西藏林芝你去过吗 满目青翠步步暗香

林芝有人称其是西藏的瑞士，也有人称其是西藏的江南。林芝却远远胜过瑞士或江南，冰川映衬着森林，碧湖倒映着雪山，风景如画，气候宜人。

林芝独特的气候条件和自然环境，与西藏其他地方不同，温暖湿润，年降雨量650毫米左右，年平均日照为2022.2小时，无霜期为180天，森林覆盖率为46.1%，为中国第三大林区。整个林芝地区由南向北，几乎集中了从海南岛到北极地区的各种植被，现已发现和证实的就有3500多种。

悠游

资料图片

深度康养之旅

北戴河

以健康的名义 一起出发

晚报读者首发团开始招募啦！

近日，《宁波晚报》旅游工作室联合宁波华运国际旅行社特别推出了“北戴河深度康养之旅”。这种全新的旅游+健康的模式刚一推出，就吸引不少读者打来电话咨询。为了让读者对此次康养之旅有更好的旅游体验，经晚报旅游工作室和旅行社协商，旅行社将独家招募晚报读者首发团，前往北戴河探访。首发团将全程安排专业导游陪同，晚报记者随行跟踪报道。首发团仅限20个名额，7月10日前报名还可享受200元/人的优惠。

独特的“康养基地2+2+2模式”

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。

本次康养基地选择的是座落于秦皇岛市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和全国首批二十家“社会养老示范基地”之一的龙山养老中心。

说到龙山养老中心，它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。据说这里一房难求，是花钱也难进入的地方！居住环境是不用说了，房间朝阳，格局统一和谐，各室均有独立厨房和卫生间，中式风格室内装修庄重大方、雍容典雅，高级防滑韩国地热地板。生活家具、家用电器配备齐全。

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。顺便说一下，这里是全程24小时管家式服务。

旅游+体检 超高性价比

随着生活水平的提高，越来越多的人开始重视健康，重视体检。本次活动的另一个亮点，就是旅行社联手秦皇岛美年大健康体检中心，开启全新康养体验。试想一下，清晨起来，在一个舒适、轻松的环境下，专业的设备，专业的服务，享受一对一的健康体检和咨询服务，是不是一种身心愉悦的体验！据了解，秦皇岛美年大健康体检中心为本次活动提供的体检套餐价值2200元，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。体检报告将在此次旅游返程时发放到每个人手中，确保第一时间知晓自己的健康状况。

一趟行程，旅游+体检两不误，价格也超实惠，一价全包，省心又省钱。

一次康养 尽览精华

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。

在六天的行程中，我们会去到“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；前往“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；乘坐豪华双体帆船出海观光，近距离观看海上巨轮，欣赏秦皇岛滨海外景；还可以在海边观日出，游览奥林匹克大道公园、鸽子窝公园、南戴河天马浴场等。一次康养，经典景点一网打尽。

北戴河深度康养之旅7天6晚

参考行程

第一天：乘坐高铁前往秦皇岛/北戴河，安心入住市区酒店，自行活动并购买生活用品等。晚上举行集体欢迎晚宴。

第二天：早起空腹，开始体检。主要体检项目有双CT、肿瘤筛查男性七项，女性六项、颈动脉彩超（双侧）、腹部彩超、泌尿生殖系彩超等。午餐后，前往游览秦皇求仙入海处。

第三天：早餐后，前往山海关古城，游览天下第一关。游览万里长城东部起点——老龙头，体验海天相连的奇妙美景。午餐享用百年特色山海关荤锅，适时结束行程，前往龙山养老中心入驻，熟悉周边环境，开始为期2天的山区休养。

第四天：全天龙山养老中心活动。

第五天：早餐后，组织广场舞等活动，午餐后离开龙山。前往乘坐豪华双体帆船出海观光，然后前往魅力迷人的滨海小城——北戴河。

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

第七天：返程，结束北戴河康养之旅。

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；价值2200元“康养精品专属套餐”。）

首发团：7月20日（仅20个名额，7月10日前报名优惠200元/人）

咨询热线：87682556、87682014

报名地址：宁波市鄞州区宁东路901号
宁波日报报业大楼一楼

本活动由宁波华运国际旅行社有限公司具体承办。

经营许可证号：L-ZJ01662

“新疆甘肃宁夏内蒙古陕西”空调旅游专列大酬宾

玩遍西北五省，暑期仅此一班

通达国际旅行社作为全国知名的旅游专列运营商，其中的大西北旅游专列以景点多、价格低、服务好，广受游客好评。

通达国旅7月16日开行的“新疆、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西”西北五省大型空调旅游专列，正在举行特惠酬宾活动，11日游仅3280元！

因为通达国旅每年的新疆组团量很大，而且是新疆自治区旅游部门的战略合作伙伴，享受新疆旅游政策补贴，才能给游客带来如此实惠的价格。

游客从宁波出发，游览乌鲁木齐、天山天池、二道桥大巴扎、吐鲁番、葡萄沟、交河（高昌）故城、坎儿井、火焰山、敦煌、莫高窟、鸣沙山、月牙泉、张掖丹霞、中卫、高庙、沙坡头、腾格里沙漠、通湖草原等著名景观，还可以延伸游览喀纳斯。有需要的市民朋友们请尽快报名哦！

