

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。

美食巡游 东北风味

从沈阳故宫到长白山的天池仙境,从镜泊湖的静谧湖泊到哈尔滨的欧式风情,这个夏天,东北为你准备了一场清凉与惊喜并存的旅行盛宴。

不仅如此,在这次旅程中,品尝地道的东北和内蒙美食也是重头戏。从吊炉饼、镜泊湖湖鱼宴到农家菜、手把肉,再到林区山珍、矿泉豆腐、东北水饺、风味餐、铁锅炖,每一道菜都是东北饮食文化的代表。我们的味蕾也将跟

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,等待着你亲自去探寻与发现。“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而,巧妙将雨水汇于中间,再下落至排水槽向院内排去,避免雨水四散造成积水或侵蚀墙体,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

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。

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而,巧妙将雨水汇于中间,再下落至排水槽向院内排去,避免雨水四散造成积水或侵蚀墙体,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

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
聍越来越多。

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
是鼻子的排泄
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
嘴皮

唇皮肤很
薄,分布了很
多毛细血管,
用手撕扯很容
易疼或流血。
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
角炎。 科普

精华景点 一网打尽

东北三省,以其独特的地域文化和丰富的自然风光,吸引了无数游客的目光。据老年国旅工作人员介绍,此次8日游的行程,精心规划了这片土地上的精华景点,每一处都是一幅生动的画卷,让游客能够深入体验东北的风土人情。

据了解,旅程将在沈阳拉开序幕,这座古老的盛京是东北地区历史文化的缩影。在这里,游客将参观沈阳故宫,这是清朝初期的皇家宫殿,其建筑风格兼具满汉特色,珍藏着丰富的历史文物。而丹东鸭绿江作为中朝两国的界河,不仅自然风光秀丽,沿岸的历史遗迹和文化景观也十分丰富。游客可以在这里领略到边境小城的风情,感受异国的文化氛围。

长白山以其独特的火山地貌和丰富的生态系统而闻名,是我国十大名山之一。在这里,我们将探访神秘的长白天池,这个位于山顶的湖泊,传说中是天上神仙的洗脚盆。环绕天池的是长白山的十六峰,其中白云峰是东北最高的山峰。在长白山,您还可以参观大关东村,了解关东文化,品尝地道的东北农家菜。

镜泊湖作为世界第二大高山堰塞湖,其湖光山色之美,令人流连忘返。湖周围的火山群、熔岩台地等自然景观,以及丰富的历史遗迹,使得镜泊湖成为一个集观光、科考、文化体验于一体的综合性旅游区。在这里,您可以乘坐游船环湖游览,欣赏湖面的秀美风光,同时参观火山口地下森林,感受大自然的鬼斧神工。

我们的味蕾也将跟

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169 13306484027

专列

闯关东-黑吉辽蒙冀五省
空调旅游专列纯玩13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、
长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

7月28日
3580元起

★空调卧铺专列全程不更换,无需每天提大件行李上下车
★吃住行游购娱贴心,不进购物店,绝不强制增加自费景点
★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演
★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、
长白山珍宴、草原诈马宴、秦宫廷宴

前五十名报名并缴费者即享现金7元优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚

俄罗斯-双宫双城双庄园+谢尔盖耶夫小镇+埃尔金岛+卡洛明斯科娅庄园
+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 含全餐: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、骑大象船游湄南河、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

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

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