



以弗所古城

横跨欧亚土耳其 走遍八闽福建行 十月文旅盛宴 共赴秋色绮梦

10月,没有盛夏的酷暑暴晒,也没有寒冬的冷风刺骨,正是中老年人出游的黄金时节。无论您是想踏出国门感受异域风情,还是想在国内走一走红色热土与山海古建,这两条专为中老年朋友量身打磨的行程,都能让您走得轻松、看得尽兴。

2 闽粤山海慢走:9日纯玩双卧,专为中老年定制的宽松行程

如果想在国内走一走红色热土与滨海风光,这条9天的福建全景线路再合适不过。10月的东南沿海告别了台风季和盛夏的闷热,海风清爽不黏腻,武夷山的秋意刚漫上茶山,鼓浪屿的三角梅还开得热闹,温度湿度都刚好,特别适合中老年朋友慢慢逛。

福建古称“八闽”,是有着千年历史文化的东南宝地,山海边藏着数不清的古厝与好茶。一次出行就能走遍7座福建城市加潮汕,从红色故都瑞金到古田会址的旧址,再到潮汕的潮州古城,既能重温红色记忆,也能摸到闽南潮汕的烟火气。鼓浪屿足足留了4个小时的游览时间,可以慢慢逛过老洋房,在巷子里找一家老茶铺坐一坐;平潭岛、东山岛、南澳岛串起整片蓝色的海,

在青澳湾踩一踩细腻的沙滩,在北回归线标志塔前拍一张纪念照;走进双世遗武夷山,登上天游峰看丹霞地貌的云雾缭绕,停下来慢慢品一杯正宗的武夷大红袍。

行程还特意安排了两大特色餐,厦门的海鲜大餐、武夷山茶宴。全程安排舒适的经济型酒店,每天早上不用早起赶行程,吃完热乎的早餐再出发,走红色旧址、看滨海风光、逛古村老城,把八闽大地与潮汕的经典风景都慢悠悠看完。10月15日的团期刚好赶上秋高气爽的好时节,约上老伙伴出发正合适。

10月出门,无论是选土耳其的异域风情,还是选闽粤的山海古意,都能在最舒服的天气里,把向往了很久的风景踏踏实实看进眼里。详询:(0532)66988553、55715169

1 星月国慢游:10天深度土耳其,看遍世界遗产

10月的土耳其白天平均气温15到25℃,早晚添一件薄外套就刚好,既不会像夏天那样晒得人不敢出门,也避开了旅游旺季的人挤人,不管是逛古城还是坐游船,体感都格外舒服。这条10天的双飞线路全程不进购物店,还安排了全国免费联运,从青岛出发的朋友不用辗转折腾,我们选了国航直飞往返,中间还搭配两段内陆航班,直接省掉大半的长途车程,中老年朋友不用长时间坐大巴熬得腰酸背痛。

全程7晚都是网评五钻酒店,棉花堡特意安排了温泉酒店,逛完古城回来泡一泡温泉,浑身的疲惫都能散开。行程里把土耳其最值得看的六座城市串联得松弛有度:在伊斯坦布尔逛圣索菲亚大教堂、蓝色清真

寺,摸一摸大巴扎里传承几百年的手工艺品;去以弗所古城走一走保存完好的大理石街道,仿佛直接走进了千年前的古罗马时光;在棉花堡踩一踩乳白色的钙化池,身后就是两千年前的希拉波利斯古城遗址;坐博斯普鲁斯海峡的游船慢慢漂过亚欧跨海大桥,左手是欧洲的老城,右手是亚洲的海岸,这种独特的体验别处很难找到。

土耳其也常被叫做“星月国”,这个名字来自它国旗上标志性的新月与五角星图案,浪漫又好记,把这份独属于欧亚大陆的浪漫都收进眼里。全程还赠送车载WiFi,随时都能把沿途的风景分享给家人朋友。10月15日、22日两个团期刚好错峰出行,不用在热门景点排长队,慢慢逛慢慢拍。



