

# 出去走走真好!

## 修身养性式的户外徒步:

年龄从来不是阻挡我们旅行脚步的借口,不同年龄段的人可以有不同的旅途。徒步旅行从来不是一种负担,反而可以是一种修身养性的方式。

青山不仅养眼,还十分陶冶情操,觉得心胸也开阔了起来。

出行前,“胡子哥”总是在网上做很多功课,研究路线,了解户外徒步的知识,渐渐的接触到一些相同兴趣的人,通过互相学习变得更加专业。谈到最大的收获时,“胡子哥”说,这是一个双赢的事情,身体变好了一方面,而更大的收获却很难用言语表达清楚,这是一种感觉,每次出行就像是在寻找这种感觉,感觉找到了,目的也就达到了。

对“胡子哥”来说,旅途中比寻找感觉更重要的是安全性。没有安全,其他的事情也无从谈起。要保证安全最主要的是自己要有这样的意识:出行前多看一些攻略,了解需要注意点什么,向一些“老驴”和前辈学习。他每次出行都会用很长的时间来准备,在没有把握的情况下绝不逞强冒险。

“胡子哥”说自己虽然实际年龄有50岁,可是通过到户外徒步、在路上行走,他的心理年龄只有40岁上下。在旅途中,他学会对很多事看得淡然,“放得下”成了他最大的感悟。

现代快报见习记者 邓倩



# 谱写属于你的双城记——畅游柬埔寨、泰国

一个是“雕刻出来的天堂,神秘的千年微笑”,一个是“庙宇林立的千佛之国,信仰为上的微笑之国”,同样的古老,不一样的风情……跟随舜天海外,带您畅游柬埔寨和泰国,一次性体味两国的异域奇观。舜天独家自组团,南京出发,住宿方面曼谷升级为当地五星级酒店,芭提雅、暹罗则为当地的四星级酒店,全程无强迫自费和购物。

吴哥是柬埔寨的著名古都和游览考古胜地。那持续千年的微笑,矗立在神秘原始森林里的佛像仿佛在向人们讲述一个古老王朝的传奇故事。虽然大部分建筑已倒塌成废墟,但其古迹规模之宏伟壮观,其建筑艺术之璀璨夺目,依然令人惊叹。考古学家把它与中国的长城、埃及的金字塔和印度尼西亚的婆罗浮屠并称为东方四大奇迹,并在1992年被列入世界文化遗产名录。



泰国拥有着海岛、美食和独特的文化,是一个天生的旅游国度。在拉玛皇朝大皇宫里领略古老的佛教文化,在泰国“人妖”精彩绝伦的表演中感受独特的异国夜风情,在美丽的金沙岛上或找片开阔的沙滩,牵着爱人的手,享受阳光的滋养,或是搭乘海岛接驳古木玻璃船,观赏那斑斓多彩的珊瑚奇景,还有各类惊险刺激的水上项目供您选择。

需求分别设计了两条路线:高品质纯玩线路和性价比超值线路,供游客选择。

推荐旅行社:舜天海外旅行社  
热荐线路:柬埔寨、泰国高品质纯玩线路;柬埔寨、泰国性价比超值线路

参考价格:5880元/人(11月14日和12月6日) 3380元/人(11月10日和12月8日)

发团日期:11月14日、11月10日、12月6日、12月8日

# 展开重庆武隆“地心之旅” 听地球心跳,看《印象武隆》

大自然亿万年前神奇造化铸造了重庆武隆这块神奇的宝地。《满城尽带黄金甲》中,有一场在天福官驿的干净利落的追杀戏份,刺客从周围的绝壁上直落而下,官驿中的人如瓮中之鳖,无路可逃。这一段想必很多人都印象深刻,这里就是重庆武隆天生三桥,一个由天坑和峭壁构成的奇特地质景观。

武隆是一个山水宝地,地处重庆市东南边缘,乌江下游,武陵山与大娄山相连处。无论是山,还是水,武隆的魅力都势不可挡。2007年6月27日,重庆武隆喀斯特地貌被成功列入世界自然遗产名录,武隆旅游也由此开启新的篇章,2011年7月,武隆仙女山、天生三桥、芙蓉洞三大景区正式成为国家5A级旅游景区,又迈出了重要的一步,这些创举和成功都预示着武隆正在走向打造全球知名旅游目的地的道路。



