

# 这个夏天,去东北享“清凉之旅”



随着夏季的到来,人们纷纷涌向海滩和山区寻求避暑。然而,有一个地方却在夏季展现出了别样的魅力,那就是大东北。7-8月的东北,均温仅22° C,褪去了冬天的白雪,反而呈现出更丰富、更绝美的风景。近日,山东省老年国际旅行社重磅推荐“环游长白山·圆梦东三省”双卧8日东北游。这个夏天,我们不妨一起踏上一段梦幻般的旅程,开启一场别开生面的夏日清凉之旅吧!

哈尔滨,这座被誉为“东方莫斯科”的城市,以其独特的俄罗斯风情和丰富的历史背景吸引着众多游客。在哈尔滨,将参观中央大街,这条百年老街上矗立着众多欧式建筑,您可以在这里感受到浓郁的异国风情。随后还将前往圣索菲亚教堂广场,欣赏这座拜占庭式建筑的宏伟。

随我们的脚步,一起在东北的大地上尽情畅游,品尝这片土地上的美味佳肴。

据老年国旅工作人员介绍,此次8日东北游行程,前期经过实地考察踩线,资深旅游玩家设计,只去应该去的景点,只吃必须吃的美食。而在整个旅程中,专业的司机导游服务,也将用专业知识和热情为每一位游客提供管家式的服务。

“这趟行程在6月份已经发过几个团,受到了广大中老年朋友的高度评价,7-8月还将有多个团期可供选择。”老年国旅工作人员表示,东北三省每一处风景都有其独特的魅力与故事,等待着您亲自去探寻与发现。“不要犹豫,背上行囊,踏上这场东北夏日之旅吧!”

详询电话:(0532) 66988549、66988553、55715169、13306484027。许瑶

## 游侠传

### 游丰图义仓

号称“天下第一仓”的丰图义仓,坐落在陕西渭南大荔县朝邑镇,是一座历经百年沧桑,至今仍保存完好,还在使用的古老粮仓。近日,我专程慕名前去参观。

首先看到外城门西边广场上有座十多米高的人物塑像。他头戴官帽,身穿官袍,左手握书,右手提袍,神态严肃。他就是晚清著名的“救时宰相”阎敬铭。丰图义仓是他1882年向清朝倡议修建的。

来到外城门前,映入眼帘的是城门上“以资捍卫”四个大字。外城坐东朝西,依山而建,从外城大门进入,首先看到的是一块不大的石碑。再往里走,远远望见一个照壁上有“天下第一仓”五个红色大字。

来到仓城前,只见高大的城墙耸立在面前。仓城坐北朝南,外观好像一座古城。城墙上有不少垛口。仓城东西各有一个大门,通过西仓门检票装置,进入以砖结构为主的窑群式仓城。58座粮仓都建在城墙内,以窑洞的方式修建。仓洞砖墙有一米多厚。这样宽大厚重的砖墙,使粮仓内一年四季都保持在17摄氏度至18摄氏度的恒温,非常适合储存粮食。

我参观了粮食实物展室、票证展室、黄河古陶展室、仓储饮食器具展室;看到以前从没见过的粮食,如斑马豆、熊猫豆等;看到许多以前没见过的票证,如肉票、粮票、蛋票等;看到洛河神龟、犀牛望月等许多古陶俑;看到许多仓储饮食器具。

沿着砖砌的台阶,登上仓顶。只见仓顶平面由青砖铺成,采取分段四周高中间低的地面,巧妙将雨水汇于中间,再下落到排水槽向院内排去,避免雨水四散造成积水或渗蚀墙体,设计极为巧妙科学。

参观“天下第一仓”,如同品读一部厚重的历史书,我感受到古代能工巧匠高超的设计理念和精湛的建筑艺术,感受到古代劳动人民的智慧与才干。赵学潮

## 养生健康

### 四个“小动作”很爽却伤身

#### 动作一:指甲剪得光秃秃

人的手指和脚趾都包括了甲板与被甲板盖住的软组织,两者相互制衡,如果指甲剪得太深,软组织就会毫无忌惮地生长,当指甲再长回来时,两者就会挤在一起,从而形成嵌甲。两者相碰,必有一伤,当细菌侵入,红肿化脓,就形成了甲沟炎。

#### 动作二:经常掏耳朵

耳屎不单纯是排泄物,而是耳朵的保卫工。平时,它会随着人体的咀嚼、运动自然脱落。如果长期过度掏耳,则会刺激分泌,让盯聆越来越多。不正确的掏耳姿势和力度,还有可能损伤耳道,甚至捅穿耳膜。

