

这四个地方最适合“候鸟”老人

□记者 史大玮

随着北方气温的不断下降,老年人出门休闲旅游十分不便,南方温度适宜的地方也基本游览差不多了,再加上冬季旅游淡季,各大旅行社纷纷降价促销,爱好旅游的中老年朋友可以选择出境去温暖的国家休闲度假。本期,记者为中老年读者推荐几个适合避寒的国家,让您放慢游览的脚步,舒舒服服做一次“候鸟”。



泰国清迈

当前气温:29度

清迈,这座曾沉睡在泰国北部的古城,现颇受众人青睐。清迈是清迈府的首府,泰国的第二大城市,发达程度仅次于首都曼谷。与热闹的首都曼谷相比,清迈有着完全不同的气质:清爽的空气,幽静的城市,亲近自然的街景,沉淀几百年甚至更久的文化底蕴,素有“泰北玫瑰”之称。这里特别适合一个人来旅行,带着虔诚,带着希望,这里会是你温暖的归宿地。

美食:美食是清迈旅游文化中最精彩的部分。与曼谷以及泰国南部的饮食比起来,以清迈为首的首泰北美食,海鲜的比重少了许多,更多以当地出产的猪肉,鸡肉和牛肉的料理为主。其食物特色是草本香料和辛香料用得较多,包括泰式柠檬叶、香茅等,每种香料的气味都很强烈,但清迈料理就是可以将其混搭得恰如其

分,化成一道道美味佳肴。

跟团费用:4晚5日团期,2700元/人左右。

马尔代夫

当前气温:30度

马尔代夫岛屿众多,总有一款适合你。落日海豚之旅:夕阳相伴,乘坐多尼船出海,成群结队的粉红色海豚为你导航,可以最近距离欣赏到它们娇俏可人的姿态。随着第一条海豚飞快地跃出海面,仿佛攀比一样,大大小小的海豚会纷纷跃出水面,画出一条条优美的曲线,引来一阵阵阵惊叫;不可错过的还有马尔代夫最有趣的夜里活动:乘着月色出海夜钓,搭乘多尼船驶向无际海洋,一边在渔船上观赏明月,一边抛线而下,不一会儿就能享受鱼儿上钩的快乐了。之后带着亲自捕捞的热带鱼,上岸来场夜间烧烤鲜鱼大餐。

美食:马尔代夫饮食带有典型的热带风光特色,地道的马尔

代夫食物除了充满地方色彩,也总离不开大海。由于宗教习惯,马尔代夫人不吃猪肉,而所需的牛肉需从国外进口,价格昂贵。他们常吃的肉类是家禽和羊肉,也常吃蛋类,鱼则是吃得最多的食品。他们喜欢吃加有刺激性芳香调味品的肉、鱼和蔬菜米饭以及红薯、芋等淀粉食物。热带水果和蔬菜、面包果、椰子、菠萝等则终年不断。随手拈来就有煎鱼、咖喱鱼及鱼汤,餐餐有鱼为伴。

跟团费用:5晚7日团期,17000元/人左右。

澳洲悉尼

当前气温:27度

每年12月到来年2月是澳洲的夏天,是体验澳洲多姿多采户外活动最佳时间。如果是第一次去澳洲,悉尼会是你认识这个美丽国家的绝妙起点。一月通常是悉尼最温暖的时候,均温在18.6—25.8℃之间。

美食:悉尼是海港城市,品尝海鲜自然是不错的选择。除此之外,在悉尼不论你是哪国人,几乎都可以找到自己喜欢的口味,从希腊、意大利、法国等欧洲国家的风味到泰国、中国、日本、越南、韩国、印尼等亚洲国家的料理,比比皆是。这里的蔬菜水果种类繁多而且新鲜价廉,牛、羊肉、海鲜也是新鲜美味,到悉尼尼大可以一饱口福。

另外,在一些没有饮酒许可证的餐馆用餐总是比较便宜的,酒店允许顾客自带酒精饮料,当然也会收取相应的开瓶费。

跟团费用:10日团期,18000元/人左右。

迪拜

当前气温:25度

迪拜的旅游旺季是在11月至4月,在这段时间迪拜的平均气温为7—20℃。气候宜人,正是旅游的黄金时间。迪拜拥有世界上最大的购物中心,冬季迪拜可以参加当地的许多活动,比如购物节之类的活动会非常多。同时你还可以在迪拜塔上俯瞰迪拜,乘坐ABRA巡游迪拜河,在迪拜湾乘坐迷人的木制船看两岸的风景,晚上逛逛位于德拉区的黄金市场等等。

美食:迪拜餐饮属阿拉伯风味,阿拉伯餐与西餐有相似之处,包含了开胃菜、汤品、沙拉、烧烤和甜点。一般以烤牛肉和羊肉、鸡肉为主,做法多种多样;形式上多为大家围坐在一起,气氛热闹。另外,阿拉伯甜品也值得推荐,由水果蔬菜搭配着肉制成,配上阿拉伯风味的酱汁,香甜可口;沙拉一般是用水果、蔬菜配上酸奶、橄榄油和盐,可口又开胃。主食方面,当然不能错过香酥的阿拉伯大饼,面饼上撒上芝麻后烤熟,有一种非常纯粹的面香。