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

福建

瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、潮州古城、明清牌坊街、太平路牌坊古街、甲第巷、湘子桥、南澳岛、长山尾码头灯塔、青澳湾滨海旅游区、马銮湾、苏峰山环岛公路、鼓浪屿、万国建筑群、开元寺、蟠埔民俗文化渔村、海坛古城、武夷山纯玩双卧9日

青岛独立成团 特别安排2大特色美食

10月15/22/29日1980元起

土耳其

圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、古罗马竞技场、埃及方尖碑、托普卡珀老皇宫、大巴扎、以弗所古城、希林杰小镇、棉花堡、阿斯潘多斯剧场、卡勒依奇历史区、苏丹哈迈驿站、梅夫拉纳博物馆、格莱美露天博物馆、凯马克利地下城、鸽子谷、三仙女峰、塔克西姆广场、中村港口步行街、博斯普鲁斯海峡内陆双飞10日

北京直飞往返全国联运 全程车载WIFI 资深领队带队 安排7晚网评5钻住宿

10月22日 11月5/19日12499元起

湘鄂海/桂粤贵(湖南 湖北 海南/桂林 广东 贵州)-莽山五指峰景区、711时光小镇、飞天山翠江竹筏漂流(或柳州工业博物馆、大龙潭风景区、长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯、百色起义纪念馆、鹅泉景区、锦绣古镇、德天跨国大瀑布、北海银滩、金沙湾海岸、赤坎老街)千年古盐田、海花岛、天涯海角景区、大小洞天、红色娘子军纪念馆、三亚圣堂、亚龙湾国际玫瑰谷、亚龙湾沙滩、三亚凤凰岭、槟榔谷黎苗文化旅游区、分解洲岛、南极村、渔港公园、小七孔景区、大七孔景区、西江美景、西江千户苗寨、三国赤壁古战场、黄鹤楼、户部巷小吃街、长江夜游专列13日适老化改造新车体铺位均可充电

当地特色美食 海花岛灯光秀 乘游船夜游长江.....11月27日 3280元起

江西-滕王阁、婺源皇岭、三清山风景区、南清园景区、望仙谷、景德镇、陶溪川、庐山风景区、毛泽东旧居、庐山瀑布纯玩双飞7日25人精致小团 青岛独立成团 夜游赣江景区升级一晚携程5钻住宿.....10月20日2850元起

西安-白鹿原民俗村、秦始皇兵马俑博物馆、骊山园、大唐不夜城、柴窑博物馆、大慈恩寺、大雁塔广场、回民街纯玩双飞4日18人精品小团 一价全含 特别赠送大型实景演出.....10月18/25/30日3180元

川西-双桥沟、墨石公园、塔公草原、高尔寺山、理塘、海子山自然保护区、尊胜白塔、亚丁景区、万亩青杨林、康定情歌木格措景区双飞7日全称4钻住宿升级一晚稻城有氧房 豪华2+1保姆车 赠送走进藏家歌舞晚会..10月16/25日5380元

新疆-罗布人村寨、天山托木尔大峡谷、巴楚红海胡杨林、天山胜利隧道、布伦口白沙湖、石头城景区、盘龙古道、班迪尔蓝湖、喀什古城、喀拉库勒湖双飞一卧8日

全程2+1陆地头等舱保姆车、赠送喀什古城旅拍...10月17/22/27/31日 5680元

云南-海埂公园、大观篆新农贸市场、喜洲古城、大理古城、洋人街、玉龙雪山、丽江古城、束河古镇、洱海观景台双飞6日.....10月15/21/26/30日 3880元

摩洛哥 突尼斯-穆罕默德五世广场、鸽子广场、迈阿密海滨大道、哈桑二世清真寺、伊美圣洛郎花园、不眠广场、乌达亚堡、沃吕比里斯考古遗址、古兰经学院、卡拉维因大学、大染坊、舍夫沙万、哈布斯老城、里奇咖啡馆、突尼斯老城、迦太基古城遗址、蓝白小镇、阿克巴清真寺、撒哈拉沙漠、杰瑞特盐湖、柏柏尔人洞穴、埃尔杰姆斗兽场、苏赛古城2国13日含三餐 贴心安排中式餐与当地餐结合 赠骆驼骑行 马车巡游 下午茶.....11月10日1999元起

