



神仙居

四条专为银发族定制的慢享目的地—— 秋光恰好，来一场慢赏的惬意旅行

九月，气温不冷不热，空气不干不湿，没有盛夏的暴晒，也没有隆冬的严寒，正是中老年人出游的最佳时期。下面这四条精选线路，每一条都踩准了秋日最美的时节，节奏舒缓、体验扎实，特别适合您慢慢品味。

1 浙南山水慢游：台州神仙居+丽水缙云5日深度游

这条线路把浙西南最富诗意的秋日风光串成了一条松弛的动线，你可以先登上神仙居的云端步道，站在如意桥上看云海在峰林间翻涌，佛影莲韵的奇景在晨光里慢慢浮现，飞天瀑的水汽裹着山风拂过面颊，整个人都像浸在天然氧吧里。之后走进高迁古民居、坑根石寨，青石板路踩上去稳稳当当，老屋里的木雕还留着岁月的温度。

到了云和梯田，秋日的稻

浪一层叠着一层从山脚铺到云边，清晨的薄雾漫过田埂，随手一拍就是不加滤镜的大片。古堰画乡的瓯江水面飘着薄雾，巴比松画派的写生痕迹散在老街的墙面上，傍晚在丽水古城的处州府城边看灯火次第亮起，再去缙云仙都走一走，鼎湖峰立在好溪之畔，朱潭山的老汉牵牛踏过水面，小赤壁的赭红色岩壁在秋阳下格外鲜亮，连风里都裹着江南水墨的温柔。

3 甘南纯净之约：秀巴拉品质纯玩8日游

从麦积山石窟的千年泥塑前走过，在哈达铺吃上一顿热乎的红军餐，沿着腊子口的峡谷追忆往昔，再走进扎尕那的石头城，九月的晨雾裹着藏寨的炊烟，站在观景台上能看见整个峡谷都浸在柔光里。

之后去黄河九曲第一湾看

落日铺在河面上，若尔盖花湖的秋草连着湛蓝的湖水，郎木寺的金顶在阳光下闪闪发亮，郭莽湿地的木栈道延伸向天际，桑科草原的秋风拂过草浪，最后走进拉卜楞寺的转经道，跟着当地人的脚步慢慢走，八坊十三巷的砖雕藏着河州的烟火气。

2 太行康养之旅：山西6日峡谷秘境游

这条线路专为喜欢山景、偏爱清爽空气的游客打造，把南太行最震撼的秋日风光尽数收入囊中。八泉峡的碧水在秋日里愈发清透，心形打卡点藏在峡谷深处，随手就能拍出氛围感满满的合影；沿着锡崖沟挂壁公路慢慢走，能亲眼看见当年太行山人一锤一凿开出的天路，满是山野的清爽气息。

王莽岭的秋意染遍群峰，站在山顶看云卷云舒，赤壁悬流的瀑布顺着红岩岩壁倾泻而下，京娘湖的湖面泛着细碎的金光，太行山大峡谷的层林渐开始晕染出深浅不一的红与黄。大部分核心景观都能顺着平缓步道慢游，入住舒适的康养型酒店，又不会让身体觉得疲惫，是秋日康养的绝佳选择。

4 赣鄱秋色览胜：江西全景5钻纯玩游

秋日的庐山云雾比夏日更显清透，沿着如琴湖慢慢走，桂花香裹着山风漫过来；三清山的花岗岩奇峰在秋阳下轮廓分明，西海岸的栈道走起来平缓安全，一步一景；婺源篁岭的晒秋刚刚开始，红的辣椒、黄的菊、金的稻谷铺在徽派民居的晒架上，是秋日里最鲜活的色彩；望仙谷的悬崖民宿在傍晚亮起灯火，像走进了仙侠

剧里的世界；去景德镇的老作坊亲手摸一摸千年瓷土，最后站在滕王阁上看赣江的秋水长天，整趟行程吃住舒适，景点安排疏密得当，既能饱览赣鄱秋日盛景，又能体验深厚的人文底蕴，特别适合想一次性走遍江西核心美景的朋友。

九月错峰出发，秋日美景就在眼前。详询：(0532) 66988553、55715169

生活百科

咖喱，为啥特别下饭

咖喱并非单一香料，而是由姜黄、孜然、芫荽籽等多种香料组合出的风味，从南亚起源随贸易传遍世界，演化出各地不同配方。

从代谢角度看，咖喱里的多种活性成分对糖脂代谢有助益：葫芦巴可辅助改善空腹与餐后血糖，姜黄素能提升胰岛素敏感性、调节血脂，吃咖喱餐后还可提升血管舒张能力，尤其适合餐后血糖易升、糖尿病前期、糖脂代谢异常等人群。

要注意避开加了大量盐、糖的流水线咖喱块，选纯香料配制的咖喱粉。推荐搭配肉类、大量蔬菜，和适配自身碳水耐受量的杂粮饭食用，比如经典的咖喱菌菇鸡肉饭，做到好吃和代谢友好兼顾，正是平糖代谢法的核心：不用为控糖吃得寡淡，靠丰富的植物多样性，好好吃饭也能帮身体找回平稳代谢的能力。宋峻



