

旅行，用缓慢的姿态与大自然对话

在现代生活中，特别是生活在大城市中，工作压力大，心里负荷大，一些人或多或少都有点抑郁的因子。



抑郁症可以说是非常复杂的疾病，一种身体与心理的双层痛苦。除了要靠药物、陪伴、关爱和理解外，旅行同样也是有助于缓解抑郁的。

有人采用临床上常用的汉密尔顿抑郁量表，对游客的焦虑状态和抑郁状态在旅行前、旅行归来及旅行后一个月分别进行测评，结果发现旅行对于焦虑、抑郁情绪有明显影响。旅行归来时游客焦虑情绪显著降低，抑郁情绪有所下降。说明旅行是可以减轻一般的焦虑、抑郁等负面情绪，甚至那些更为严重的抑郁症、疑广泛性焦虑症等问题，在安全、有人陪伴的前提下，选择合适的地方旅行也是非常有益的。

当年，刘涛为了帮助丈夫王珂走出抑郁症的阴霾，带着他去旅行。去丽江看雪、三亚看海、坝上看草原，去陌生的欧洲自驾……直到他们放下了，释然了才踏上回家的路。通过旅行，王珂开始变得坚强，元气开始恢复。

外国摄影师迈克尔·洛弗也是一名抑郁症患者，他为了治疗抑郁症环游世界三年，希望在享受旅行和拍摄的同时，也能通过照片为其他人的生活增添色彩，并以此告诉那些患有抑郁症的朋友们，不要将自己封闭起来，只有敞开心扉走出去，才能够更好地接受这个世界，也只有这样，才能治愈自己的抑郁症。

从心理治疗的角度看，抑郁症除了必要的服药治疗外，很重要的一点

是要动起来，走出去，渐渐建立对世界的兴趣，渐渐重新发现生活中吸引自己的东西。

当然，不是随便一场旅行都能缓解抑郁症，过度的舟车劳累，不合适的目的地，都有可能出现适得其反的效果。而巴厘岛的乌布是一个非常适合疗养修行、调节身心的地方。乌布是一个地处山区的小镇子。没有高楼，当地人的房屋都隐秘在树林和稻田深处，就连酒店也都是“大隐隐于世”的风格。没有城市的喧嚣和嘈杂，只有大自然发出的各种美妙声响，不吵不闹，让人心情愉悦。

乌布没有工业，自然空气质量好。抬头可见蓝天白云，低头就是绿色稻田。无论近处还是远方，竹林、棕榈林、椰林，让人时时刻刻满眼都是代表生命和希望的绿色。不同的颜色可以带给人不同的心情。绿色可以帮人缓解焦虑和精神上的紧张感，蓝色也有安抚焦虑情绪的功能。

在乌布徒步是一种非常好的放松方式，在梯田间、在湖边、在海边……徒步的意义并不仅仅在于运动，更重要的是，用一种缓慢的姿态与大自然对话。

巴厘岛的山林间藏着很多瀑布，在当地人的带领下去寻找山林间的“水精灵”，是非常令人期待的旅程。短途步行也是一种冥想，你可以在一步一个脚印中，更靠近和大地的距离。外出旅行，是调节身心健康非常好的选择之一。

悠游

如果有时间，去重庆看看

自从改革开放以来，人们的生活质量一直在提高，许多人开始学会去享受生活。现在很多人喜欢旅游，因为旅游可以放松他们的心情，减轻他们的工作和生活压力。

现在，中国的城市发展非常快，但是说到中国的城市，很多人可能会想到四个一线城市——北京、上海、广州和深圳。但是今天要和大众说的一个拥有三千多万人口的中国城市。这个城市就是重庆。

重庆位于中国的西南部。它东连湖南、湖北，南连贵州，西连四川。它也是中国唯一的中西部直辖市。也是我们中国非常繁华的城市！

近年来，重庆发展很快。由于互联网的发展和旅游业的快速发展，这个城市已经逐渐出现在人们的面前。

重庆市有8个县、4个自治县、26个区，共38个县。这里的人口已超过三千万。虽然这个城市不是一线城市，但它是中国唯一一个人口超过三千万的城市。

这个数字也是非常令人印象深刻的。这也显示出重庆的包容性。它每年都吸引着许多人来重庆生活和奋斗。

重庆不仅是一个人口众多的城市，交通的立体感也非常强，它几乎被群山环绕，但非常美丽。重庆以火锅闻名。重庆旅游资源丰富，名胜古迹众多。如果你有时间，你可以去重庆。

胜游



网红游船——“民国”风情 游三峡必游武隆 宁波各大旅行社和门店，均可报名

（执行游轮：总统一号/二号，豪华游轮）
 长江三峡+神农架+小三峡+重庆+武隆“纯玩”双卧八日游
 发团日期：03月13日（上水）/21日（下水） 价格：1680元/人起
 产品亮点：总统品牌、宁波导游陪同、五星豪华游轮、纯玩0购物
 特惠活动：年前1月20日之前报名 免费升级到3楼阳台房 优惠100元/人，限额20人

