元 增加土耳其内陆飞 升级圣托里尼到雅典

轮渡为快船船班 减少旅途疲劳

9月15日 33800元

澳大利亚 新西兰-悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、圣玛丽教堂、悉尼皇家植物园、海港大桥、悉尼鱼市场、海德公园、悉尼塔、步行街、邦迪海滩、卡姆斯利山城市农场、战争纪念馆、国会大厦、格里芬湖、首都展览馆、奥尔伯里战争纪念碑、休姆湖、库克船长小屋、网红涂鸦街、伦敦鸭街、伦敦桥、沉船谷、干帆海港、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、罗托鲁阿湖、爱歌顿农场、红树森林2国12日 20人精品小团纯玩无购物全程四钻酒店金牌领队全程专业服务

8月24日 16999元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士 比利时)-协和广场、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、凯旋门、卢浮宫、香水博物馆、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、慕珑酒庄、少女峰、金色伤口观光列车、琉森湖、新天鹅堡、高天鹅堡、圣马可广场、叹息桥、贡多拉游船、罗马古城深度游、许愿池、领主广场大卫像、圣母百花教堂、乔托钟楼、比萨斜塔、米兰大教堂2国12日 一价全含 品质行程拒签全退

8月3日 9月16日 24800元起

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★