山东省老年国际旅行社



0532-66988553 55715169 66988549

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

山西 河北 陕西-西柏坡、五台山、悬空寺、云冈石窟、大同古城墙、天涯山、宝源老醋坊、乔家大院、平遥古城、白云寺、波浪谷、雨岔大峡谷、壶口瀑布、云丘山、万年冰洞群、塔尔坡古村落9日.....9月17/21日 10月10/15/19日 2380元

江西 庐山、三清山、婺源篁岭、望仙谷、景德镇、南昌滕王阁纯玩全景双飞5日或双卧7日....10月13/20日2480元起(65岁以上)

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.....9月18/21/23日 2780元

山西-王莽岭、赤壁悬流、东太行、京娘湖、太行山大峡谷、八泉峡心形打卡地、锡崖沟康养双高6日.....9月20日 10月8/11/18/25日2480元

浙江-台州神仙居、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡、景宁畲乡、丽水古城、缙云仙都、鼎湖峰、朱潭山、小赤壁纯玩双飞5日.....9月16/21日 10月12/14日 2599元

湖南 韶山、橘子洲、张家界森林公园、袁家界、天子山、金鞭溪、天门山、土司王府、湘西苗寨大型民俗歌舞晚会、凤凰古城夜景双飞6日.....9月17/19/21/23日 2580元

江西广东香港澳门-婺源篁岭、天街、卧云桥、玻璃栈道、金紫荆广场、会展中心、香港海洋公园、浅水湾、太平山、船游维多利亚、港珠澳大桥、大三巴、妈祖庙、威尼斯人、圆明新园、日月贝、情人路、渔女像、孙中山故居、明月山、月亮湖、温汤小镇空调专列9日.....10月31日左右 2280元起

湖北宜昌恩施-东湖听涛、荆州古城、高峡平湖游船、高岚大瀑布、神农顶、金猴岭、板壁岩、神农祭坛、三峡之巅、龙桥河、白帝城、恩施大峡谷云龙地缝、螺祖庙、升船机双卧8日.....9月21日 10月7/15/23日 2499元

东北三省+内蒙-沈阳、梅河口不夜城、伪皇宫长春、梦幻阿尔山、呼伦贝尔大草原、满洲里、额尔古纳湿地、冷极根河、漠河北极村、大兴安岭、五大连池哈尔滨、横道河子、北方西湖镜泊湖、长白山、中朝边境丹东-盘锦红海滩双卧16日.....9月18/20/22/25/27日 2880元起

重庆-仙女山、天生三桥、武隆、龙水峡地缝、芙蓉洞濯水古镇、李子坝、洪崖洞、千厮门大桥、解放碑、芙蓉江天上天幕观光塔、南滨路、来福士双飞5日.....9月17/19/23日 2080元

湖北武汉 三峡-黄鹤楼、户部巷、东湖、车溪风景区、三峡大坝、白帝城、瞿塘峡、巫峡长寿古镇、洪崖洞、李子坝轻轨穿楼、磁器口精华双卧7日.....9月18/22日3780元

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.....9月17日10月9/11/13/15日1980元起

东西欧、巴尔干-阿姆斯特丹王宫、水坝广场、皇帝运河、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、卢森堡大公园、新天鹅堡、高天鹅堡、琉森湖、八角型塔楼、何维克街、罗马斗兽场、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、乔托钟楼、佛罗伦萨市政广场、圣马可广场、叹息桥、普热舍伦广场、市政厅、圣母升天大教堂、拉丁桥、铁匠街、中国驻南斯拉夫联盟使馆遗址、卡莱梅格丹城堡、马加什教堂、斯洛伐克国家歌剧院、金色大厅15国17日中国国航北京直飞全程含餐.....10月24/28日11999元起

北欧(丹麦 芬兰 挪威 瑞典)+波尔沃+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、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、波尔沃古镇、乌斯彭基大教堂、颂歌图书馆5国11日吉祥航空空体客机内陆加飞不走回头路多点联运就近录指纹.....11月5/12/19/26日15999元

韩国-景福宫、青瓦台、星空图书馆、梨花女大、乐天世界双飞5日.....9月23日 10月7/14/21日3980元

埃及(开罗 亚历山大 卢克索 红海)-吉萨金字塔、狮身人面像、大埃及博物馆、萨拉丁城堡、古罗马圆形剧场、亚历山大图书馆、庞贝石柱、亚历山大灯塔遗址、马车巡游卢克索、卡尔纳克神庙、卢克索博物馆纯玩10天.....10月15/22/29日 11月12日10580元

西班牙、葡萄牙-唐吉克德铜像、伯纳乌球场、马德里皇宫、圣约翰修道院、天主教法式歌德教堂、主教宫和市政厅广场、古罗马剧场、贝伦塔、罗卡角、塞维利亚大教堂、黄金塔、龙达斗牛场、巴努斯港、阿尔罕布拉宫、艺术科学城、索菲娅王后艺术歌剧院、奥林匹克会址一价全含纯玩12日.....11月15/21/30日15999元