



寒露三候

一候鸿雁来宾 深秋寒气加重,最后一批大雁列队南飞,如客宾般抵达温暖的南方过冬。

二候雀入大水为蛤 天寒
雀鸟隐匿,古人见海中蛤蜊纹

理似鸟，便浪漫想象飞鸟潜水
化作蛤蜊以躲避寒冬。

三候菊有黄华 万物萧瑟、草木枯黄之际，唯有菊花不畏初霜，迎风绽放出璀璨的金黄色花朵。

寒露习俗

赏红叶

寒露时节,观赏红叶成为众多地方的传统习俗。舞彩浅山是顺义观赏红叶的最佳地点,山中层林尽染,漫山红叶如霞似锦,为金秋时节带来如诗如画的景色。

吃花糕

由于天气渐冷,树木花草凋零在即,故人们谓此为“辞青”。九九登高,还要吃花糕,因“高”与“糕”谐音,故应节糕点谓之

“重阳花糕”，寓意“步步高升”。人间如此多娇，唯美景与美食不可辜负。趁秋意正浓，寒冬未至，携一二好友，赏美景，吃花糕，也别有一番风味。

寒露茶

人们习惯性地品味一种特殊的茶——寒露茶。寒露茶不仅具有独特的甘醇清香味,而且在寒露时节饮用,具有多重健康益处。

王雨欣

玉露初凝，万物知寒

10月8日,迎来寒露节气,这是二十四节气之第十七个节气,是二十四节气中最早出现“寒”字的节气,《月令七十二候集解》记载:“寒露,九月节。露气寒冷,将凝结也。”露珠冷寒而欲凝结,放出微微寒光,“寒露”之名由此得来。进入寒露时节,尽管万物逐渐萧瑟,但秋蟹美、菊花黄、柿子熟、枫叶红,别样的美景美味让人们得以享有秋日丰收的喜悦。

寒露到齐鲁

寒露与白露,一字之差,却完全不同。较之白露,寒露气温更低,在黄河中下游地区,冬天的脚步声似乎隐约可闻了……

通常年份，寒露节气里有个叫“重阳”的节日。时维九月，“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，约集三五好友，去爬山，立于山巅，游目骋怀，此乃一大乐事。

“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”大多数花草都在阳气旺盛时开花，唯独菊花迎着秋阴寒气盛开。正因这种品格，菊花被赋予了太多的人文含义。菊花，是古代文人的人格投射，是孤高自守、品性高洁、坚韧不屈的品格象征。

不过,菊花最早被人看重的是它的实用价值,战国屈原“朝饮木兰之坠露兮,夕

餐秋菊之落英”，东晋陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”。菊花不独可观，更是药食同源的秋日灵草。《神农本草经》将其列为上品，能散风清热、平肝明目。唐代已有以菊花泡茶的记载，诗僧皎然《九日与陆处士羽饮茶》里说：“九日山僧院，东篱菊也黄。俗人多泛酒，谁解助茶香。”菊与茶同品，禅茶一味，意境清雅了许多。

民谚云“九月团脐十月尖”，寒露时节，正是吃蟹的黄金时令。山东最知名的螃蟹之一是黄河口大闸蟹，青背、白肚、金爪、黄毛，得益于海河交汇的水土环境，蟹肉鲜甜，还带着一丝淡淡的咸鲜。或清蒸，或油焖，或盐焗，无论怎么做都令人馋涎欲滴。

宋炳禄

医疗健康

4种食物 秋季要多吃

藕
秋藕最养人，生食可以养阴润燥，缓解口干舌燥的问题。如果在藕中再加上一点蜂蜜，做成藕蜜糕，既可以缓解秋燥，也可以缓解便秘。

鸭肉

鸭肉可滋五脏、清虚热,还可以补水、行水、养胃、生津。注意:阳气不足,尤其是脾胃阳虚的人不宜吃过多的鸭肉。

梨

中医认为梨具有生津润燥、清热化痰的作用。直接生吃梨可生津解渴,熟吃润肺止咳。一般人生吃即可,脾胃弱、体质虚寒的人最好蒸熟后吃,也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝,吃梨肉、喝汤。

木耳

当季食材秋木耳，味甘性平，有益气生津的功效，是不容错过的美味。一些养阴生津的食物，如芝麻、核桃、板栗等都很适合秋分时节食用。

张晋


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

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、蠍埔民俗文化渔村、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

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、苏丹哈迈德站、梅夫拉纳博物馆、格莱美露天博物馆、凯马利地下城、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

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、红色娘子军纪念园、三亚圣草堂、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、婺源望岭、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、大观寨新农贸市、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、里奇咖啡店、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、埃尔夫姆斗兽场、苏赛古城2国13日含全餐 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、克斯滕伯斯国家植物园10日.....11月3/24日17999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、乌斯别斯基大教堂、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、塔林老城市政厅、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、圣玛丽教堂、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3宝 纯玩无购物.....11月7日3980元

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、兀鲁伯克天文台遗址、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勇士纪念公园、洗星海纪念碑、绿色巴扎市场2国8日全程0购物0自费 含全餐 走进当地人家 品尝传统美食.....12月10日6999元起

泰新(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

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★★★