

使用不粘锅，
要留意5点

日常生活中使用不粘锅，这5点一定要留意：别买无合规标准的产品，优先选正规渠道的合格款；别等油烟再下锅，油温接近200℃易逼近涂层分解临界值；用1-3年就及时更换，避免老化涂层带来健康风险；别用金属铲、钢丝球刮蹭，改用硅胶铲和软海绵清洁；用完别立刻冲冷水，等锅降温后再洗，避免温差损坏涂层。

不同锅具各有注意事项：铝锅易析出人体无法代谢的铝元素，尽量避免；铁锅要及时换掉带有严重锈迹、黑渣的款式，别用它长期存剩菜、煮绿豆汤和中药；不锈钢锅别用大火干烧，别长期装酸碱食物，也不能用漂白粉等强腐蚀清洁剂刷洗。

只要选正规合格产品，避开错误用法，各类锅具都可以放心使用。

岁月如歌·旅途有声征文

奔向延安

盛夏流火，骄阳灼灼。我们怀着崇敬之心，从北京一路西行，穿越绿草无垠的内蒙古草原，跨越千里黄河，踏上辽阔厚重的陕北黄土高原，奔赴无数人心中向往的红色圣地延安。

党中央扎根延安，毛泽东在此运筹帷幄，带领全国人民奋勇抗争，赢得抗日战争的伟大胜利。苍茫黄土之上，孕育出光照千秋的延安精神。巍巍宝塔山屹立延河岸边，成为延安鲜明的精神地标。漫步枣园、王家坪革命旧址，一排排土窑洞安静古朴，无声诉说革命先辈艰苦救国的峥嵘岁月。

延安革命纪念馆展厅陈列着复刻的金字木匾，还原了一段动人往事：1946年元宵节，陕甘宁边区劳动英雄杨步浩，代表延安县川口区六乡乡亲，抬着镌刻“人民救星”的牌匾，一路敲锣打鼓前往王家坪敬献毛泽东，凝聚着翻身解放的老区百姓最真挚的信赖与拥戴。

烽火岁月物资极度匮乏，“延安五老”之一的谢觉哉大力倡导勤俭理政。他主张缩减各类迎来送往的接待开销，摒弃铺张的宴席，提倡清茶待客，力争把节省下来的财力物力，源源不断支援前线战事。傍晚漫步延河河畔，晚风徐徐，我们停下脚步与当地老乡亲切交谈，听他们讲述延安的沧桑巨变，言语间满是淳朴，饱含对当下美好生活的珍惜。刘同昌

九月风清 寻梦赣鄱：庐山篁岭望仙谷悠然之旅



当夏日的燥热渐渐褪去，九月，带着秋风送爽的温柔与天高云淡的明澈，即将来临。这是一个沉淀与收获的季节，更是属于我们中老年朋友们出门远行、拥抱山河的黄金时光。避开“暑期”的人潮与酷热，没有了汗流浹背的焦躁，此时的山川更显宁静。9月2日，我们特别为您定制了这条“庐篁望仙”纯玩四日游，无需奔波劳顿，只带一颗闲适的心，去赴一场与山水、古韵的浪漫约会。

庐山恋，在人文圣山中寻一份清凉与回忆

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”秋日的庐山，褪去了夏日的氤氲水汽，显得格外清朗与深邃。作为世界文化景观和地质公园，它不仅是纳凉避暑的胜地，更是一部承载着现代风云的厚重史书。

我们将乘景区交通车缓缓

上山，首先闯入眼帘的便是那一汪碧水——如琴湖，湖面如镜，倒映着天光云影。漫步花径，仿佛能听到白居易“山寺桃花始盛开”的千古吟唱。而行走在锦绣谷中，更是移步换景：天桥的险峻、险峰的无限风光、谈判台的往事如烟，每一处都

望仙谷与篁岭，“晒秋风情”中醉享慢生活

如果说庐山是大气磅礴的史诗，那么望仙谷与篁岭便是那灵动婉约的田园诗画。

走进全球十大最美花海之一的篁岭，这里没有城市的喧嚣，只有黑瓦白墙的徽派古村与天地共同绘就的杰作。秋日的篁岭，正是“晒秋”的最佳观赏期，圆圆的晒匾里火红的辣椒、金黄的玉米，从百米高空的玻璃桥上俯瞰，宛如一幅幅热烈的民

俗油画。漫步于天街古巷，鲜花簇拥，流水潺潺，仿佛置身于流动的“清明上河图”。

而当夜幕降临，望仙谷则为我们打开了另一扇梦幻之门。这里被誉为“山谷里的清明上河图”，更有“夜景之王”的美称。傍晚时分，谷内灯火骤然亮起，悬崖上的木质古村落在光影与薄雾中若隐若现，仿佛天上宫阙落入凡间。我们特别为您安

让人在山水间回味历史。我们还将亲临庐山会议旧址与美庐别墅，这里的一砖一瓦都透着故事，定能唤起您心中的岁月记忆。立于含鄱口，远眺鄱阳湖烟波浩渺，五老峰巍峨耸立，秋风拂面，心旷神怡，这才是属于中老年的从容与豁达。

