

# 游山玩水

## 恰逢樱桃红一过期不候哦

亲们,营养丰富、色艳味美的樱桃等着你呢,甭着急流口水,齐鲁晚报《今日日照·游山玩水》小编带您一起去摘最新鲜、最红亮的大樱桃!  
5月25日星期六,向红灿灿的樱桃出发。报名费60元,早8点市政府广场,一起乘大巴向田园山地走去,管你吃饱大樱桃,走吧,欢乐去!

请提前联系本报旅游专版记者  
联系人:史彦荣  
联系电话:18300380552  
邮箱:1098063557@qq.com  
游山玩水专版交流QQ群:282815604

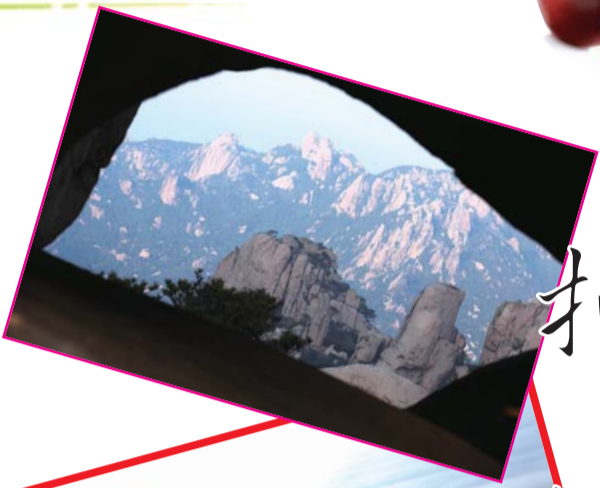


### 我爱“百果第一枝”——大樱桃

Num1.樱桃被誉为“水果中的钻石”,因为它具有非凡的营养价值,对痛风、关节炎等病有特殊的食疗效果。  
Num2.樱桃中同样含有褪黑激素,因此具有双倍的抗衰老作用,是名副其实“美味又美丽”的水果。  
Num3.樱桃含铁量较高,比苹果高20-30倍,铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,在人体免疫、蛋白质合成、能量代谢等过程中,发挥着重要作用。  
Num4.樱桃含有丰富的蛋白质,维生素A、B、C,还有钾、钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素,低热量,高纤维。维生素A比葡萄高4倍,维生素C的含量更高。  
Num5.樱桃还含有花色素、花

青素、红色素等,这些生物素都有重要的医药价值。它的有效抗氧化剂,比维生素E的抗衰老作用更强,可以促进血液循环,有助尿酸的排泄,能缓解痛风、关节炎所引起的不适,其止痛消炎的效果,被认为比阿司匹林还要好。因此,医生建议,痛风、关节炎病人可每天吃些樱桃。  
Num6.樱桃不仅颜色艳丽,而且味道甘美、营养丰富。所以食用樱桃具有促进血红蛋白再生及防癌的功效。  
Num7.樱桃还有药用价值,其根、枝、叶、核、鲜果皆可入药,能治疗多种疾病,特别是具有能促进血红蛋白的再生作用,对贫血患者有一定补益。  
Num8.明代药物学家李时珍在

《本草纲目》中记载,樱桃有益气、祛风湿、透疹、解毒等多种药效。(樱桃属热性,患热性病及喘咳者不宜食用。樱桃仁含氰甙,水解产生氰氢酸,误食可能出现中毒症状。樱桃是上市最早的一种乔木果实,号称“百果第一枝”。  
人们欣赏樱桃,在于它颜色艳丽、味道甘美、营养丰富。它既含碳水化合物、蛋白质,也含有钙、磷、铁和多种维生素。尤其是铁的含量,每百克高达6至8毫克,位于各种水果之首,比苹果、桔子、梨高20至30倍,维生素A的含量比苹果、桔子、葡萄高4至5倍,常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。



拍客 show

美哉九仙山

日照市五莲县境内的五莲山、九仙山因峰奇石异、杜鹃俏丽而被誉为“江北双绝”,苏轼曾赞“奇秀不减雁荡”。5月,正是来此登山赏花的好时节,仙山美景陶醉了游客。(沈德胜摄影报道)

**日照中信国旅** 日照十强  
WWW.RZZXTS.CN  
您身边的旅游出行服务专家

山东省旅游服务名牌单位  
山东省诚信旅行社  
山东省首批AAA旅行社  
山东省旅游细服务达标企业  
日照市十强旅行社  
日照市青年文明号

<b>周边一日游(每周六、日发)</b>	沂水天上王城 地下冰宫1日	148元
五莲山或九仙山登山赏花1日	90元	
青岛极地海洋世界1日	188元	
青岛梦幻王国方特1日	258元	
青岛野生动物园1日	128元	
五岳之首—泰山1日	299元	
沂水地下大峡谷 萤火虫1日	178元	
	沂水天上王城 地下冰宫1日	148元
	寿光蔬菜博览园 景芝酒之城1日	90元
	临沂沂山1日	188元
	平邑蒙山或蒙阴蒙山1日	128元
	临沂国际影视城 食家庄园采摘1日(含中餐)	148元
	泰安太阳部落1日	258元

