

康养旅居专属定制:冰城七日行 身心皆愉悦



九月冰城七日行,在老城烟火里慢享秋光

九月的哈尔滨,日均20℃左右的清爽气温,正是最适合长者出游的时节。这条七日线路全程以康养中心(上图)为安居据点,不用每天换酒店,6晚独立标准间全部配备防滑设施、床头呼叫器,24小时有医护人员值守,从住的根源上把安全感拉满。

行程安排完全贴合中老年朋友的出行节奏:上午逛完中央大街的百年石路、索菲亚

教堂的穹顶风情,下午就去太阳岛的湿地木栈道散步,走累了随时能停下歇脚,全程没有爬坡路段,天然氧吧里吹着江风纳凉。中午准时返回康养中心午休,搭配秋令润燥的定制营养餐,软烂适口、少油少盐,既符合长者的脾胃需求,又能吃到改良版东北杀猪菜、老昌春饼这些地道风味。

余下的日子里,我们一起走进恒温的金上京历史博物馆

品读千年金源文脉,去平山皇家鹿苑和温顺的萌鹿近距离互动,坐着复古小火车穿行在阿什河小镇的稻浪之间,傍晚在百年犹太教堂改造的音乐厅里,伴着穹顶的天然混响听一曲舒缓的弦乐重奏。闲下来的傍晚大家可以一起打牌、观影、散步,把七日时光过成一段老友相伴的悠闲小住。2399元一价全含,从接送站到所有景点门票、全程用餐陪护全覆盖。

全程贴心护航,把旅居过成另一个家的日常

这条康养旅居线路始终把中老年朋友的实际需求放在第一位:没有强制购物、没有早起赶行程的匆忙,所有景点都优先选平缓路面、恒温室内场馆,避开危险路段和拥挤人流。三餐全部按照长者膳食习惯定制,既有康养营养餐的清淡滋

养,也有当地特色风味的新鲜体验,兼顾口感与健康。

每一位随行的芳华管家都经过专门的适老化服务培训,说话语速放缓,事事耐心照料,随行应急医药包全程待命,再加上全覆盖的出行保险,从出行第一天到平安送

站,每一个细节都替大家考虑周全。希望每一位长辈在这段旅程里,和同龄的老友结伴,在北国的秋日里慢慢走、慢慢看,把平日里的琐碎烦恼都暂时放下,好好享受一段属于自己的康养慢时光。详询:(0532)66988553、55715169

医疗健康

血管堵没堵

握握手就知道

老话常说“人与血管同寿”,作为输送营养的“生命粮道”,血管通畅是身体健康的基础,堵塞会诱发脑梗、心梗等严重问题。

血管淤堵前身体会发出健忘失眠、胸闷憋气、四肢发凉麻木等预警,还有两个居家自测法:①握拳30秒松开,3秒内手掌肤色恢复代表血管通畅;②双腿抬高至70-80度保持1分钟后放下,10秒内肤色复原说明血管状态良好。

日常养护可多吃豆制品,常吃豆腐、纳豆能降低心血管疾病风险,不加糖的豆浆富含大豆卵磷脂,是优秀的“血管清道夫”,有助预防动脉硬化。此外还要做好四点:健康饮食减少高脂摄入,坚持游泳、健步走等适度运动促进循环,严格戒烟避免烟草损伤血管内壁,三高人群定期体检,按需完善血管相关检查。

岁月如歌·旅途有声征文

青海湖畔赏美景

秋高气爽时节,我来到青海湖二郎剑景区游览。青海湖位于青藏高原东北部,是我国最大的内陆咸水湖,环湖周长360公里,历史悠久、文化灿烂、环境优美,是镶嵌在青藏高原上的一颗璀璨明珠,素有“高原蓝宝石”之称,被誉为中国最美的湖泊和国家旅游名片。

站在青海湖畔,放眼望去,中国鱼雷发射基地纪念馆以勃发英姿矗立于湖中。巍巍日月山,粼粼青海湖。该基地在1968年至1984年间,成功试射3000余枚鱼雷,为我国国防事业做出重大贡献,该基地已成为重要的红色教育和爱国主义教育纪念馆。

当乘坐游船畅游青海湖时,风情万种的金银滩、缥缈神秘的海心山、幽远沧桑的三角城遗址、一望无际的油菜花海等一些景点,尽收眼底。此时此刻,我已被“碧水共长天一色,水鸟伴湖鱼起舞,雪山同飞云相融”这些赞美青海湖的语句陶醉。

