

一路向北 跟着晚报记者去中国最北端找“北”

□本报记者:翟开矿

随专列出游,是中老年朋友的理想选择,专列行程针对中老年人设计,全程行程舒缓,带领队、随列医生,往返铺位始终如一,大件行李可放车上。

淘汰没有空调的绿皮车,全部升级为空调专列,直接开向北极圈,直达中国最北端,呼伦贝尔大草原,黑龙江伊春、五大连池,吉林长白山,贯穿东北三省、内蒙古和中俄边境,一路走一路玩,无需转车,金牌景点一网打尽!

蒙古高规格马队欢迎、下马酒、献哈达、祭敖包,观看马术表演!

舌尖上的美食专列 特别赠送蒙古国宴最高接待标准“烤全牛”、大型蒙古国实景演出“一代天骄 成吉思汗”。

随行晚报记者质量监督,绝不强迫消费,纯玩团,让旅游回归美好!

经典线路 自由选择:

“漠河+五大连池+齐齐哈尔”: 哈尔滨、太阳岛、五大连池、黑龙江、齐齐哈尔、扎龙自然保护区、漠河、北极村、中华北疆第一哨北红村空调包列8日游 2180元起 (门票全含,7月19/23/26/29/31,8月3/6/9日发)

“北极光号”: 漠河北极村、原始森林公园、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、哈尔



滨太阳岛、吉林长白山、沈阳故宫、北戴河空调专列11天2680元起(7月31日)、空调专列13日2880元起(7月31日、8月1、4、7、15日)。

“黑龙江深度+呼伦贝尔”: 伊春、溪水国家森林公园、新青湿地、五大连池、北饮泉、黑龙江、哈尔滨太阳岛、漠河北极村、原始森林公园、呼伦贝尔大草原、额尔古纳·根河湿地、满洲里国门 专列11天2980元起(8月13日)。

“东北深度”: 阿尔山森林公园、呼伦贝尔大草原、满洲里·国门、呼伦湖、额尔古纳·根河湿地、漠河·北极村、北疆第一哨、齐齐哈尔扎龙自然保护区、五大连池、北饮泉、黑龙江、哈尔滨、太阳岛 往返13天3280元起(7月24、8月1、10日)

河北纵横国际旅行社: 87025333 86218128 87021255 86012678

水知识

老人和儿童不宜经常饮用纯净水

现在越来越多的纯净水进入千家万户,一些人甚至完全用纯净水来代替自来水,但这对老人和儿童来说,可不是什么好事。

因为,纯净水是经过分离过滤装置的饮用水,一方面滤掉了水中的有害物质,另一方面也滤掉了对人体有益的矿物质和微量元素。儿童和老人身体中钙的需要量30%来自于水,长期喝纯净水的话,这部分钙的来源就没有了;另外食物中的钙比水中的钙吸收要来得慢,而且低很多。

长期喝这样的水,不仅不能补充钙、锌等微量元素,体内已有的矿物质反而会被纯净水吸收排出体外。需要注意的是,桶装密封的纯净水,一旦启封与空气接触,24小时后,就开始滋生细菌。因此,把一桶纯净水喝上几周的做法是不可取的。

通过对自来水进行特殊工艺的深加工,纯净水去掉了水中的一些有害物质,因而更加“干净”;但是,在加工和反渗透的过程中,也会损失掉许多有益的矿物质和微量元素,比如钙、镁、铁、钠、钾等。而自来水的加工处理方法和纯净水不同,它保证了水中原有矿物质和微量元素的存在。所以,从这个意义上说,自来水比纯净水更“健康”。

日常生活中纯净水并不能完全取代自来水,特别是对于患有骨质疏松症的老人来说,纯净水中缺乏的这部分元素,正是身体需要补充的。尤其是钙,人们对它的摄入,有相当一部分来自自来水,如长期饮用纯净水,身体就注定要“错过”这部分营养。

此外,长期饮用纯净水会导致身体营养失调,大量饮用,还会带走体内有用的微量元素,从而降低人体的免疫力。

行业快讯

丽星邮轮拓展中国北方市场

丽星邮轮日前在北京举行北方首航发布会,宣布“处女星号”将于9月进驻中国北方,在大连、天津、青岛开展长达三个月的母港航线。

丽星邮轮自今年年初加大对中国市场的投入,由“双子星号”的三亚、海口航季及史上最长的厦门母港航线,到“宝瓶星号”现正推出的青岛母港航线和“处女星号”即将于七月开始的上海航季及后再

进军北方市场,丽星邮轮今年推出的产品已覆盖全国三大邮轮市场,让各地旅客都能从家门口出发畅游。

旗舰邮轮“处女星号”计划先后于大连(9月9日起)、天津(9月30日起)和青岛(11月3日起)开展母港航线。丽星邮轮特别甄选鹿儿岛、福冈、别府、长崎、北九州岛等特色目的地供旅客选择。