**◆散客直通车**

扬州 镇江 南山竹海纯玩3日	700元(每周五发)
普陀山 奉化溪口 绍兴 杭州祈福4日	980元(每周四发)
登天安门城楼 老北京杂技 八达岭 纯玩/豪标4日	850/760元(每周四、六发)
婺源 景德镇 庐山豪华4日	998元(每周四发)
苏沪杭“乐享江南”豪华4日	640元(每周四、六发)
苏沪杭“小资之旅”标准4日/豪标4日	500元/650元(每周四、六发)
华东五市“品读江南”豪标5日	750元(每周一发)
华东五市“梦幻江南”纯玩5日	880元(每周三发)
华东五市“醉?江南”豪华5日	720元(每周三、六发)
华东五市“特价江南”双水乡5日	290元(每周二、五发)
华东五市“俏夕阳”休闲5日	600元(每周一发)
北京全景双卧品质5日	860元(天天发)
桂林山水纯玩双卧7日	1850元(天天发)

**◆飞机线路散客天天发**

梦境黄山 千岛湖 古徽州	双飞3日	1920元
梦境黄山 画里乡村—西递、宏村 古徽州	双飞3日	1800元
武夷山 天游峰 一线天 厦门 鼓浪屿	双飞4日	2630元
长沙 韶山 张家界纯玩	双飞5日	2260元
贵阳黄果树瀑布 天龙屯堡 青岩古镇	双飞5日	3280元
重庆丰都鬼城 三峡大坝 武汉	双飞6日	2680元
南宁德天跨国瀑布 北海银滩 通灵大峡谷	双飞5日	2780元
厦门鼓浪屿 武夷山 永定土楼	双飞5日	2700元
桂林山水纯玩	双飞5日	3000元
海南 三亚 蜈支洲岛纯玩	双飞6日	2880元
昆明 大理 丽江温泉精品	双飞6日	1580元
昆明 大理 丽江 版纳纯玩	环飞8日	3580元
拉萨 布达拉宫 纳木错 林芝	四飞8日	5830元

**◆回馈线路**  
九仙山大樱桃 60元(5月25日发)

我社可为单位团队量身订制各种特色旅游线路,欢迎垂询!  
散客热线:2271577 2284111 2284222 团队热线:2271566 8706123  
网址:www.rzzxts.cn 地址:烟台路207号贵和大厦16楼-1号

**日照和平国旅** 山东省旅游消费信得过单位 山东省旅游细服务达标企业  
永远和您在一起!

**旅游线路精选**

<b>快乐周末:</b>	龙门阁1日游	68元	<b>畅游天下:</b>	北京品质特惠4日游(周2.5发)	290元
	五莲山/九仙山1日游	88元		“夕阳红”我送爸妈看北京双卧5日游(每月逢8发)	1180元
	寿光蔬菜博览园 景芝酒之城1日游	90元		“夕阳红”桂林、漓江、阳朔、冠岩双卧7日游	1680元
	蒙山国家森林公园1日游(代售景点门票:60元)	128元		长沙、韶山、张家界、凤凰古城双卧7日游(周1、4发)	1380元
	临沂观塘温泉1日游(代售景点门票:98元)	148元		昆明、大理、丽江精品纯玩双飞6日游	1380元
	天马岛、115洞遗址1日游	148元		武汉、宜昌、三峡人家、长江三峡双卧7日游(周4发)	1980元
	沂水地下画廊、彩虹谷1日游(代售景点门票:105元)	158元		长沙+韶山+张家界+凤凰古城品质双飞6日游	1980元
	青岛极地海洋世界、五四广场、栈桥1日游	188元		黄果树、西江千户苗寨、甲秀楼、黔灵山双卧7日游	2280元
	青岛方特梦幻王国1日游	258元		桂林、大漓江、阳朔、象鼻山双飞5日游	1980元
	青岛比如世界亲子0+1+1日游	318元		福州、厦门、武夷山精彩3飞5日游	2480元
<b>醉美江南:</b>	扬州、镇江、天目湖、南山竹海纯玩3日游(周5发)	680元		西藏全景双卧十二日游(北京起止5月22日发)	2880元
	“小资之旅”苏、杭、沪+乌镇+木渎标准四日游(周4、6发)	500元	<b>精彩出境:</b>	韩国双卧5日游	1480元起
	“小资之旅”苏、杭、沪+乌镇+周庄标准四日游(周2发)	530元		泰国马10日游	5680元起
	“小资之旅”苏、杭、沪+乌镇+留园+虎丘豪华四日游(周4、6发)	650元		蜜月普吉岛豪华6日游(2人成行)	6280元起
	“特价江南”华东五市+川直+南浔五日游(周2、5发)	350元		蜜月巴厘岛6日游(2人成行)	6280元起
	“俏夕阳”华东五市+万松书院+乌镇+沙家浜休闲五日游(周4发)	600元		纯净天堂—尼泊尔全景9日游	8880元起
	“完美江南”华东五市+周庄+乌镇+鼋头渚精品五日游(周4发)	650元		澳大利亚、新西兰12日游	12880元起
	“完美江南”华东五市+周庄+南浔+灵山大佛品质五日游(周3、6发)	650元		德法瑞意11日游	12880元起
	“品读江南”华东五市+乌镇+周庄+灵山大佛品质五日游(周4发)	750元		美国东西海岸、夏威夷14日游	19200元起
	“梦幻江南”华东五市纯玩五日游(连锁+准四酒店)周3发)	880元			

