

持“锦绣江山”年票 周游全国吧

春天来了,不少市民开始筹划着去哪里玩,挑来选去比较一番后,往往就会被眼花缭乱的线路弄迷糊了,不如自选景区开启自驾游狂嗨模式吧。本报联合德州交通集团金桥国际旅行社,为广大市民提供了锦绣江山旅游年票一卡通(华东版),一卡在手即可享受全国800余家景区的免费及优惠政策。持本年票到所列景区游览免首道大门票,有效期内使用不限次数,个别景区免门票一次或给予门票半价等优惠,让你轻松游遍中国。

1. 连续发行十年 每张价值31885元

这张“锦绣江山”年票经所有年票景区联合授权发行,旅游园林文物部门和各地成立的年票办公室经办,已连续发行十年,至今把130个城市的旅游年票合并为一张卡,实现了一卡通行全国

的资源整合,是一项政府主导、景区让利、百姓受惠的民心工程,深受市民游客的普遍欢迎。凭年票享受的优厚待遇,合计801项精彩内容,每个景点的门票算起来,免票价值达31885元。

2. 每张年票只需98元 轻松游遍全中国

一张年票98元,八百余家景区可以天天游览。当一个景区的年票使用,等于拥有600张景区年票;当一个城市的年票使用,具有130个城市的免票资格,比单独一个城市的年票更实惠、更方便。凭年票出行一次也能

节省百元。年票内门票超过50元的免票知名景点有200家,它汇聚了5A景区和国家级名胜,4A世界遗产和全国重点文物保护单位,3A森林公园和游乐园,温泉等,将助您实现一卡走遍中国的旅游梦。

3. 旅游年票部分免票及优惠景区

仅凭这一张“锦绣江山”年票卡,将任你畅游祖国的大江南北,长城内外。

北京天津100家,十三陵昭陵、八达岭水关长城、十渡、百里山水画廊、天文馆、国子监、松山森林公园、世界花卉大观园、天津溶洞等;山东140家,曲阜孔子园、泰安水浒城、蓬莱阁、西霞口、昆嵛山、赶海园、大明湖、灵岩寺、仰天山、蒙山、周村古商城、熊耳山大裂谷等;河南75家,郑州黄河、动植物园、洛阳天子驾六馆、云台山西区峰林峡、王屋山、函谷关、芒砀山、薄山湖等;山西73家,广胜寺、苏三监狱、永乐宫壁画、舜帝陵、王莽岭、渠家大院、三多堂、店头古堡、北武当等;河北93家,白洋淀、野三坡、吴桥杂技、清东陵、石家庄园博园、五岳寨、佛光山、仙台山、邯郸娲皇宫、黄粱梦等;

辽宁黑龙江70家,沈阳东陵、怪坡虎园、大连银石滩、黑龙江太阳岛小镇、清河原始森林等;宁夏青海甘肃52家,沙坡头、月亮湖、贺兰山、西夏王陵、黄河大峡谷、敦煌古城、西宁电视塔等。陕西另行公布,乾陵、法门寺、杨贵妃墓、张良墓等;湖北太极峡、湖南张家界、四川小巫峡、重庆歌乐山、云南蝴蝶谷等24家;安徽64家,包公园、绩溪龙川、太湖湖村、天堂寨、大别山石窟、亳州花戏楼、阜阳迪沟、黄山温泉、徽州古城等;江苏浙江上海100家,南京中山植物园、苏州启园、徐州兵马俑、连云港世外桃园、杭州太湖源、神龙川、湖州龙王山,上海大观园、朱家角等。

(咨询热线:18805346587,或者前往德州经济技术开发区董子文化街齐鲁晚报抢票)



消费资讯

春季养生 三大王牌食物

■红枣养脾

我国古代名医孙思邈说过:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”就是说春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少食酸味食品。而且春天户外活动比冬天增多,人们体力消耗较大,需要的热量增多,此时脾胃偏弱,消化能力较差,不适合多吃油腻的肉类,因此热量可适当由甜食供应,红枣正是这样一味春季养脾佳品。

■蜂蜜益气

中医认为,蜂蜜味甘性平,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,天气乍暖还寒,人们容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,能增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。因此,如果春季每天能饮用1-2匙蜂蜜,以温开水冲服或加牛奶服用,可有效滋补身体,但感冒者不宜服药的同时服用蜂蜜。

■春芽润燥

孔子说“不时,不食”,意思说不是这个季节的东西就不吃。中医经典《黄帝内经》也说要“食岁谷”,就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。像香椿炒鸡蛋就是一种适合春季食用的可口家常菜,具有滋阴润燥、泽肤健美功效。

齐鲁晚报·今日德州



高薪诚聘 邀您一起共创辉煌

精英团队 期待您的加入

因事业发展需要,齐鲁晚报德州记者站面向社会招聘以下人员:

记者 5名: 全日制本科(含)以上学历,26周岁以下(含应届毕业生),品行端正,善于与人沟通,责任心强,吃苦耐劳,思维活跃,热爱新闻事业,有新闻理想,有团队精神。资深新闻从业人员条件可适当放宽。

广告业务员 6名: 大专以上学历,35岁以下(有相关工作经验者可适当放宽),品行端正,吃苦耐劳,沟通能力、业务拓展能力强。

报名者请将个人学习与工作简历、联系电话等发至邮箱 jrdzbg@163.com。符合条件者组织面试,面试时须提供本人相关证件和近期2寸彩色照片2张。面试时间另行通知。

咨询电话: 0534-2696656

邮箱 jrdzbg@163.com

职位以待 招聘 诚邀加入