德法意瑞4国9天之旅：把欧罗巴的诗意，装进惬意慢时光

对于辛苦了大半辈子的中老年人来说，一场不用费心规划、不用赶时间的跨国旅行，才是真正的“享福式出游”。山东省老年国际旅行社推出的“无忧大玩咖——德法意瑞4国9天之旅”，从航班选择到酒店安排，从景点游览到特色餐饮，全链条都为中老年朋友做了贴心适配。


金色山口观光列车

1 全程省心兜底，踏实安心

我们甄选东方航空直飞往返，不用转机，还可搭配国内联运服务，从青岛等国内城市出发也能顺畅衔接，长途飞行的疲惫感大大减轻。更有“拒签全退”的贴心保障，搭配高额旅行保险和专属旅行大礼包，出发前就给足您安全感，每位游客还能领到一张境外流量卡，能随时和家人分享旅途见闻。

住宿上，全程甄选三四星舒适酒店，在意大利段特别升级为当地四星标准，床品软硬适中、配套设施齐全，奔波一天后能踏踏实实睡个安稳觉；餐饮方面全程安排5菜一汤的合餐，兼顾大家熟悉的口味，还特意搭配了墨鱼面、土耳其烤肉、巴黎烤鸡等当地特色美食，既能尝鲜又不会吃不惯。

2 慢节奏逛透核心景点，不留走马观花的遗憾

在意大利，你能在米兰大教堂广场慢慢踱步，看看这座世界第二大教堂的精致外墙，逛一逛满是复古马赛克图案的埃玛努埃尔二世长廊；坐上威尼斯独有的贡多拉小船，慢悠悠穿过水巷，在叹息桥边听一听流传百年的老故事，咬一口鲜香的意式墨鱼面，把水城的浪漫吃进嘴里。

到了瑞士琉森，踩着卡贝尔桥的木桥走过湖面，看一看廊桥上17世纪留下的古老木版画；再坐上金色山口观光列车，一路看阿尔卑斯的雪山从窗外掠过，到因特拉肯的绿地边远眺少女峰的雪顶，走上菲斯特悬崖栈道，站在观景平台上把连绵的雪山、山的小木屋全收进眼底，连风里都带着阿尔卑斯山的清冽气息。

在巴黎，你能跟着专业讲解逛完凡尔赛宫的金碧辉煌，在卢浮宫里找到蒙娜丽莎的微笑、维纳斯的雕像；坐着塞纳河游船慢慢晃过两岸，埃菲尔铁塔的剪影、香榭丽舍大道的梧桐，都顺着水波铺展开来，再去香水博物馆看看那些精致的老香水瓶，把法兰西的浪漫揣进记忆里。最后到德国法兰克福的罗马广场，看一看加冕过数位德国皇帝的大教堂。

这趟专为中老年朋友打造的慢节奏无忧之旅，全程都有领队和导游贴心照料，您只管带着手机和好心情，就能把德法意瑞的湖光山色、人文往事，变成晚年时光里一段温暖的珍贵回忆。于静

广告
跟我一起去旅行……
山东省老年国际旅行社
电话(0532)66988553、66988549

岁月如歌·旅途有声征文

游览南浔古镇

南浔古镇位于浙江省湖州南浔区，地处江浙沪交界处，是国家5A级旅游景区、中国历史文化名镇、中国十大魅力名镇和江南六大古镇之一。南浔向来以“水陆冲要之地”“耕桑之富甲于浙右”称道。坐拥大运河世界文化遗产和桑基鱼塘系统全球重要农业文化遗产，享有“鱼米之乡、丝绸之府、文化之邦”之美誉。

南浔古镇，既有水乡的温婉灵动，又有富商大宅的恢弘大气。南浔中西合璧建筑极具特色，明清富商豪宅林立，青砖黛瓦搭配西式雕花窗棂、罗马柱，古韵与摩登巧妙交融，别具一格。古镇河道舒缓平缓，流水清澈见底，百间楼依河而建、连绵成片，白墙黛瓦错落排布，沿河古树依依、倒影婆娑，清晨薄雾笼罩河面，朦胧诗意、宛若仙境。

