



东坡肉



龙井虾仁



青鱼划水



马国军拥有好厨艺。

这位“中国好人” 做了三道名菜 端上老人的餐桌

“这个东坡肉软烂适宜，咸甜相当，太好吃了！”

“龙井虾仁清香鲜美，没想到我还能吃上这道杭州名菜，太幸福了！”

“这道青鱼划水酱香扑鼻，就是老上海的味道，现在很难吃到了。”

昨天中午，在余姚市临山镇老年人服务中心，30余位老人吃上了由该镇湖堤村村民、“中国好人”马国军送来的三道名菜，大家有说有笑细细品味美味佳肴，提前度过了一个温馨祥和的重阳节。

今年57岁的马国军是临山镇湖堤村村民，1993年入党，30年里他曾5次跳入河中救起过6人，先后被评为“余姚好人”“宁波好人”“浙江好人”“中国好人”。

年轻时马国军曾在上海一家知名酒店当过三年主厨，拥有一手好厨艺，特别对江浙沪几道名菜有深入研究，这些也是他最拿得出手的“作品”。在重阳节即将到来之际，热衷公益事业的他想到了用自己的专长为老年人服务，以此来动员社会各界关注、关爱老年人，

把中华民族尊老、爱老、敬老、助老的传统美德发扬光大。

“这三道菜都非常适合老年人的口味。东坡肉入口即化，老人没牙也能吃；虾含有丰富的蛋白质，能为老人补充营养；青鱼划水是一道地方老菜，能勾起人们的回忆。我寻思着这几道菜老年人肯定喜欢。”马国军介绍说，这几道菜都是工夫菜，需要花时间做前期准备，再进行烹饪。昨天一大早就起床准备了，整整忙了一个上午，在敬老院午餐开餐之前，把菜送上了老人的餐桌。

“再过几天就是九九重阳节了。都说每逢佳节倍思亲，马国军的善举之举，增强了老年人的获得感、幸福感和归属感，丰富了老年人的精神生活，温暖了老人们的心，让他们深刻感受到来自社会大家庭的温暖，我们很感激。”余姚市临山镇老年人服务中心主任闻海鑫说。

近年来，马国军积极参与各类志愿服务活动，先后被临山镇派出所聘为防溺水水宣传志愿者、反诈宣传志愿者等。

记者 贺艳 通讯员 朱煜菲

秋高气爽，老爸老妈当季潮玩去哪里？

一路同行，飞扬旅游金秋感恩回馈季来袭！

在经过蛰伏了整个酷暑与秋老虎袭扰的夏日，终于迎来了一个非常适宜的出游季节与醉美的风景，老爸老妈出游正当时，祖国大好河山已经张开热情的双臂，迎接我们！

飞扬旅游创业至今，依靠二十二年来的诚信服务与经营，并最终成为在香港联交所主板上市的旅行社（股票代码：1901.HK）。我们始终秉承客户至上及全透明的服务与产品理念，深受广大客户的信任与选择，已经累计为

2000万人次客户提供了优质的旅行服务。

今天，飞扬旅游依然不忘初心，奋发前行；今天，我们仍然心存敬意，因为有您。就在这个金秋，我们精选产品，满怀感恩回馈之心与您相约一路同行，共赴山海！

推荐线路A 【爸妈专享】北京赏秋全景双飞5日游

推荐理由：辛辛苦苦一辈子，北京总要去一次！北京的秋天一定是老爸老妈们出游的优选季节，温度适宜、秋高气爽。飞扬自组团，品质更有保障！特别安排香山公园赏秋。全程无购物，25人以上派全陪，旅途更省心。

市场价：2980元/人，回馈价仅需：2380元/人（11月13/9/15日发团）

推荐线路C 探秘神农架“醉”美秋色+三峡游览双卧7日

推荐理由：神农架景区门票免费周末了！探秘神农架，走进宜昌三峡。本产品涵盖屈原故里、三峡、神农架等精华景点。体验式三峡游览，尊享游船自抵神农架，舒适的体验，美妙的风景！

