



丽水云和梯田

10月出游哪里去?

版纳看雨林 丽水逛古村

10月,不燥不粘的好天气裹着漫山绿意,正是出游黄金期。专为中老年朋友推荐两条慢节奏线路,一条逛版纳热带风情,一条游丽水江南秘境,行程松弛不赶时间,让每一段旅途都走得舒服、看得尽兴。

1 直飞版纳5日游:把热带风情慢揉进闲暇时光

这条版纳直飞线路从一开始就把中老年游客的出行舒适度放在首位,青岛直飞版纳无需辗转转机,落地就有专业接送机服务等候,全程入住舒适3钻酒店。每天的行程节奏都经过精心调整,不会安排过早的集合时间,也不会设置长时间的徒步路段,走累了随时可以在景区休息。

10月的版纳日均气温保持在二十多度,阳光暖而不晒,雨林里的负氧离子浓度正高,是名副其实的天然氧吧。行程里的景点全是版纳旅行的精华所在:走进覆盖率超98%的原始森林公园,沿着平缓的步道逛热带沟谷雨林,看孔雀成群从头顶掠过;去野象谷的大象学校,隔着安全距离和憨态可

掬的亚洲象互动,参观亚洲象博物馆了解这些雨林精灵的生活习性;到热带花卉园里漫步,四季常开的热带鲜花簇拥在步道两侧,奇花异树随处可见,走几步就能停下拍几张舒展的照片。

我们还专门为大家安排了超多特色体验:升级品尝雨林象餐和孔雀宴两道本地特色美食,把傣家风味吃进嘴里;告庄星光夜市旁赠送的199元告庄旅拍,包含传统傣装、基础化妆和精修底片,不用自己费心搭配服饰,就能在异域风情的街道前留下精神饱满的出游纪念;走进湄公河水底世界隔着玻璃看美人鱼表演,在勐泐大佛寺的明镜台玻璃栈道上俯瞰整座景洪城,体验热闹又温和的“版纳超泼”泼水活动。

2 丽水4日深度游:在江南秘境里慢享山水秋光

如果偏爱江南的温润古韵,这条丽水深度休闲线路绝对是10月出行的不二之选。同样安排青岛黄金时刻直飞,下午四点多起飞不到两小时就能落地丽水,不用早起赶凌晨的航班,落地后乘车1小时就直达酒店,可以避免旅途疲惫。整条4日行程松弛有度,每天的车程都控制在2小时以内,景点之间的游览节奏放缓,留出充足的时间给大家看景、拍片。

10月的丽水秋高气爽,“浙江绿谷”的1858个古村落都浸在漫山的青绿与浅黄里,全是山水画卷般的风景。第一天直奔“仙人居住的地方”神仙居,走在新晋网红如意桥的透明玻璃面上,脚下是千峰林立的火山流纹岩奇景,远处云海在崖壁间缓缓流动,李白诗里吟诵的天姥山奇幻景致就铺展在眼前,体力允许的话可以坐索道上下山,轻松就能把“观音、如来、天姥峰”六大奇观尽收眼底。

接下来更是把浙南的人文与自然精华一网打尽:先去华东唯一的畲族自治县景宁,逛千年古村大均村的明清石板街,在畲乡古城里看不用一钉一铆的榫卯木构牌坊,听畲族古老的姓氏传说,感受凤凰图腾背后的少数民族风情;之后前往被誉为“中国最美梯田”的云和梯田,站在七星墩的观景台上俯瞰层层叠叠的梯田从200米海拔铺到1400米高处,华东地区最美的曲线在眼前顺着山势延展,百年老樟树的树荫下坐着歇脚,像闯进了桃花源。最后一天乘船游瓯江,走进古堰画乡,看1500年历史的通济堰静静横卧在水面上,千年古樟树群的枝叶垂到江面,江南的诗意就藏在每一缕风里。

10月的好天气不等人,这两条松弛有度的线路都能让中老年朋友走得轻松、玩得尽兴。详询:(0532) 66988553、55715169

得了带状疱疹,哪些食物再馋也得忍

带状疱疹是中老年人常见的难缠疾病,不仅引发皮肤红肿水疱、剧烈神经痛,还可能留下后遗症神经痛。除遵医嘱用药,科学饮食是重要的康复辅助手段,核心原则为清淡营养、不油不辣。

康复期可重点补充四类食物:优质蛋白助力皮肤和神经修复,可选择清炖牛肉、清蒸鲈鱼等;新鲜蔬果补充维C和B族维生素,加速愈合、缓解神经刺痛;锌硒食材缩短创面结痂时间,减轻炎症反应;搭配薏米、赤小豆等杂粮,清热利湿缓解皮损红肿。

需严格忌口五类食物:辛辣刺激类会放大痛感;温热上火的羊肉、榴莲等会助推炎症;油炸高脂食物拖慢免疫力恢复;海鲜、韭菜等腥发食物易诱发过敏、加重疱疹;烟酒浓茶咖啡会刺激神经、干扰药效。

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

浙江

台州神仙居、佛影莲韵、如意桥、飞天瀑、高迁古民居、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡、畲乡古城、畲族之窗、丽水古城、七子楼夜景纯玩双飞4日
青岛独立成团,0加点0购物0车售
10月23/25/30日2399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

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、奥克巴大清真寺、撒哈拉陵墓、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、克斯腾伯斯国家植物园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、瓦萨战船博物馆、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 赠送旅行三宝 纯玩无购物**.....**11月7日3980元**

澳大利亚+新西兰

-杰维斯湾海豚游船、天堂农庄、悉尼鱼市场、邦迪海滩、库伦加塔酒庄品酒、海港大桥漫步、悉尼塔、爱歌顿牧场、皇后码头露天屋顶走廊、怀奥塔普地热世界、悉尼歌剧院、奥克兰大学、联邦广场、涂鸦街、政府花园、罗托鲁瓦湖、法卡雷瓦雷瓦红木森林、库瑞地热公园、渡轮大厦、皇后大街、赫斯基森小镇四飞12日**一价全含 纯玩团**.....**11月7/14/20/27日25800元**

泰新马

(泰国 新加坡 马来西亚)-大皇宫、玉佛寺、郑王庙、长尾游船湄南河、瓦尼萨歌舞表演、爽泰度假庄园、格拉拉水上市场、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**

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 品当地特色美食 赏海花岛灯光秀 乘长江游船夜游长江**.....**11月27日 3280元起**

山西

-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双动7日**10月22/24/25/26/27/29日3190元(60周岁以上)**

桂林

-四星豪华游轮大漓江、古东瀑布、银子岩、象鼻山、遇龙河漂流、日月双塔、桂海晴岚、桂林千古情双飞6日.....**10月28日 11月11/18/25日4180元**

广西

-南宁、巴马、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.....**10月25/27/28日2399元**

云南

-劭巴娜西珍奇园、勐焕大金塔、芒市广场、目瑙纵歌、一寨两国、中缅国门、龙江大桥、银杏村、滇西抗战博物馆、国殇墓园、赶街子、热海公园、和顺古镇双飞双动6日.....**11月5/15/21/26日 3890元**

湖南

-长沙、韶山毛主席故居、芙蓉镇、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、天子山、黄龙洞、湘西晚会、土司府、凤凰七重灯光秀、天门山、玻璃栈道双飞6日**无超市 无苗寨 无自费 一价全含**.....**10月22/26/29日 3380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★★★