跟团费用:7晚9日团期,21000元/人左右。

山东自驾温泉节 发布会在济南召开



1月15日,2018山东自驾温泉节暨自驾产业融合发展峰会新闻发布会在济南召开。

济南市作为全国五大“中国温泉之都”之一,温泉资源得天独厚,温泉产业的发展也将发挥越来越重要的作用,本届自驾温泉节的举办,让“温泉”成为泉城济南的又一旅游品牌,“南赏名泉,北享温泉”将是济南“好客山东贺年会”的又一重头戏。

据介绍,2018山东第二届自驾温泉节按照2018“好客山东贺年会”发展全域旅游的要求,整合温泉、滑雪新业态,发掘乡村、民俗、年货、美食等新增长点,推出自驾温泉日、自驾秧歌节、迎春花卉展、冰雪嘉年华、健康年货集等八项主题活动以及温泉冰雪游、乡村探秘游、温泉花乡游、亲子萌宠游四条精品线路,温泉节自1月23日启动,至3月8日结束,时间跨度长,涵盖春节、元宵节两大节点,成为济南冬季旅游市场的新热点,济南旅游北跨有了更加坚实的基础。记者 史大玮

2018济南金沙湾摄影大赛正式启动

1月13日,由济南金沙湾滑雪场、大众网共同组织的“玩儿得就是刺激”2018济南金沙湾滑雪场摄影大赛启动仪式在金沙湾滑雪场隆重举行。此次活动一经推出就备受关注,吸引了省内众多摄影爱好者报名。

据了解,本次摄影大赛创作内容要求结合金沙湾滑雪场元素,充分展示金沙湾滑雪场的人和事。后期将围绕参赛作品邀请职业摄影师、媒体团评委、旅游专家评审团,对参赛作品进行评选。本次摄影活动奖品设一等奖1个,二等奖2个,三等奖3个,一等奖为价值2000元的奖品,二等奖为价值1000元的奖品,三等奖为价值500元的奖品;入选奖10个,奖品为特色纪念品。即日起,广大摄影爱好者均可投稿,投稿邮箱为:lydzwww@163.com。记者 史大玮

65岁以上老人免费 邮寄出入境证件

记者从济南市公安局出入境管理局获悉,自2018年1月15日起,山东省公安机关出入境管理部门推出为65岁以上申请人免费邮寄公民因私出入境证件便民服务举措。“免费快递”业务推出后,原有领证模式不变,申请人仍可自愿选择到出入境大厅领取证件。

同时,申请人可通过回执单下方的查询电话和全国EMS邮件跟踪查询信息系统网站等平台查询证件寄送情况。

据悉,证件范围包括普通护照及加注,往来港澳通行证及加注,往来台湾通行证及加注,中华人民共和国出入境通行证,含“双向速递”业务的证件。

记者 史大玮

老年人旅游 必须要注意的6件事

制图/闫平

1 理性制定旅游计划

旅行前要对身体进行一次全面检查,根据健康状况选择旅游点,安排日程,不可勉强。

最好选择环境优美、空气清新、客流量少的城市作为旅游目的地。

最好结伴而行或者家人陪伴。

2 慎重选择旅行团, 保险不能少

1.签订旅游服务合同时认真阅读合同条款,并结合自身情况与旅行社单独约定附加条款。

2.选择轻松的线路行程安排和有经验的导游及有随队医务工作人员的老年团。

3.旅行社的旅游人身意外险不可少。

4.切忌选择明显低于市价的廉价团。

3 出行准备, 面面俱到

1.应准备好个人资料卡随身携带,如简单的病史介绍及家人联系电话等。

2.高血压患者,勿忘带降压药;心脏欠佳者,应携带救心丸或速效救心丸;腿脚不便者需带拐杖。

3.了解突发事件自救常识。

4.应穿柔软舒适的便鞋或运动鞋,不宜穿新鞋,防止挤脚起水泡。

5.了解旅游目的地的气候情况,根据天气、温度差别备足衣物及旅行日用品。

6.带上常用药品,晕车宁、感冒灵、清凉油等药物。

4 出行行程节奏要舒缓

切不可抱着“多走几个地方才值”的心理。

时间一般以一周为宜,需要“适可而止”,避免过度疲劳。

5 不宜参加剧烈活动的旅游项目

1. 尽可能不到景区的危险地段游览

2. 不宜参加爬山、登高、划船、游泳、漂流等剧烈运动的旅游项目。

6 注意饮食卫生, 休息和睡眠要充足

1. 饮食宜清淡,多吃新鲜蔬果,少吃油腻辛辣生冷食物,少饮或不饮酒。

2. 尽量在驻地餐厅用餐,最好自备餐具、水具,方便又卫生。

3. 品尝各地小吃要适可而止。

4. 保证充足的休息和睡眠。