旅居时代，细品“康养”之乐

旅游+健康 “北戴河深度康养之旅”报名开启啦

提起北戴河，你总会想起蓝天白云、碧海金沙、青松翠柏、绿树红墙，还有久远的余韵无穷的历史。这里是众所周知的度假养生的好去处。

日前，《宁波晚报》联合《宁波老年》、宁波华运特别推出了“北戴河深度康养之旅”活动，这可是一次孝顺父母的好机会，让他们在细品北戴河的自然、文化、历史的同时，在完全放松身心的情况下完成体检。

独特的“康养基地2+2+2模式”

据悉，与传统的北戴河疗养模式不同的是，此次行程以全新的康养基地，实行2+2+2模式，即两天山区疗养，两天市区疗养、两天海滨疗养，真正的深度康养。

先说说两天的市区疗养，第一天，客人从各地坐卧铺或者高铁往秦皇岛/北戴河，由专人全天接站，入住市区酒店，自行活动。晚上还会举行集体欢迎晚宴哦。第二天，空腹起，开始“康养精品专属套餐”体检。体检结束午餐后，来到“秦皇求仙入海处”这个标志性景点，回到那两千多年前烽烟滚滚的战国时代。

第三天，前往“两京锁钥无双地，万里长城第一关”的山海关古城，游览举世闻名的万里长城东部起点——老龙头，登点将台、入海石城，游八卦镇、宁海城。午餐，则是享用“山海关荤锅”，滋味妙不可言。享用了丰盛的午餐，即前往龙山养老中心，为期2天的山区休养就此开启啦！第四天，就是全天的龙山养老中心活动。

龙山养老中心可是值得大书一笔的。这里居燕山临渤海，近望“天下第一雄关”，远眺戴河南北，是全国首批二十家“社会养老示范基地”之一哦！居住环境是不用说了，每户建筑面积62平方米，格局统一和谐，房间朝阳、廊道在后、通连十室。配套设施既时尚又完备，还有无线网络、卫星电视、自备通勤车。

在充裕的时间里，可以到龙山养老中心的图书阅览室、琴棋室、书画室、健身室、按摩室、阳光农耕棚尽情体验，或者感受各种兴趣小组的氛围。 这里还是全程24小时管家式服务。

第五天，早餐后，在广场舞等活动中，客人可以一展精湛舞技，午餐后，离开龙山，开始为期两天的“滨海疗养”：乘坐豪华双体帆船出海观光，近距离观看海上巨轮，远眺秦皇岛港的集装箱装卸码头、北京奥运会分赛场秦皇岛奥体中心，在爽朗咸涩的海风中驱走疲倦。

第六天，根据天气情况，自行组织前往海边观日出，游览奥林匹克大道公园、鸽子窝公园、南戴河天马浴场等，晚餐则可品尝北戴河特色的纯正渤海湾海鲜大咖。

第七天：根据不同车次时间，逐一送站，结束北戴河康养之旅。

旅游+体检，超高性价比

“一次康养，尽览精华”，是此“康养”活动最大的亮点。

为客人提供体检的是秦皇岛美年大健康体检中心，其中包括了双CT、肿瘤筛查男性七项、女性六项、颈动脉彩超（双侧）、腹部彩超、泌尿生殖系统彩超、甲状腺彩超（双侧）、脑彩超（经颅多普勒）、动脉硬化检测等。

顺便提一下，2+2+2模式的康养基地，除了前面提到过的龙山养老中心，还有座落于秦皇岛市CBD商业中心的秦皇岛维也纳国际酒店、地处北戴河海滨中心位置的河北省煤矿职工北戴河休养院，都会给你超棒的体验。

怎么样，心动了？那就快来为父母报名吧。凭本期报纸报名或《宁波老年》会员证，两人及以上报名的，每人可减免200元。 **包佳**

旅游+健康

北戴河深度康养之旅7天6晚

价格：4680元/人（全包价，包含宁波－北戴河往返高铁；6晚酒店住宿；在北戴河期间5早9正餐；鸽子窝景点、豪华双体帆船游览、天下第一 关、老龙头门票；“康养精品专属套餐”价值 2200元。）