南非-总统府、教堂广场、先民纪念馆、太阳城、地震桥、齐齐卡马国家公园、环礁湖、奈斯那水门区、鸵鸟园、邮政树、狄亚士航海博物馆hai、比林斯堡国家动物保护区、十二门徒峰、海豹岛、企鹅滩、好望角、康士坦尼亚葡萄酒庄园、信号山、马来人社区、克斯腾伯斯国家公园10日.....11月3/24日1799元

北欧+冰岛(丹麦 瑞典 芬兰 挪威)-皇后岛、斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、诺贝尔博物馆、瑞典国家博物馆、瓦萨战舰博物馆、乌斯列斯基大教堂、赫尔辛基大学、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、中央图书馆、爱沙尼亚塔林老城、塔林城市政厅、托姆比亚城堡、哈尔格林姆斯教堂、珍珠楼、托宁湖、太阳航海者圆盘、蓝湖温泉、黑沙滩、海之门、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、塞里雅兰瀑布、黄金瀑布、露天鱼市、圣玛利教堂、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡、挪威皇宫、阿美琳皇宫、安徒生铜像、小美人鱼铜像4国14日拒签全退 赠送双飞WIFI 赠送旅行三宝 纯玩无购物.....12月10日6999元起

哈萨克斯坦+乌兹别克斯坦-塔什干独立广场、白色建筑参议院大楼、母亲纪念碑、乌兹别克斯坦国家应用艺术博物馆、塔什干电视塔、塔什干地下博物馆、首都白色清真寺、古勒-艾米拉陵寝、谢尔多尔经学院、比比-汗纳清真寺、Siyob集市、雷吉斯坦广场、兀鲁伯经学院、提拉卡里经学院、沙赫静达陵墓、兀鲁别克天文台遗址、奇姆肯特、中央公园、阿拜公园、奇姆肯特古城遗址、欧尔大巴斯广场、恰伦大峡谷、科克托别山、独立纪念碑、潘菲洛夫28勇士纪念馆、洗星海纪念碑、绿色巴扎市场2国8日全程0购物0自费 含三餐 走进当地家庭品尝传统美食.....10月24/31日 11月7/17/22/24日5999元

泰新马(泰国 新加坡 马来西亚)-大皇宫、玉佛寺、郑王庙、长尾船游湄南河、瓦尼萨歌舞表演、爽泰度假庄园、杜拉拉水上市场、格兰岛、珊瑚岛、全明星号邮轮、皇家寺、网红夜市、圣淘沙度假村、滨海湾花园、彩虹大楼、彩色娘惹屋、摩天轮合影、滨海湾金沙酒店外观、荷兰红屋、甘榜传统高脚屋、马六甲海峡清真寺、马六甲壁画街、粉红清真寺、国家皇宫、生命之河、占美回教堂、鬼仔巷、中央艺术坊、国家清真寺、亚罗街夜市、森林谷3国11日.....10月24/31日 11月7/17/22/24日5999元

养生健康

干眼症与
视疲劳
互为因果

现代人长期高频使用电子设备,常被眼干涩、酸胀、模糊困扰,不少人会遇到不同医院给出“干眼症”和“视疲劳”两种不同诊断的情况,这并非误诊,二者是症状高度重叠的“孪生兄弟”,常结伴出现、互为因果形成恶性循环。

二者核心共性症状是波动性视力模糊、眼部疲劳,干眼症本质是泪液的质、量或动力学异常导致泪膜不稳,视疲劳本质是视觉系统超负荷引发的肌肉、神经疲劳。

眼科医生会通过裂隙灯、泪膜破裂时间、泪液分泌试验、视功能检查区分二者,不少人会同时确诊两种问题。日常可通过遵守20-20-20护眼法则、主动完整眨眼、热敷清洁睑缘改善不适,症状持续时请前往正规眼科进行系统检查,定制个性化综合方案养护眼部健康。