代办各国旅游、商务、探亲等各类签证,代订机票,全国酒店等业务。诚聘:计调、导游数名,待遇面议!  
团队热线:2226979 网上预订: http://www.ly0633.com  
散客热线:2271788 2271789 2299616 2299626 咨询QQ:776278228  
报名地址:北京路华美酒店北侧东方商厦一楼门市A07室

**日照凯莱国际旅行社** 山东省旅游消费信得过单位 山东省青年文明号 山东省优秀国内旅行社 日照市十强旅行社

<b>周边一日游(周六、日发)</b>	昆大丽超值购物团双飞6日游	900元起(天天)
五莲山或九仙山1日游	昆明、大理、丽江3飞6日游	1980元(天天)
●青岛儿童比如世界1日游(亲子1+1)	昆明、大理、丽江、版纳4飞8日游	1880元起(天天)
青岛方特梦幻王国1日游(六一儿童节)	阳光海南6日游	1880元(天天)
(亲子1+1)	桂林、大漓江、阳朔、古东森林瀑布等双飞纯玩5日游	2600元(天天)
338元	黄果树、天龙屯堡、枫红湖、天河潭、青岩、花溪双飞休闲5日游	3100元(天天)
观唐门票原价138元,现价98元;花仙子门票15元	重庆、张飞庙、白帝城、长江三峡、三峡大坝双飞5日游	3100元(天天)
临沂观唐温泉1日游	武夷山、天游峰、厦门、鼓浪屿、永定“土楼王国”三飞5日游	2750元(天天)
青岛极地海洋世界1日游	成都、九寨沟、黄龙、峨眉山双飞7日游	3100元起(天天)
青岛方特梦幻王国1日游	成都、九寨沟、黄龙双飞5日游	2750元(天天)
寿光蔬菜博览园1日游	成都、拉萨、林芝四飞7日游	5500元起(天天)
<b>畅游中国散客线路</b>	长沙—凤凰古城、张家界(红色之旅、奇山异水)纯玩双飞5日游	2250元起(天天)
北京全景+圆明园4日游	新疆、天池、吐鲁番南山牧场双飞5日游	3630元起(天天)
北京全景4日游	天山天池吐鲁番、布尔津喀纳斯湖双飞8日精品游	4330元(天天)
扬州、镇江、天目湖、南山竹海纯玩3日游	哈尔滨、呼伦贝尔草原、满洲里口岸、呼伦湖 经典双飞4日游	2500元起(每周五)
700元(周五)	西安、兵马俑、华清池、华山双卧5日游	1600元(天天)
苏杭+双水乡豪华3日游	云冈石窟、辉腾希勒草原、五台山、平遥、乔家双卧6日游	1750元(5.21首发)
600元(周五)	哈尔滨、镜泊湖、长白山双飞6日游	2500元(天天)
苏沪杭经典4日游	拉穆仁草原、库不齐沙漠、将军、大召寺双飞5日游	2150元(天天)
500元起(周二、四、六)	幸福西藏专列—西宁青海湖、林芝、拉萨、日喀则、纳木措、兰州四卧豪华14日游(5月24、27、30号;6月2、5、8、11号)	上铺:3980元 中铺:4180元 下铺:4380元
华东五市纯玩5日游系列	呼和浩特、包头、银川、兰州、西宁、青海湖、嘉峪关、敦煌、乌鲁木齐、天山、天池、吐鲁番15日专列(6月2日发团;日照起止;全程导游陪同;硬卧:3680元(上)3780元(中)4080元(下)软卧:4680元(上)4880元(下)	
880元起(周三、六)		
华东五市“完美江南”双水乡5日游		
290元(周二、五)		
黄山+千岛湖+杭州4日游		
960元起(周四、六)		
汽车、庐山、婺源、景德镇、温泉品质4日游		
990元(周五)		
火车、庐山、婺源、景德镇、温泉4日游		
1280元(周五)		
岩画、沙坡头、沙湖、影城双卧5日游1650元(天天)		
武汉黄鹤楼、武当山双飞5日游		
2700元(天天)		

公司地址:日照市烟台路207号贵和大厦2408室 公司网址: http://www.rzklt.com www.rzklts.com  
报名电话:8237111 8011358 8213600 8213700 8213800 8237222 8775678 8238877 8777767 机票:8237111 8238777