发班日期：6月15/22/29日；7月6/13日/20日/27日

8人或8人以上报名可单独成团

报名热线：87682556

18668299338

加入宁波晚报旅游俱乐部微信群，了解更多详情。

第一步：扫描二维码

第二步：加微信客服“财智君”为好友，备注旅游

老班长俱乐部

飞扬老班长招募美国旅游推广大使啦

熟知我们的客人都知道，飞扬老班长俱乐部在今年4、5月组织一批客人去西班牙、葡萄牙，经客人再三要求，希望下半年再组织一次境外游，所以特安排下半年来一场说走就走的美国行。同时我们也会招募一批“美国旅游推广大使”，把美国的城市风光、人文历史以及自然美景分享给更多的人。本次活动将于6月23日下午2点在飞扬国际旅游广场举行，这将为今年下半年宁波市民去美国旅游带来重大实惠。此次活动由浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司承办，同时得到了中国国际航空、美国旅游局的大力支持。会上我们特别邀请了浙江飞扬旅游集团美国事业部总经理朱金晶，他本人将结合自身10余次赴美经历给在场来宾做一次全方位、立体式的美国旅游的介绍与展示，让美国行不留遗憾。

本次美国旅游年推荐会，招募近200位“美国旅游推广大使”，这批客户除去享受普通游客的正常活动优惠以外，还将独享专供的“推广大使”优惠，此优惠不设上限，贡献值大的推广大使甚至可以免费游美国，具体活动方案在推荐会上公布。

活动现场也会有很多礼品赠送。由于本次活动得到多家公司以及机构的补贴，优惠力度大，因此人数将限于200人，2018年下半年准备出游美国的朋友还请提前咨询飞扬旅游，以免错过此次机会。

【活动系列一：招募美国旅游推广大使】

1、活动时间：6月23日 14:00

2、活动产品

2018年下半年美国旅游14–18日游

【活动系二：跟着王阿姨去旅游】

1、活动时间：6月30日，7月1日

2、活动产品

老人与海——带你去看海、吃杨梅

3、活动价格：99元/人

【报名方式】

1. **报名电话：**27888599/27888588；
2. **微信报名：**关注飞扬老班长俱乐部微信号（Feiyangjulebu），发送 崇明岛+电话号码 到公众平台进行咨询；
3. **现场报名：**地址：鄞州区中山东路2437号（东部新城银泰城对面）五一广场东楼5楼老班长俱乐部

浙江海悦国际旅行社（宁波）
87251984 87251994
团队热线 87251912
15258156160(微信同号)
许可证号:L-ZJ30145
地址：开明街396号/中山东路平安大厦712室（海曙口腔医院对面）

大金湖+九龙潭+泰宁古城+尚书第*四日 198 6月19/25日(最后两班)
水上竹筏、世界遗产、大型活动、政府奖励、无自费景点、55周岁免门票、含三早四正餐
根宫佛国+桃花源漂流+西递石林+屏山*三日 258 6月19/26日
龙虾啤酒狂欢节（龙虾五斤，啤酒畅饮）篝火晚会 奥克斯/扬子品牌空调扇送送送（2人一台）7月29日

牛首山两日游 南京、无锡、常州三市联游 让您更尽兴 298 6月20日
南京牛首山+宜兴玉女潭+溧阳平桥石坝 ●行程门票全包 ●含一早两正餐
太姥山纯玩两日游 ●50周岁以上全免门票 ●含一早三正餐 ●标间住宿、导游 368 6月26日
“最美海边仙山” —太姥山+冷城古堡+凌峰寺
庐山四日游 浔阳楼.锁江楼.三叠泉 庐山主景区.景德镇 378 6月19/24日 (65周岁以下加100)
区别庐山3日紧张行程.住两晚庐山顶.避暑游庐山
特别升级两晚庐山上五星别墅，含门票.住宿.含3早4正餐.导游
避暑专线，远离空调，天然氧吧（每班限50人）
东天目山4晚5天 含4早9正餐、住宿 赠送天目山110元门票 498 7月5/9/13/17日
北戴河避暑疗养十五天 1580 含14早26正餐、住宿 含火车站接送 不含往返大交通 7月5/19日