（执行游轮：孚泰号，商务游轮）
 长江三峡+武隆+丰都鬼城+重庆“纯玩”八日游
 发团日期：03月08日 价格：1180元起（一等舱，二楼阳台标间）
 产品亮点：宁波导游陪同、航程直达朝天门、纯玩0购物
 特惠活动：年前1月20日之前报名 优惠200元/人，限额20人

咨询电话：87329962 游三峡必游武隆 宁波各大旅行社和门店，均可报名

飞扬带您“一带一路”畅游东欧 探访神秘的巴尔干半岛，感受前南斯拉夫人文情怀！



一、舒适的季节，遇见醉美的东欧巴尔干

春季和秋季是去东欧和巴尔干半岛比较好的两个季节，飞扬更推荐大家在初春的时候去，因为绚丽的春色让东欧巴尔干地区显得格外的风景宜人，景色姿态万千，惊喜不断，相信会造就你一次美好的旅程。现在的巴尔干半岛，早已变身欧洲旅游绝佳去处！论物价，多数低于西欧国家；论治安，也比西欧更令人放心；论风景，绝对不逊于欧洲的任何一个国家。巴尔干的美，可以说是360°无死角。如果要用一种颜色来形容巴尔干半岛，那一定是橙黄色，橙黄色的城墙承载着巴尔干厚重的历史，如果你也想寻找失落的前南斯拉夫，就到巴尔干半岛去吧！坐上时光机，跟飞扬一起回到古老的欧洲小镇……

二、行程安排妥当，性价比高

以往都是东欧或者巴尔干分开走，这次我们提取了两条线的精华，整合成一条高性价比的东欧巴尔干连线，尽享各有千秋的奥捷斯匈以及披着神秘色彩的巴尔干地区。

行程一共12天，我们要游览的国家从奥地利开始，一路顺时针走，分别有奥地利、斯洛伐克、匈牙利、塞尔维亚、波黑、克罗地亚、斯洛文尼亚、捷克。通常国内进入巴尔干半岛需要多次转机，我们这次是从奥地利进入，只需要一次转机，方便快捷。而且每一个国家所到之处，可以说皆是经典。

杜布罗夫尼克：依山傍海，林木茂盛，是具有中世纪风貌的古城。《权力的游戏》的取景地

贝尔格莱德：富丽堂皇的咖啡馆，时尚的冰淇淋店和热闹的酒吧随处可见。

萨拉热窝：见证第一世界大战的导火索——拉丁桥。

十六湖国家公园：纯净而绚烂的湖水，碎玉珍珠般的瀑布群，堪称“巴尔干仙境”，欧洲的“九寨沟”。

所到之处，无一不可成为您赴飞扬组织的东欧巴尔干之旅的理由！

航班去程直飞，航班时刻非常好，落地是当地下午四点，正好可以前往酒店办理入住，休息，养足精神，迎接美好的旅程。回程航班一样优秀，没有

浪费时间，让整个旅程在欧洲的时间最大化！而且我们整个团不超过30人，精品小团，提高客户优质体验度。

三、无自费，无购物，无自理餐，体验真正的一价全包

我们整个行程全程绝无一分钱的自费项目需要您参加，不用担心到了境外被人宰，还要掏一大堆费用，整个行程我们均以观光体验为主。也没有购物要求，轻松自在。另外行程中正餐全含，省去旅途中自理餐的烦恼。

全程入住4-5星级酒店，特别安排一晚庄园五星温泉酒店和一晚海景酒店住宿。

出其不意的是我们安排了一场中世纪换装午餐——穿越到中世纪，化身绅士和淑女，共赴一场中古时代的午餐。

另外，我们赠送各位宁波至上海指纹及机场的往返的接送，优惠多多，福利多多。

东欧+巴尔干4-5星10晚12天游

3月23日 14599元/人
4月29日/5月24日 16500元/人

（提前60天报名，优惠1000元/对）

电话：27666 666 / 4000-365-666

地址：鄞州区中山东路2437号五一广场东楼飞扬旅游广场海曙旗舰店/联丰/江北/北仑/宁海/石浦/镇海/奉化/象山门店均可报名！

浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司 许可证号：L-ZJ-CJ00063