市场价：2699元/人，回馈价仅需：2299元/人（10月30/31日 11月1日发团）

推荐线路E 闽南七城慢行休闲全景动车6日游

推荐理由：秋季的闽南阳光明媚、气候宜人。为老爸老妈精心设计，福州、泉州、漳州、平潭岛、东山岛、涠洲岛、土楼，尽情游遍福建七大核心目的地！飞扬自组团，住宿升级三晚四钻加一晚五钻酒店，更有平潭海鲜餐、土楼大盆菜等特色美食餐体验！

市场价：3298元/人，回馈价仅需：2898元/人（11月16/24日发团）

推荐线路G 广东全境十九城六湾二岛+珠三角双卧13日

推荐理由：性价比超高的广东双卧大环线，用更低的价格体验到品质旅行。整条线路涵盖广东的十九城六湾二岛，感受粤西、粤东、粤北、粤东、珠三角风光！“食在广东”，一路解锁粤式美食，吃遍广东，顿顿不重样！全程无自费无购物，升级四大海边住宿，享受完美海边度假时光！

市场价：3999元/人，回馈价仅需：3599元/人（10月28日 11月18/28日发团）

推荐线路I 秋韵徽州·婺源篁岭/宏村/齐云山/塔川赏秋5日

推荐理由：这是一条主打赏秋“美色”的线路，摄影爱好者的“天堂”。婺源篁岭被誉为中国最美的秋色之地。在齐云山俯瞰秋叶漫山，去休宁盐铺村赏赏菊遍地，然后在宏村的灰墙黛瓦汩汩清泉中品味江南，而江南的秋色，塔川却要分走一半，就让我们一起出发品鉴这幅皖南的水墨山水画。

市场价：2499元/人，回馈价仅需：2199元/人（10月25日 11月8日发团）

推荐线路B 湖北恩施土家族风情体验双动5日游

推荐理由：秋天的恩施更胜童话，本产品包含恩施丰富奇趣的自然风光和独特的土家族文化精华。去网红中国仙本那——屏山大峡谷，打卡悬浮小木屋；在土家女儿城的晚上欣赏震撼绝场相亲表演；去感受恩施州的立体式大峡谷，充分感受恩施的美妙。

市场价：2280元/人，回馈价仅需：1780元/人（10月29日 11月10日发团）

推荐线路D 【滇西风云】昆明/腾冲/瑞丽双飞双动6日游

推荐理由：这是一条适合老爸老妈出游去云南的旅游路线，没有熙熙攘攘的人群，物价低、美食多。十一月恰逢银杏季，那是腾冲独特的秋日之美。特别赠送温泉spa，享受地热温泉。观看特色演出《梦幻腾冲》，感受当地的历史和少数民族文化。飞扬独立成团，邀请您感受这个边陲小镇的独特魅力。

市场价：2680元/人，回馈价仅需：2280元/人（11月16/24日发团）

推荐线路F 【越南越美】南宁/下龙湾/河内双卧8日游

推荐理由：如果，你在找一个性价比高，又好吃又好玩的地方，那就要去北越！越南的少数民族大多数聚集在北部，不仅能感受到越南的民族文化，那里的美景风光更是令人叹为观止！异域风情的美食，更会让味蕾流连忘返！

市场价：2299元/人，回馈价仅需：1999元/人（10月28日 11月18/28日发团）

推荐线路H 【晋善晋美】山西深度全景双飞6日游

推荐理由：山西一直以来都是中老年人喜爱的地方，此线路是性价比的山西旅游线路，从南到北山西全景一路玩到底，包含壶口瀑布、王家大院、平遥古城、五台山、云冈石窟等知名景点。飞扬自组团，纯玩0购物，安心与放心出行，不虚度假套餐不绕弯推餐。

市场价：2299元/人，回馈价仅需：1999元/人（10月29日 11月4/8日发团）

— 以上飞机线均不含机建燃油附加费 —

客服热线 27666 666 / 4000-365-666

总部地址 中山东路2437号五一广场东楼五楼飞扬旅游广场

旗舰店地址 海曙区大沙泥街30号
北仑/镇海/奉化门店均可报名！
旅游许可证号：L-ZJ-CJ00063