北戴河+草原 一次玩遍三处*世界遗产* 尽享 海滨+草原 双卧8日 1780 6月23/30日
北戴河海滨沙滩.老龙头景区.南戴河.锡林郭勒盟 ●行程门票全包 ●含5早10正餐
乌兰布统草原.将军泡子.鸽子窝.避暑山庄.清东陵等 ●杭州天津往返时铺
恩施+武当山动卧八日 1880 7月9日
纯玩品质 一次玩遍湖北大牌景点 ●行程门票全包 ●含6早10正餐
武当山景区.金顶景区.古隆中.三峡大坝.土司皇城 ●6晚商务空调住宿
恩施大峡谷.七星寨.清江风景区.葛洲坝.荆州古城
九色甘南 梵天净土.九曲银河.秘境川西 深度探索双卧十日.品质纯玩 2780 6月24日
炳灵寺.刘家峡.拉卜楞寺.桑科草原.则岔石林.乃海湖保护区
郎木寺景区.黄河九曲第一湾.扎乃那景区.米拉日巴佛阁
稻城亚丁 人间净土*川西仙境双卧十一日 含行程全部门票.住宿.8早11正餐.往返时铺 2780
海螺沟.大冰瀑布.稻城.亚丁保护区.红草地.洛戎牛场.康南藏寨
四姑娘山.双沟桥甲居藏寨.新都桥.康定.摩西.日瓦.成都等 6月22日

山西全景 60周岁以上全免门票"一次游遍山西 全程无自理景点.纯玩双卧八日
五台山.王家大院.壶口瀑布.悬空寺.云冈石窟 1680
平遥古城.常家庄园.华严寺.晋祠.关帝庙.善救寺
含全部门票.住宿.含5早8正餐.往返时铺.旅游大巴.导游 (60周岁以上)
贵州全景+梵净山 6月少量余位 7月火热预售 2480 6月27/28/29日
真正全景，玩转贵州，内部自组.动卧十一日
梵净山.亚木沟.候场会址.织金洞.黄果树大瀑布.青岩古镇.荔波
花溪湿地公园.大小七孔.西江千户苗寨.镇远古城.洞庭湖.岳阳楼
●行程门票全包 ●9晚标间住宿 ●含9早14正餐 ●动卧票.旅游大巴 ●一车双导服务
陕西全景 ●行程门票全包 ●6晚标间住宿 ●含7早9正餐 ●往返卧铺.旅游大巴.导游 1499 6月21日
全程无自理景点.双卧八日.深度游览.真正全景
函谷关.华山.骊山皇兵马俑.华清池.延安.宝塔山.回民街 华山论剑 谁与争锋
骊山风景区.壶口瀑布.宝塔山.南泥湾.大小雁塔.黄帝陵
恩施+赤水+重庆动卧纯玩十日
一次游览神秘北纬30度上18处世界遗产景区.市场唯一
恩施大峡谷.大清江风景区.桃花源.乌江百里画廊 2480
武隆天坑.仙女山.龚滩古镇.龙水峡地缝.武陵大裂谷
赤水大瀑布.861地下核工程.四洞沟.金桃山.洪崖洞等 6月19日

大东北 增游国家5A级"伪满皇宫"净月潭"五大连池" 自足品质.包全部住宿.全部用餐.全部门票
内蒙 海拉尔 呼伦贝尔草原 呼伦湖 满洲里 国门 3180
黑龙江 哈尔滨 太阳岛 大教堂 五大连池 黑龙山 6月26/7月3日
吉林 长春 伪满皇宫 净月潭.长白山天池 镜泊湖 火车双卧14日
齐齐哈尔 扎龙湿地 辽宁 沈阳故宫 张氏帅府 等 可延伸漠河.满洲里
大西北 自组品质.包全部住宿用餐门票双卧13日 2780
增游国家5A级"麦积山"崆峒山"黄河石林" 6月15/25日
五省大环游 兰州铁桥.天水麦积山.伏羲庙.平凉.崆峒山.西夏王陵.镇北堡.影视城
中华回乡园.阿拉善.腾格里沙漠.额湖草原.中卫.沙坡头.青海.塔尔寺.青海湖.二郎剑.日月山等
大新疆 自组品质.包全部住宿用餐门票双卧20日 5380 6月19/23日
南疆.北疆一网打尽.乌鲁木齐进出.全程环线
新疆+西北 兰州进乌市出.全程不走回头路
内部自组.品质环线三卧15日
全程无自理景点，赠送烤全羊
喀纳斯.吐鲁番.魔鬼城.五彩滩.敦煌莫高窟.鸣沙山 3980
嘉峪关.张掖丹霞.祁连山.青海湖.兰州.乌鲁木齐等 7月6日