玉屏旅游 YUPING TRAVEL SERVICE 地址:建设北大街5号富邦大厦西门4楼 电话:8964 3405/06/07 18730186010	大别山 天堂寨、白马大峡谷、龙洞峰 九影瀑、红军广场、梅山水库 皖西大别山、金寨、双卧五日 重走红军路、红色大别山、绿色天堂寨 999 65周岁老幼半 60-64岁1520 60岁以下1390 无自费无购物	阿尔山 阿尔山天池、石塘林、三潭峡 呼伦贝尔、七仙湖、大兴安岭 科尔沁、乌兰浩特、双卧十日 赠送兴安岭、兴安、兴安、兴安 赠送通辽李柱故里、达尔汗王府 2090 85周岁老幼半 70岁以上1520 60岁以下1240	日本 东京、京都、奈良、奈良、奈良、奈良 大阪、京都、奈良、奈良、奈良、奈良 箱根、京都、奈良、奈良、奈良、奈良 天津直飞大阪、正语导游、玉屏自组、高斯签证 3399 一价全含,包含签证、全程决无自费、决无小费		
北戴河 避暑 海滨避暑度假 超值特惠6日 保证入住近海度假酒店,入住双标间,步行十分钟至海边 位置优越,交通便利,公交直达各景区,包全程早中晚三餐 北戴河、南戴河、鸽子窝、联峰山、奥林匹克公园 半水榭海滨、老虎石海上公园、游了窝海滨 499	安徽 黄山全景、迎客松、九华山、百岁宫 西递、宏村、三河古镇、千岛湖、巢湖 屯溪老街、合肥、太平湖、双卧七日 原游千岛湖、西递宏村,全包全送 1390 65周岁老幼半 60-64岁1520 60岁以下1390	三峡 西陵峡、瞿塘峡、巫峡、三峡大坝 三峡大坝、神农架、宜昌、宜昌、宜昌 武陵、重庆、仙女山、磁器口、双卧八日 豪华游轮一等舱双人、双卧八日 2490 85周岁老幼半 70岁以上1520 60岁以下1240	朝鲜 平壤、日城、南浦、三八线、妙香山 新义州、鸭绿江、万景台、友谊之塔 金日成广场、高丽博物馆、双卧六日 探奇神秘国度,火车直达朝鲜平壤,一路观景 玉屏自组,全程无购物,无自费,一价全含 2999		
庐山避暑 中国四大避暑胜地 庐山全景、避暑度假 休闲养生、双卧九日 全程住庐山山顶别墅度假宾馆 玉屏自组 1890 赠送三叠泉,特别安排观看庐山恋 全新上线	恩施 武当山、神农架、恩施大峡谷 神农架古隆洞、宜昌古城、土司城 云龙河、三峡大坝、宜昌、宜昌、宜昌 宜昌、宜昌、宜昌、宜昌、宜昌、宜昌 玉屏自组,全包门票,保证中下 1990 80周岁老幼半 70岁以上1790 60岁以下1290	北大荒 北大荒、黑龙江、黑龙江、黑龙江 北大荒、黑龙江、黑龙江、黑龙江 北大荒、黑龙江、黑龙江、黑龙江 赠送满洲里、满洲里、满洲里、满洲里 畅游北大荒,全程决无自费,无购物 2990 80周岁老幼半 70岁以上1790 60岁以下1290	俄罗斯 莫斯科、圣彼得堡、金环小镇 贝加尔湖、金环小镇 贝加尔湖、金环小镇、双卧十日 一次游遍,双重全票,国际正航飞机,双点进出 特别赠送俄罗斯多日游...部分特惠团期另有优惠 8999		
色达 色达五明佛学院、九色甘南 拉卜楞寺、德格寺、桑耶寺、花湖 扎拉湖、若尔盖、黄河九曲、双卧十日 赠送住宿、瓦切塔林、黄河九曲 3390 70岁以上1500 60岁以下1340	稻城 稻城亚丁、稻城亚丁、稻城亚丁 稻城亚丁、稻城亚丁、稻城亚丁 稻城亚丁、稻城亚丁、稻城亚丁 赠送神山、西岭雪山、丹巴藏寨 玉屏自组,川西全票,深度游览 3190 60周岁老幼半 40岁以上1290 40岁以下1240	新疆 南北疆全景大环游16日 玉屏独家自组非专列 天山、天池、卡拉麦里、富蕴、可可苏里、可可托海、神钟山、额尔齐斯、布尔津、五彩滩、喀纳斯湖 赛音诺、禾木图瓦村、克拉玛依、乌尔禾魔鬼城、奎屯、伊犁、赛里木湖、果子沟、霍尔果斯、伊宁 那拉提、巴音布鲁克、库车、库尔勒、塔里木河、吐鲁番、火焰山、葡萄沟、坎儿井、达坂城、乌市等 4280 可赠喀什20日	东北 +内蒙古 2540 环游13日 可赠草原15日 哈尔滨、太阳岛、中央大街、教堂、松花江、五大连池、北饮泉 黑龙江、长春、伪满皇宫、净月潭、长白山、天池、聚龙温泉群 绿渊池、镜泊湖、齐齐哈尔、扎龙湿地、沈阳故宫、张园、等	西北 五省 4390 大环游 火车三卧全景16日 甘肃、敦煌、莫高窟、鸣沙山、月牙泉、嘉峪关、张掖、黄河石林 青海湖、塔尔寺、祁连山、门源花海、宁夏、沙坡头、西夏王陵 贺兰山、内蒙古、湖滩草原、额济纳、天山天池、喀纳斯、吐鲁番	丝路 甘肃、青海 3090 宁夏、内蒙 火车双卧全景12日 甘肃、敦煌、莫高窟、鸣沙山、月牙泉、沙洲夜市、雅丹地貌、嘉峪关 宁夏、西夏王陵、贺兰山、西夏王陵、西夏王陵 门源花海、黑河、茶卡盐湖、德令哈、可鲁克湖、柴达木等

没看过 海底世界 别说你到过青岛

景区地址: 青岛市莱阳路1号(第一海水浴场西侧, 鲁迅公园内)
景区网址: www.qhdworld.com 景区咨询: 0532-82892187
国家AAAA级旅游景区 全国科普教育基地 山东省级文明风景旅游区
山东省著名商标 山东省、青岛市两级服务名牌 通过质量管理体系认证

各大旅行社均可报名!