#### 动作三:经常用手指抠鼻

鼻屎并非鼻子的排泄物,它的来源是鼻腔黏膜分泌的黏液,用来湿润鼻子,粘住灰尘等。用手指抠鼻,会刺激黏膜,令其分泌更多黏液。同时,鼻内的毛细血管异常丰富,稍有不慎就会出血。

#### 动作四:撕嘴唇

唇皮肤很薄,分布了很多毛细血管,用手撕扯很容易疼痛或流血。另外,嘴唇上的死皮其实相当于一道防护,反复扯掉这道防护、刺激嘴唇,容易让细菌侵入,长此以往,可能会有口角炎。科普

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

66988553 66988549 55715169 13306484027

专列

避暑环游长白山 圆梦东三省

沈阳故宫、安东老街+、九一八历史博物馆、张氏帅府、丹东鸭绿江断桥、长白山北坡、镜泊湖、横道河子镇、哈尔滨圣索菲亚教堂、百年中央大街双卧8日游（青岛独立成团）

7月16/23日 8月6/13/20日

成人2280元起 2-12岁1080元起

独立班

避暑环游长白山 圆梦东三省

沈阳故宫、安东老街+、九一八历史博物馆、张氏帅府、丹东鸭绿江断桥、长白山北坡、镜泊湖、横道河子镇、哈尔滨圣索菲亚教堂、百年中央大街双卧8日游（青岛独立成团）

7月16/23日 8月6/13/20日

成人2280元起 2-12岁1080元起

出境游

俄罗斯-双宫双城双庄园·谢尔盖耶夫小镇+埃尔金岛+卡洛姆斯科娅庄园+察里津诺庄园+二战广场+凯旋门+莫斯科大学+滴血大教堂+涅瓦大街+古姆商场+莫斯科地铁双飞9日游 含三餐·拉多加湖加烤鱼餐、古姆冰淇淋、谢镇俄餐 7月10/17/24/31日 8月1/8/14/21/28/30日 6999元起

泰国-大皇宫、玉佛寺、富贵黄金屋爽泰庄园(骑大象+吃水果+泼水节)四面佛、JODD夜市、骑大象游船湄南河、战斗鼠实弹射击双飞6/7日游 特别安排沙美岛出海一日游7月9/11/16/20/27/30日 8月1/6/10/15/20/27日 4080元起

秘境文莱-国王私人藏馆苏丹纪念馆、奥玛清真寺、水晶公园、加东夜市、杰米清真寺纯玩0购物双飞6日游 特别安排船游东方威尼斯 7月13/20/27日 成人5580元起 2-12岁儿童不占床5280元

直飞韩国济州岛-城山日出峰、独立岩、药泉寺、韩服体验、泰迪熊博物馆、阿里郎跆拳道表演秀、裂姚叶休驮搭、涯月色咖啡街、汉拿树木园夜市+五彩灯光街、莲洞步行街双飞4日游。特色美食:人参鸡、部队火锅、石锅拌饭 7月12/19/26日 8月2/9/16/23/30日 2980元

国内游

晋善晋美-山西全景0购物双卧8日游:全程不走回头路、乘车时间短、游览时间长;景区精选祈福五台山、云冈石窟、平遥古城、塔尔坡古村落、云丘山冰洞群、壶口瀑布、大同古城、天涯山风景区、乔家大院、太原古县城、广胜寺、雁门广武古城、西柏坡;每人赠送一张平遥特色剪纸、一串五台山开光佛珠、一条祈福带..... 7月17/24/31日 8月7/14/21日 1580元起

王牌乌拉盖品质双飞5日游-360°深度环游乌拉盖、4A沈阳故宫、九一八历史博物馆、3A库伦银沙湾、4A九曲湾、4A大野狼谷、4A布林泉、网红打卡可汗山;尊享美食烤全羊、手把肉、乌拉盖湖鱼宴、吊炉烤鸭餐、蒙古风味餐..... 7月16/26日 8月2/9/14/16日 3870元起

魅力珠港澳-星光大道、黄大仙、西九文化区艺术公园、太平山顶、金紫荆广场、维多利亚港湾、大三巴牌坊、渔人码头、金莲花广场、澳门威尼斯人、渔女/日月贝 精品双卧0自费0购物7日游..... 7月12/18/24/28日 8月5/12/20/26日 3280元起

至尊楼兰-南北疆大环游:神秘的喀纳斯湖、禾木村、可可托海、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、千回西域歌舞、火洲吐鲁番、天山天池、罗布人村寨、巴音布鲁克、独库公路、那拉提草原、薰衣草基地、赛里木湖、泡古道温泉双卧14日游..... 7月8/15/24日 5980元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★