排了夜游，沿着青云桥平步青云，踏上寻仙路，听峡谷中的三叠水声。晚风拂面，彩灯璀璨，这一刻的宁静与美好，定能让您忘却所有烦恼。

9月2日，让我们背上行囊，约上老友，在庐山的清风里，在篁岭的晒秋中，在望仙谷的夜色下，留下您的精彩回忆！

详询：(0532)66988553、55715169

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 66988549

NCL诺唯真游轮 诺唯真之勇号

奥克兰+大溪地+斐济 南太平洋巡航19日

新西兰奥克兰、怀托摩萤火虫洞、伊甸山、奥克兰帆船俱乐部、皇后大街、帕皮提市区、金星角、大溪地茉莉雅岛、波拉波拉岛、赖阿特阿岛、库克群岛拉罗汤加岛、美属萨摩亚帕果帕果、萨摩亚阿皮亚、斐济苏瓦、德拉乌尼岛、劳托卡、楠迪沉睡巨人花园、沙巴马尼亚湿婆庙、总统村、楠迪文化市场

11月14日 65800

(含岸上观光)

专列-新疆最美东西南北疆空调旅游专列17日游-坎儿井、葡萄沟、天山天池、大巴扎、喀纳斯、禾木、五彩滩、赛里木湖、霍尔果斯口岸、那拉提大草原、罗布人村寨、N39沙漠、刀郎画乡、喀什古城、张骞纪念馆、艾提尕尔清真寺、张骞纪念馆、卡拉库勒湖、库车王府、天山神秘大峡谷、魔鬼城、回王府、十二木卡姆**东西南北疆精华景点！双导游24小时陪同.....9月19日4980元起**

专列-金秋额济纳直达专列11日游-额济纳1-8道桥大漠胡杨林、居延海日出、黑水城遗址、大漠怪树林、阿拉善通湖草原、篝火晚会、中卫沙坡头、金沙岛、青铜峡黄河大峡谷、六盘山长征景区、须弥山石窟、双胡杨林.....**10月14日左右 3350元起**

专列-甘川宁蒙10日游-武都万象洞、黄龙、九寨沟、大型藏羌风情晚会、镇北堡西部影视城、水洞沟旅游区、董府、青铜峡黄河大峡谷、高庙、金沙岛、沙坡头、通湖草原、马到成功.....**9月4日 2880元起**

北京-升旗仪式、天安门广场、故宫、八达岭长城、颐和园、天坛、什刹海、北京动物园(含熊猫馆)、抗战纪念馆、鸟巢水立方、清北名校外观大巴4日.....8月21/24/26/28日 850元

江西-葛仙村千灯会、葛仙山、望仙谷、景德镇陶阳里、陶瓷DIY体验、婺女洲景区、雕塑瓷厂、篁岭双动纯玩6日.....8月10/12/15/17日3780元(一价全含)

东北-长白山、沈阳、丹东、大连-抗美援朝纪念馆、鸭绿江断桥、朝鲜内河游船、国门、中朝边境19号界碑、长白山北坡、天池、瀑布、绿渊潭、小天池、朝鲜民俗村、沈阳故宫、张氏帅府单船单卧6日游青岛独立成团带全陪、纯玩0购物0自费**.....8月15/19/22日 3180元**

安徽-皖南富硒休闲康养-秋浦河白鹭湾公园、池州石台牯牛降、仙寓山、慈云洞、白石岭 豪华半卧大巴5日.....8月25/28/31日499元(65周岁以上)

特惠西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-卢浮宫含讲解、凡尔赛宫含讲解、巴黎圣母院入内、凯旋门、莫奈花园、协和广场、狮子像纪念碑、斗兽场、雪朗峰、塞纳河游船、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、新天鹅堡、高天鹅堡、米兰大教堂13/14日一价全含、含全餐、赠送：流量卡+转化插头+旅行三宝.....9月4/18/21日(前10名立减1888元/人) 19800元起

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、斯德哥尔摩市政厅(入内，含专业讲解)、新港码头、赫尔辛基大教堂、维格兰雕塑公园、小美人鱼雕像双峡湾10天.....9月4/9日 13099元

澳大利亚 新西兰-千帆海港、海港大桥、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、艾哥顿牧场、怀欧塔普地热公园、红树森林、市政府花园、罗托鲁阿湖、渡轮大厦、库克船长小屋、皇家植物园、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、有轨电车体验、网红涂鸦街、悉尼鱼市场、悉尼歌剧院、海港大桥、海德公园、圣母玛利亚大教堂、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、海上巡游10日20人精品小团 纯玩无购物**.....8月26日 17999元**

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汉江公园、梨花女子大学、COEX水族馆、星空图书馆(烟台出发)双船5日.....8月19/26日 2380元

秒杀-冰岛追光之旅10日-斯奈山半岛全景、红顶教堂、黄金大瀑布、盖策间歇喷泉、国家议会旧址-辛格维利尔、维克黑沙滩+钻石冰沙滩+杰古沙龙冰河湖、邂逅漫天极光、雷克雅未克大教堂、太阳航海者、托宁湖、雷克雅未克市政厅、斯科加瀑布、塞里雅兰瀑布.....**10月28/30日 13999元起**

埃及-守望千年-埃及游轮法尤姆10/11日-帝王谷入内，阿布辛贝神庙入内，卡尔纳克神庙入内，夜游卢克索神庙，哈其素女王、萨拉丁城堡入内、神庙科翁坡、埃德福、夜游菲来、埃及国家博物馆、鲸鱼博物馆纯玩0购物、赠送法尤姆绿洲四驱车冲沙+滑沙.....**10月14/21/28日 13800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★★★