漫步古镇，既能寻访百年丝商的传奇往事，又能静坐河边感受慢节奏的水乡时光，没有拥挤的人流，只有岁月静好的温柔。 李功涛

养生健康

晒太阳到底是养生还是伤身

晒太阳到底是养生还是伤身？不少中老年朋友对此一直争论不休。复旦大学团队联合相关机构，对36万余名非痴呆受试者开展长达9年的追踪，最终找到了明确结论。

研究显示，户外光照时长和痴呆风险呈J型关联，平均每天晒1.5小时太阳收益最高，冬季每日晒1小时、夏季每日晒2小时为最佳时长。适度晒太阳不仅能帮助人体合成维生素D、促进钙吸收预防骨质疏松，还能调节血清素分泌，既改善夜间睡眠质量，也能帮人稳定情绪、舒缓心情。

但要注意，过度暴晒存在明确健康风险：世卫组织已将太阳紫外线辐射列为1类致癌物，长期过量日晒会大幅提升皮肤癌发病概率。日常晒太阳避开上午10点至下午4点的强紫外线时段，别隔着玻璃晒，根据年龄控制时长，晒后及时做好皮肤补水保湿，就能安全收获晒太阳的健康益处。九叔

山東省老年國際旅行社 0532-66988553 55715169 66988549
青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

三亚候鸟康养
公寓坐落于三亚海棠湾乐享湾 距离海边1000米
左临珍珠海岸清水湾 右靠国家海岸海棠湾 与蜈支洲岛隔海相望
含三亚机场接送机 含一日三餐（分餐制，早餐为六点一粥，中晚餐为四菜一汤）
24小时紧急救助绿色通道，让长者疗养之旅安全无忧
基地管家服务，赠送康养期间旅游意外险（保额10万元）
2480元/人15天14晚 3980元/人30天29晚
以上价格不含春节期间（除夕-正月十五）需补差价

越南米轨专列 全新升级首发 [越中友谊号]18日
广宁博物馆、天堂岛、月亮湖、海上石林+海上迷宫、欧洲小镇、巴亭广场、胡志明陵、迦南岛、会安古镇、山茶半岛、美溪海滩、红教堂、红沙丘、白沙丘、美奈渔村、仙女溪、百年邮局、市政厅、芽庄教堂、五指岩、隆山寺、珍珠岛、黑岛、珊瑚岛、天佬寺、顺化圣母大教堂
★告别老旧车体 低价改造全新豪华车体配备充电口★车厢配备WIFI 24小时安保服务
★精密净水设施★独家黄金串联线路 北越+中部+南越9大网红城市全覆盖
12月17/27日 2027年1月6日 4180元起

浙江-东关古街、南浔古镇、船游富春江、龙游石窟、衡州古城、黄家大院、云和梯田、古堰画乡、缙云仙都景区、岩下石头村、小赤壁、龙门古镇双动纯玩5日青岛独立成团 全程入住携程3钻酒店.....12月10/17/24日2180元
云南-西山、茶马花街、金梭岛、龙宫、大理古城、千亩稻田、洱海生态廊道S湾、大理廊桥、赶马鸡、新华艺术小镇、玉龙雪山、蓝月谷、丽江古镇、束河古镇双飞6日精选入住携程三钻酒店 特别安排一晚天然温泉酒店 升级一晚温德姆品牌酒店.....12月6/13/18日 2999元
哈尔滨-圣索菲亚大教堂、中央大街、中东铁路网红桥、宽街博物馆、北极村、神州北极广场、中国最北人家、最北邮局、138号国界碑、北极星观景台双卧7日.....12月11/14日 3080元
安徽-龙川景区、胡氏祠堂、逍遥谷、查济古民居群、宣纸文化园、青龙湾生态旅游区、储家滩、沥溪老街、敬亭山风景区纯玩双卧6日.12月7/14/21日1780元起
广东-湖湿地公园、北江小三峡、洞天仙境、峰林晓镇、豆研坊、连州地下河、太和古洞风景区双卧7日.....12月9/16/23日2680元
潮汕-汕头小公园、百货大楼、老妈宫、潮汕历史文化博览中心、南澳岛、启航广场网红灯塔、北回归线、青澳湾海滨浴场、揭阳古城、城隍庙、揭阳学宫、潮州古城、牌坊街、广济桥、韩文公祠、泰佛殿、西湖公园、龙湖古寨双飞5日满16人山东独立成团 特别安排潮汕两大美食...12月9/19/23/26日 2980元
四川-天生三桥景区、龙水峡地缝、印象武隆、武隆仙女山、乌江画廊芙蓉江段、芙蓉洞景区、渣滓洞、白公馆、磁器口古镇、洪崖洞、解放碑双飞5日独家安排落地当天酒店欢迎小吃 资深专业摄影师一天随车跟拍
.....12月10/17日 2599元

