

# “敬老月”三场公益游等你来

## “走进老济南”敬老月活动下周省博首发

本报济南10月11日讯(记者 许亚薇) 今年10月是全国第八个“敬老月”,10月28日,农历九月初九又是第五个国家法定的“老年节”。为了回馈广大老年读者,齐鲁晚报旅游融媒新闻事业部将举行“走进老



济南”敬老月活动,专为老年朋友打造三场公益游。

经旅游融媒新闻事业部前期策划,“走进老济南”敬老月活动承袭今年夏天“跟着课本去旅行·走进老济南”活动形式,本着公益目的,组织老年读者畅游济南城,发现省会秋季的美。

“走进老济南”敬老月活动拟开展三期,目的地分别为山东省博物馆及其周边、济南市历城区华山-鹊山、济南灵岩寺。三个目的地各有侧重,省博为热爱文物的老年读者

提供一次深入了解历史的机会;华山作为济南“鹊华烟雨”的目的地之一,近年来变化巨大,无论是否去过华山,都是一次重新认识济南的机会;11月初的灵岩寺将迎来最美的银杏落叶季,登山的同时可以欣赏美景。

首期活动“走进省博”预定于10月22日下周日举行,我们将邀请省博物馆专家亲临讲解,参观省博常设展馆以及于近期展出的“书于竹帛——中国简帛文化展”,如时间允许,还将带大家参观省博“御

窑·皇家——明代官窑瓷器展”,欣赏精美文物,了解瓷器知识。

我们将参与者的年龄规定在60周岁以上,同时,原则上不超过80周岁,欢迎读者踊跃参与。

因首期活动地点位于市区,我们不再安排大巴车接送,华山、灵岩寺活动将安排车辆统一乘车前往。活动安排将公布在下期《悠游天下》,同时可关注旅游融媒新闻事业部官方微信公众号“老乔游记”。

报名、咨询电话:0531-85196613 85196829 85196771,参加活动请扫码入群。



## 温泉游旺季即将到来

### 搭上康养顺风车,老人泡汤有“门道”

见习记者 王逸涵

每年10月至次年5月为传统温泉消费的旺季。随着天气转凉,今年的温泉游旺季即将开场,今年山东省内温泉景区的准备情况如何?公众关切的中老年人泡汤要注意什么?记者就此问题采访了专业人士。

记者从泰安泰山温泉城了解到,今年,景区在旺季到来前,对设施、设备进行了相关改造和维护。更新了男、女宾客活动区的大理石地面、将木制设施进行全面翻新,自助餐的花样也进行了重新调整。另外,景区还延长温泉营业时间,由原来22:30延长至23:30,参与服务的人员也由70人增加至110人。顺应顾客对康养的需求,另外,还增加了足底按摩、泥浴等身体康养项目。“今年我们将采取景区+旅行社模式,争取能在市场上多分一杯羹,预计营收会有两成的增长。”泰山温泉城相关负责人李询接受采访时表示。

“十一”黄金周结束,温泉游反而开始迎来旺季。调查发现,随着人们收入及生活水平的不断提高,对温泉养生消费的社会需求也日益提高。温泉游作为集康体、养生、休闲、交际于一体的体验式旅游形式,

日益受到消费者的青睐。多位温泉业内人士预计,2017-2018温泉季很可能比去年还要火爆。

商河温泉基地对其室内外温泉、室外温泉木屋等,都进行了升级改造,完善了服务配套设施,对所有设施设备进行了检修。服务方面,对所有员工进行了系统、专业的再培训。

临沂沂南智圣汤泉相关负责人说,为迎合游客需要,今年他们引进了具有美容功效的乌苏神泥项目,并对4600平米的大型室内温泉戏水热带雨林馆进行改造,让消费者在寒冬也可以全家老少一起玩水。服务方面也有所加强,引进新的服务管理模式,为消费者创造个性化、亲情化服务,让他们获得舒适享受。为增加互动,每周还推出不同的主题活动。

“重阳节”将在本月到来,近期有读者询问,他们准备带家里老人泡温泉健身,但有人说,老人不适合泡温泉。到底行不行?

