# 11月初冬养生之旅首选火车专线

初冬季节气温快速下降，让许多老年人感到很不适应。这时候您不妨到气候更加舒适的地方走一走，重新感受阳光的温暖。11月，京九晚报联合路仕达旅行社启动了火车专线，最热门的路线、最经典的景点、最舒适的旅行体验、最专业的导游服务，为您的生活增添一抹亮色，也让您收获一份难忘的回忆。

**线路一：**三亚、海口、广西北海银滩、南宁巴马、德天跨国瀑布、桂林漓江休闲12日游，11月20日、30日隆重开行。在这一线路中，您不但可以欣赏到绝美的自然风光，还可以去著名的长寿之乡——巴马瑶族自治县，访精神矍铄仍从事劳作的百岁寿星，倾听巴马长寿人介绍健康经验、长寿秘诀，还会在负氧离子浓度高达每立方厘米7万个的百魔洞进行康复疗养。

**成人统一报价：**硬卧上铺 2980元、中铺3280元、下铺3480元。

服务标准：全程空调火车硬卧；行程内所列景点的第一道门票；当地空调旅游车，9早餐14正餐（正餐10人1桌，8菜1汤，不含酒水）；全程住宿标准间或三人间，全程陪同导游服务；当地导游讲解服务。

**线路二：**昆明、大理、丽江、西双版纳、贵阳黄果树、凤凰古城、南华山11日游，11月13日、20日盛大开行。在美丽的彩云之南有动人的自然风光，千百年来，茶马古道上流传着许多动人的传说。凤凰古城、束河古镇、丽江古城、洱海……仅听名字就让人怀有无限遐想。

**成人报价（含门票）：**硬卧上铺2680元、中铺3280元、下铺3780元；软卧上铺4080元、下铺4280元。

**线路三：**武夷山健康养生、九曲溪竹筏、泉州、厦门鼓浪屿、金砖会址、集美学村、世界遗产南靖土楼、云水谣古镇空调双卧10日游。福建清新的空气、天然绿色的美食、韵味醇厚的岩茶、地道古老的灵芝，让这里成为名副其实的养生天堂。此次为老年人定制的健康养生休闲游，将旅游与健康养生相结合，在“偷得浮生半日闲”旅游的同时，深入了解武夷人的养生秘籍。

**成人统一报价：**2880元/人。

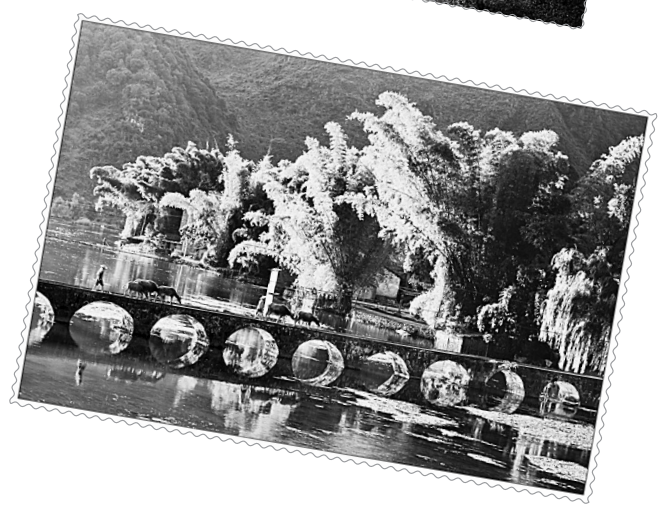
**开行时间：** 11月20日、12月4日。

**报名条件：**50岁至70岁的中老年人。

**报名地址：**文化路与神火大道交叉口北200米路东商丘日报社5楼516房间。您也可以拨打电话13849693251或者加微信77235196咨询更详细的活动信息。如果您不方便的话，打一个电话，我们还可以上门服务哦！

**晚报记者** 戚丹青

# 南国边陲 锦绣靖西



广西靖西位于中越边境，素有"小桂林"之称。这里山峰延绵、河川纵横，风景异常优美。这里游人并不多，好似陶渊明笔下的桃花源。那么靖西非去不可的景点有哪些呢?

**鹅泉**

鹅泉是一个面积有50余亩的巨泉。泉水从石灰岩缝隙中涌出，汇入深潭，然后继续东流，称为鹅泉河。登上半山的凉亭举目眺望，青山绿水、石桥翠竹、农田民居等构成了一幅美丽的画卷。在这里可以感受到原生态的田园生活气息，令人流连忘返。

**通灵大峡谷**

通灵大峡谷是拥有热带雨林、河流瀑布、峡谷溶洞等多种景观的自然风景区。峡谷内林木繁茂，遮天蔽日；涧水潺潺，水气弥漫。人们走在鹅卵石林荫道上，四周充满清凉气息。来到谷底的人都会倒吸一口凉气，顿时神清气爽。

**三叠岭瀑布**

三叠岭瀑布位于靖西县湖润镇新灵村桥屯西面山上。南宁至靖西的公路就从瀑布的山脚通过，瀑布由流珠河水自崖头突然下跌而形成。上望瀑布似银河泻落，状如悬练，雄伟壮观，故有“星汉流珠落九天”之佳句。

**渠洋湖**

渠洋湖是一个大型的喀斯特高原湖泊水库，其岸边小草翠绿，牛羊成群，一片祥和的大自然景象。泛舟北上才能将渠洋湖的美景尽收眼底，湖水烟波浩渺，岸边翠竹婆娑。

**旧州古镇**

旧州古镇建于南宋末年，是一个山水如画、田园似锦、历史悠久的古镇。这里民族风情浓郁，是名扬四海的抗倭民族英雄瓦氏夫人的故乡。 旧州古镇以制作绣球而闻名于世，镇上家家户户都会制作绣球，街边摊档店铺中摆放着各式绣球，琳琅满目。

**据旅游网**