漫步于青海湖沙滩上,我深切感悟到,青海湖博大壮丽而不失俊秀温柔、磅礴奔放而不失含蓄委婉,湖的浩瀚与沉静交织在一起,使其显得更加博大、壮阔和美丽,不愧是旅游者的天堂。李功涛

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

云南

石林、滇池海埂大坝、洱海、金梭岛、龙宫景区、大理古城、新华民俗村、玉龙雪山景区、蓝月谷、丽江古城、束河古镇、黑龙潭公园双飞6日

独立成团满15人带全陪 专为爸妈设计 一价全含无自费

9月16/19/23日 3290元

河南-少林寺、龙门石窟、老君山、黄河三峡、桃花岛景、云台山、万仙山、郭亮村、红旗渠、殷墟博物馆(新馆)、第44届菊花展、开封府、清明上河园双高纯玩7日

四川-猫鼻梁观景台、双桥沟、甲居藏寨、墨石公园、塔公草原、勒通古镇、长青春科尔寺、兔子山、尊胜塔林、亚丁景区、扎灌崩、仙乃日、卓玛拉措神湖、夏诺多吉神山、仲堆民俗村、折多山、康定情歌景区、泸定桥双卧11日

甘肃 青海 内蒙古-私家牧场体验、祁连山大草原、天桥山、扁都口、黑城遗址、大漠胡杨林、居延海日出、额济纳胡杨林景区、张掖冰沟丹霞双飞6日

北京-天坛公园、前门大街、八达岭长城、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、国家速滑馆、军事博物馆、天安门广场、毛主席纪念堂、故宫博物院、恭王府、什刹海、颐和园、清华大学外景双高4日

广西-百魔洞、古龙山大峡谷、鹅泉景区、长寿村、德天跨国瀑布、北海银滩纯玩双飞6日

哈尔滨-中央大街、索菲亚教堂、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、平山皇家鹿苑、民俗博物馆、百年收藏馆、哈尔滨市博物馆、中华巴洛克历史街区吃住康养一体化 长者轻松慢旅行7日

闽粤赣(福建 广东 江西)

天游峰景区、武夷山、平潭国际旅游岛、长江澳风车田沙滩、海坛古城旅游度假区、鼓浪屿、港仔后海滨、环岛路、南普陀寺、厦门大学、东山岛、南门湾、潮州古城、甲第巷、南澳大桥、青澳湾、南江土楼群、古田会议旧址、瑞金中央革命根据地纪念馆三省联游双卧10日

品质纯玩无购物 赠送土楼篝火晚会 9月14/18日 2380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、佛牙寺、康提湖、宝石博物馆、美瑞沙出海观鲸、网红椰林、加勒古堡、欣赏高跷渔夫、船游红树林、海龟繁育中心、海上列车、国会大厦、科伦坡莲花电视塔四飞8日入住兰卡段网评五星酒店 升级2晚海滨网评五星酒店

老挝-塔銮、香昆寺万佛公园、万象射击俱乐部展示厅、蓝色系泻湖、南松河长尾船、光西瀑布、普西山、僧侣布施、皇宫博物馆、乘船畅游湄公河、非遗文化村、凯旋门、总理府、西蒙寺四飞7日

东欧(波兰 芬兰 挪威 瑞典)+波沃尔+冰岛-赫尔辛基之眼、南码头露天市场、托宁湖、哈帕音乐厅、珍珠楼、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、钻石冰沙滩、黑沙滩、黄金瀑布、辛格维利尔国家公园、大裂缝、小美人鱼雕像、新港码头、哥本哈根自由纪念碑、吉菲昂喷泉、阿美林堡宫、古斯塔夫二世广场、挪威王宫、斗兽场电影博物馆、维纳恩湖、斯德哥尔摩老城区、斯德哥尔摩皇宫、波沃尔古镇、乌斯彭基大教堂、颂歌图书馆5国11日吉祥航空宽体客机 内陆加飞不走回头路 多点联运就近录指纹

韩国-青瓦台、景福宫、明洞步行街、涂鸭秀、新罗免税店、南山韩屋村/益善洞、广藏广场、清溪川、战争纪念馆、三八线、普罗旺斯小镇双船5日

10月24/28日 1980元起 11月5/12/19/26日 15999元起 9月13/20/27日 2680元