老挝-热气球基地、坦普坎溶洞、蓝色泻湖、南松河长尾船、关西瀑布、普西山、拉邦夜市、僧侣布施、古城早市、大皇宫博物馆、香通寺、河畔树屋咖啡、篝火狂欢、湄公河水灯祈福、凯旋门、主席府、总理府、香昆寺、西蒙寺、塔銮寺双飞6日全程无自费、一价全含 特别赠送传统寮式按摩 龙船火锅宴.....12月17/24日2180元起
新加坡 马来西亚-名胜世界、节庆大道、河川生态园、滨海湾花园擎天大树灯光秀、鱼尾狮公园、花芭山、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、荷兰广场、维多利亚女皇喷泉、三宝庙、三宝井、榴莲街、国家皇宫、黑风洞彩虹桥、马来西亚国家博物馆、马来西亚国家美术馆、莎罗马行人天桥、默迪卡118、亚罗街夜市、首相府、粉红水上清真寺两国6日.....12月5/10/12/16/19日3980元起
德法意瑞(德国 法国 意大利 瑞士)-米拉大教堂(外观)、叹息桥、卡贝尔桥、八角型塔楼、金色山口观光列车二等座、菲斯特悬崖栈道、凡尔赛宫、协和广场、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、旧城市政厅四国9日一价全含 推一罚十 拒签全退
.....2027年1月12/26日 2月9日13999元起
土耳其-恰纳卡莱大桥、特洛伊古城、切什梅小镇、阿拉恰特小镇、以弗所古城、希林斯小镇、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、梅夫拉纳博物馆、苏丹驿站、阿瓦诺斯小镇、古罗密天然博物馆、鸽子谷、精灵烟囱、玫瑰谷、格雷梅小镇、多马巴切新皇宫、博斯普鲁斯海峡游船、独立大街10日独家安排内陆飞机 省8小时拉车时间 入住卡帕多奇亚洞穴酒店..12月19/26日10599元起
高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-戈布斯坦岩石、迷你泥火山、少女塔、希尔凡宫、高台公园、火焰塔、里海海滨大道、阿利耶夫艺术中心、清真寺、舍基可汗皇宫、军事大道、苏格友谊纪念墙、斯大林博物馆、斯大林故居、欧洲广场、第比利斯老城、塞凡湖、亚美尼亚屠杀碑、共和广场、加尼神庙11日南航直飞全国联运 纯玩无购物无自费 20人以内VIP小团
.....12月13/20/27日14999元
斯里兰卡-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、宝石博物馆、西南海滨、美瑞沙出海观鲸、网红椰林、加勒古堡、高跷渔夫、船游红树林、海归抚育中心、海上列车、国会大厦(车览)、科伦坡市政厅(车览)、总统府(车览)8日入住网评五星酒店升级2晚海滨网评五星酒店 品尝当地特色餐.....12月11/13/16日5299元起

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★★★
广告