

山海赴冰城 康养度流年

7月27日,哈尔滨“森养避暑”旅居季来了!



盛夏时节,全国多地陷入暑热裹挟的“桑拿天”,而千里之外的哈尔滨正以年均22℃的清凉风,铺展开一幅“森养避暑”画卷。7月27日出发,跨越山海奔赴这座北国冰城,不必赶行程、不必挤人流,在湿地富氧的林间、百年建筑的文脉里,安放一段从容惬意的“银龄慢时光”。这趟七天六晚“森养旅居”之旅,以康养为底色,以文旅为载体,把避暑纳凉、文化体验、健康照料揉进每一日的松弛节奏里,是一场真正养身又养心的深度避暑旅居。

22℃凉境里的慢游,把避暑藏进森养日常

不同于常规旅游团早出晚归的赶行程模式,这趟哈尔滨旅居全程以“慢”为核心准则,把避暑的松弛感拉满。每日清晨不用匆忙收拾行囊赶车,可先跟着本地人的脚步逛一逛东北早市,在烟火气里感受冰城的鲜活日常;随后的游览路

线全部经过“适老化筛选”,几乎全是平缓无爬坡的平路路段,不用费力登高,不用赶点打卡。

你可以在中央大街的面包石路上慢慢踱步,摸一摸百年欧式建筑的穹顶纹路,在索菲亚教堂的白鸽旁留下闲适的合影,也

能钻进太阳岛的湿地林荫栈道,被满目的绿意和高浓度负氧离子包裹。走累了随时能停下歇脚,完全不用被行程催促。每天中午都会返回安居胜利康养中心午休,还能按需体验理疗放松,把游玩的疲惫彻底消解。

全维度适老照料,把安心融进三餐与朝夕

这趟旅居最核心的底气,是从头到尾为中老年群体量身打造的全链条康养保障。全程6早12正的适老餐食配置,以康养中心专属的养生营养餐为基底,坚持少油少盐、荤素搭配、软烂易消化的标准,完全贴合长者的饮食需求。途中还能尝到改良版不腻口的东北特色杀猪菜、地道铁锅炖。

入住的安居胜利康养中心更

是把适老细节拉满:全房型都是带独立卫浴的双人标间,全屋做了防滑处理,床头配有一键呼叫装置,24小时都有专业医护人员在岗值守,哪怕深夜有突发需求也能第一时间得到响应。全程配备专职导游和随护人员双陪同,随行的应急医药包、全程覆盖的保险,把出行的安全兜底做得扎实周全。

旅途中还穿插了非遗剪纸

体验、百年犹太教堂古典音乐会等特色内容,衔接起兴趣游学的轻松氛围。

1980元/人的旅居费用,把住宿、用餐、景点门票、全程陪护等所有本地服务全部囊括。需注意的是:此价格不含往返大交通,有需求可对接山东省老年国际旅行社协助代订机票。详询:(0532) 66988553、55715169

旅游资讯

欧式建筑+清凉避暑 哈尔滨迎来 避暑旅行潮

夏天,选择去哪座城市避暑,往往藏着人们对“诗与远方”的想象。哈尔滨夏日以平均20℃的清凉,成为许多人的默契之选。美团数据显示,今年7月飞往哈尔滨的机票预订量同比上涨15%;暑期赴哈游客中,以毕业生、在校学生为主的年轻群体占比近五成,成为出行主力。

他们从全国各地赶来,在中央大街的面包石上丈量时光、在松花江的晚风中畅谈未来、在街头巷尾的特色建筑中感受欧陆风情——这座自带“松弛感”的城市,正以一种不疾不徐的从容,回应着人们对一场理想旅行的全部期待。不止于清凉,更有风物、历史与温情;不止于观光,更可触摸、可对话、可回味。

从目的地选择来看,哈尔滨对游客的吸引力,源于“欧式建筑+清凉避暑”的独特组合。中央大街的面包石路、建筑艺术广场的欧式建筑群、松花江的晚风、太阳岛的生态绿意都成为必打卡项目。李佳琪