记者就这个问题采访了山东省旅游行业协会旅游康养分会会长周辰,他介绍,温泉中含有很多对人体有益的矿物质,一般来说,身体健康的老年朋友适当泡泡温泉,可以促进血液循环、舒筋活络、防治老年疾

病;如果本人血糖、血压有一点儿小问题,但控制得还可以,泡温泉就应注意方式方法,控制泡汤时间,做到适可而止;而对于那些本身就患有急性疾病和心脑血管疾病的人,则不适宜泡温泉。75岁以上的老人,无论身体状况如何,从安全角度考虑,都不建议泡温泉。

周会长介绍,老人泡温泉,最佳水温在34℃至37℃之间,并应循序渐进。下池前,先用手试水温,感觉合适后先泡双腿,慢慢蹲下,待适应后,再让上半身完全泡入汤中。离池时应缓缓起身,适应后再离开水池。

以下人群泡汤要倍加慎重:

心脏病、高血压、低血压等疾病患者,以及心脏、心血管功能较差者,高温易导致心脏负荷增大,心跳加快,引发危险。此外,体质虚弱的人泡温泉出汗易虚脱,发烧者不宜泡温泉。心脑血管病人或有高血压的人泡温泉时,常会发生头晕、心悸、憋气甚至晕倒的情况,这是因为高温泉水让皮肤血管大量扩张,导致心脏或脑供血不足,这类人群也要特别注意。此外,酒后、空腹、饭后等情况下也不宜泡温泉。任何情况下,游客若出现胸闷、头晕、心慌症状,应离开温泉池。

## 错峰出游东太行

### 门票半价



本报济南10月11日讯(记者 许亚薇) “人从众”挤油油的国庆黄金周结束了,接下来就是错峰出游的最佳时节,河北邯郸东太行景区发放优惠福利,从10月10日到31日,门票半价!

东太行景区位于河北邯郸武安市西北30公里处,总面积26平方公里,最高海拔1428米。东太行按照5A景区标准匠心打造,有平缓舒适的云端栈道,国外进口的观光索道,国内震撼浪漫的高山天瀑,涵盖当地著名小吃的天脊美食街,同时,

最近火遍网络的惊险刺激玻璃栈道也等你来挑战。

10月10日-10月31日,邯鄯东太行景区原价160元的门票,现特惠80元;索道原价单程90元往返150元,现特惠单程60元往返100元。同时,门票+索道单程原价250元,现优惠价仅需135元;门票+索道往返原价310元,现优惠价仅需170元。

此外,10月14日-15日,每天都有2000个玻璃栈道免费名额,游客可关注“东太行”微信公众号了解活动规则。

## 威海台依湖

### 举行酒庄文化艺术节

本报威海10月11日讯(见习记者 王逸涵) 近日,绿城台依湖第五届国际酒庄文化艺术节在威海乳山台依湖国际酒庄生态文化区开幕。

本届酒庄文化艺术节期间,2017年酒庄开机压榨仪式、绿城台依湖现代农业园挂牌仪式、“私家葡园”商业模式论坛暨中国葡萄酒新消费时代发展论坛等一系列活动,也同时启动。

开幕仪式上,台依湖集团董事长陈春萌介绍,台依湖从2010年种下第一棵葡萄树开始,到2017年的万亩葡萄园果实累累,这七年间,取得了长足的进步。特别是2017年,与绿城集团达成百亿合

作,双方共同携手打造中国酒庄最佳的旅游目的地,目标打造成为中国酒庄酒产业小镇,让世界爱上中国酿造。

台依湖国际酒庄生态文化区,依托于优良的葡萄种植环境,以葡萄酒文化为主题,以台依湖为中心,是集葡萄种植与酿造、度假与旅游于一体的综合体。

活动现场,粒大饱满的葡萄吸引不少人品尝。“我在台依湖有自己的葡萄园,每年艺术节我都会来看看,吃着自家葡萄园的葡萄,喝着自家葡萄园的酒,真不错。”乳山市民张均淑说。他从2015年成为台依湖园主以来,每年都会来这里度假,享受惬意的田园生活。



泰山温泉城全景图。