通达国旅宁波公司
电话：87239876 87239878
地址：宁波市海曙区大来街47-49号
亚细亚B座518室

“大东北全景”空调专列 赠送俄罗斯旅游

游览哈尔滨、圣索菲亚大教堂、斯大林公园、松花江、太阳岛、沈阳、长白山、山海关、北戴河，并且深入大兴安岭腹地，游览漠河北极村，还可以延伸游览呼伦贝尔大草原与满洲里的“大东北全景”旅游专列，通达国旅每年都开行多趟，旅游团回来以后好评如潮。

据悉，通达国旅7月26日、8月22日开行的“大东北全景”空调旅游专列，正在举行特惠酬宾活动，13日游仅2680元，更惊喜的是，两趟专列均赠送价值680元的出境前往俄罗斯旅游（名额有限，可能提前截止），感兴趣的市民朋友可以前往报名。

通达旅游 TONGDA TRAVEL
我们只做超好的线路 许可证号：L-BJ-CJ00534
网址：www.tongdalvyou.com
87239876 87239878 87239879
宁波市海曙区大来街47-49号亚细亚B座518室（靠近药行街 中国人保财险对面 城隍庙附近）
微信二维码 质量监督电话 15306628283
广告一星期内有效

大东北 真正全景大东北 旷世美景 大环游
深入大兴安岭与漠河北极村 空调旅游专列13日
哈尔滨 沈阳 长白山 天池 大兴安岭 漠河北极村 黑龙江上游 松花江 太阳岛 敦化 二道白河 北戴河
可增加呼伦贝尔大草原+充满俄罗斯情调的满洲里 买一送一
空调旅游专列全程卧铺、宾馆住宿，赠送用餐、旅游车费、导游
惊爆价2680
赠送出境前往俄罗斯旅游（价值680元）
7月26日8月22日开班

新疆 新疆、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西 玩遍西北五省
空调旅游专列11日
新疆 乌鲁木齐 天山天池 吐鲁番 喀纳斯 丝绸之路 敦煌 莫高窟 鸣沙山 月牙泉 张掖丹霞 宁夏 中卫高庙 沙坡头 内蒙古 通湖草原 西安
3280
不到新疆，不知中国之美丽世美景 可增加喀纳斯 买一送一
空调旅游专列全程卧铺、宾馆住宿，赠送用餐、旅游车费、导游
7月16日开班

港澳 香港 澳门 广州 深圳 珠海 桂林 阳朔 韶山 9日游
开班日期7月16日、28日、8月10日、19日
全程空调专列卧铺，本地空调旅游汽车，包含全部住宿，赠送用餐，全部景点门票，导游
我们是空调专列！畅游南中国
空调专列 1298

长江 长江三峡全景游 五星涉外游轮 性价比高 7日游
可以补差价升级为超大观景阳台房
开班日期 每周日
包含宁波至宜昌火车票，宜昌至重庆涉外五星游轮（一等舱双人阳台房），重庆至宁波火车票；包含沿途所有过港费与港口停靠费，包含船上与上岸游览的全部住宿，包含导游，包含游轮多种免费娱乐设施
特惠房 999 1580 家长同行价
特惠房车票只有现行有效

稻城 亚丁 四姑娘山 丹巴 梅里雪山 香格里拉 丽江 泸沽湖 元谋土林
旷世美景13日 开班日期 7月17日、8月2日、13日
卧铺往返，空调旅游车，全部住宿，用餐，导游
4880

北京 北京欢迎您 火车敬老 6日游
598
开班日期 每周三六开班（不满65岁加70，卧铺单程加200元）

张家界 张家界玻璃桥 天门山 玻璃栈道 黄龙洞 凤凰古城 韶山 火车7日游
包含往返火车票、门票、住宿、用餐、当地空调旅游车、导游
开班日期 7月10日、17日、24日、8月5日、12日、19日、26日
598

越南老挝缅甸云南版纳
开班日期 每周日、四 四国风情13日
越南 下龙湾全景 悠游洞 河内 老街 老挝 琅勃拉特 巴黎 万象 缅甸 金三角 中缅边境 打洛 独树成林 南坎山 西双版纳 橄榄坝 普洱 墨江 昆明 河口 玉溪 南宁 东兴
惊爆价1880

越南 越南 芒街 下龙湾 河内 南宁 东兴 北海银滩
天天开班 双卧9日
可以延伸游览德天大瀑布 通关大概给等票位 仅加400元
888

甘肃青海 11日大环游 4680
青海湖 茶卡盐湖 卓尔山 德令哈 阿克塞 敦煌 嘉峪关 张掖丹霞 祁连 门源 西宁 兰州 包含往返火车卧铺 住宿 空调车 门票 用餐 导游
60周岁以上优惠200元/人，70周岁以上优惠500元/人