不甜食物
也可让
血糖飙升

血糖指数(GI)反映食物升糖速度,GI越高血糖上升越快,同时摄入量也会直接影响血糖波动。1.糯玉米:支链淀粉易分解,GI达92至101,远高于甜玉米。2.膨化米饼:高温高压让淀粉充分暴露,GI91至105,仅可偶尔解馋。3.即食燕麦片:加工破坏颗粒结构,GI达75至99,优先选择钢切燕麦,搭配牛奶、坚果食用。4.小米粥:淀粉充分糊化后GI达93.6,远高于小米饭。5.原味爆米花:淀粉表面积剧增,GI约89,适量搭配坚果食用。6.肠粉:淀粉持续高温糊化,GI约77.2,远高于河粉,搭配瘦肉和蔬菜食用。7.土豆泥:捣泥后消化面积大增,GI达81至101,尽量整颗蒸烤食用。

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

跨海寻凉—哈尔滨避暑康养行

中央大街、太阳岛风景区、金上京历史博物馆、三五非物质文化遗产博览馆、平山鹿苑、杨家岗稻田画、群力音乐广场、哈尔滨世纪汽车历史博物馆、第四野战军纪念馆、哈尔滨市博物馆7日

盛夏哈尔滨均温22° 昼夜温差舒适

青岛-哈尔滨首批康养旅居体验官,专为长者定制——康养中心食宿+营养餐全覆盖+慢节奏爬坡、平路游览、一站式安心旅居康养

7月27日

1980元/人

(往返机票/高铁自理)

江苏 浙江-夫子庙步行街、秦淮河、乌衣巷、钱塘江观潮、杭州西湖、西塘古镇观潮纯玩大巴3日.....**7月30日(钱塘江最佳观赏期) 699元起**

北京-升旗仪式、毛主席纪念堂(外观)、故宫博物院、什刹海、天坛、八达岭长城、颐和园、圆明园双高5日.....**7月29/30/31日 1780元起**

黑龙江 内蒙-哈尔滨、大庆、呼伦贝尔草原、满洲里、黑山头、额尔古纳、齐齐哈尔、阿荣旗双卧9日**一价全含 0 景交 28人封顶**

.....**7月28/31日 3380元起**

贵州-黄果树、西江千户苗寨、荔波小七孔、巫山大峡谷、遵义会议、茅台镇双飞6日.....**7月28/30日 4180元起**

四川-黄龙、九寨沟、都江堰、熊猫基地+三星堆或乐山大佛+黄龙溪纯玩双飞6日**2+1头等舱保姆车 赠送藏家家访欢乐颂**.....**7月29日4480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29日 2880元**

甘南-麦积山石窟、哈达铺、腊子口、扎尕那、黄河九曲第一湾、花湖、郎木寺、郭莽湿地、桑科草原、拉卜楞寺、八坊十三巷纯玩双卧8日**100%真纯玩 零购物 零自费 零景交 全程无任何隐形消费**

.....**8月10/17日 3280元**

香港、澳门、大湾区-金紫荆广场、太平山、浅水湾、星光大道、大三巴牌坊、渔人码头、澳门塔、情侣路、渔女雕像、中山故居、莲花山公园、深圳博物馆、港珠澳大桥双飞5日.....**7月28/30日 4380元起**

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-威尼斯、比萨斜塔、佛罗伦萨、雪朗峰(含缆车)、因特拉肯、卢塞恩、卢浮宫、凡尔赛宫、塞纳河游船、圣母院、新天鹅堡、高天鹅堡9月13日**一价全含、含三餐、赠送:流量卡+转化插头+旅行三宝**

9月4/18日(前10名立减1888元/人仅此2班) 19800元

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-塔林-双峡湾、松恩小火车、哈当游船、卑尔根缆车、斯德哥尔摩、新蒙克博物馆、岩石教堂、菲耶巴卡四国双飞11天**一价全含 北京出发可联运 赠欧洲流量卡**.....**8月28日 9月4/9/16/23日 25800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、伦敦断桥、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**

韩国-景福宫、青瓦台、光化门、梨花女子大学、星空图书馆、松月洞壁画村、新沙洞、国立中央博物馆、南山韩屋村双飞5日.....**8月5/26日 3380元起**

土耳其+希腊-古罗密露天博物馆、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航班 减少旅途疲劳**.....**9月15日 33800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30日 6599元**

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★★★