张芝谋、王潮歌和樊跃打造的“印象系列”早已是一块金字招牌,

作为其印象系列的第七部作品,《印象武隆》自今年4月上演以来,已经突破百场大关,观众超过20万人次,票房一路上涨,演出场次爆满。这是全国唯一一个大型高山峡谷实景创意演出,也是西部地区第一次展示喀斯特山水和巴渝文化融合在一起的大型实景演出。在近70分钟的表演里,川江号子、哭嫁这些即将消失的民俗文化与抬轿子、麻辣火锅等现代人都熟悉的元素融为一体,在高山峡谷之间,在灯光幻彩之间,演绎时空交错的奇幻魅力。

武隆“地心之旅”将带游客领略自然万千胜景,听地球心跳的同时,亦可观看《印象武隆》这一巨作。



## 南京时尚旅行社 天天巴士

天天巴士所有产品在南京各大旅行社均可报名

### 瑶琳仙境·富春江小三峡 动感体验二日游

228元/人 每周三、六发班

D1: 中国旅游胜地四十佳——瑶琳仙境(华东地区首家溶洞灯光秀)、红灯笼外婆家(畲竹竿舞、各类互动节目);  
D2: 中国三大山水风光带之一的富春江小三峡、严子陵钓台、江南龙门湾(水上自行车、电瓶船、印象富春江(皮艇、画舫))

### 灵山感恩 从心开始

11月3日、4日发班 138元

感恩回馈 十五周年庆典 | 特别典藏 福佑吉祥 | 特别推荐 灵山元一温泉

### 琅琊山

88元/人

山水之间多秋色 遥望枫叶映山红

### 东方湿地之都 仙鹤神鹿故乡 走,去盐城旅游!

跟团游 盐城湿地大纵湖、珍禽异顶鹤、大丰麋鹿保护区二日游

自驾游优惠门票【大纵湖旅游度假区 — 70元】【丹顶鹤自然保护区 — 40元】【国家级麋鹿自然保护区 — 45元】

酒店优惠预订请随时来电或登陆 www.66580.cc 网上查询、订购 南京各大旅行社均可报名

<table border="1"> <tr><td>南京石鼓路</td><td>66616588</td><td>东南国际旅行社</td><td>84583788</td></tr> <tr><td>南京清凉门</td><td>84466677</td><td>金陵国际旅行社</td><td>85569787</td></tr> <tr><td>南京天下桥路口</td><td>84798128</td><td>康桥中智通</td><td>84468119</td></tr> <tr><td>南京奥体中心</td><td>52214913</td><td>康桥中智通</td><td>84577772</td></tr> <tr><td>南京市中心南口</td><td>68205631</td><td>康桥中智通</td><td>84210316</td></tr> <tr><td>南京奥体中心</td><td>83232279</td><td>南京中智通</td><td>66869566</td></tr> <tr><td>南京中山路</td><td>66924638</td><td>江苏中智通</td><td>87724877</td></tr> <tr><td>南京奥体中心</td><td>89690757</td><td>金陵国际旅行社</td><td>84560141</td></tr> </table>	南京石鼓路	66616588	东南国际旅行社	84583788	南京清凉门	84466677	金陵国际旅行社	85569787	南京天下桥路口	84798128	康桥中智通	84468119	南京奥体中心	52214913	康桥中智通	84577772	南京市中心南口	68205631	康桥中智通	84210316	南京奥体中心	83232279	南京中智通	66869566	南京中山路	66924638	江苏中智通	87724877	南京奥体中心	89690757	金陵国际旅行社	84560141	<table border="1"> <tr><td>盐城鹿园(鹿苑)</td><td>68191259</td><td>江苏中智通</td><td>83404023</td></tr> <tr><td>天美国际</td><td>488-118-9966</td><td>南京中智通</td><td>83361467</td></tr> <tr><td>南京奥体中心</td><td>83466151</td><td>康桥中智通</td><td>85600024</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>83589952</td><td>康桥中智通</td><td>83437580</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>68581297</td><td>康桥中智通</td><td>83315577</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>83266181</td><td>康桥中智通</td><td>83538735</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>86645577</td><td>江苏中智通</td><td>86523347</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>83238266</td><td>江苏中智通</td><td>83377061</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>83285099</td><td>康桥中智通</td><td>806606320</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>83539418</td><td>康桥中智通</td><td>58867289</td></tr> </table>	盐城鹿园(鹿苑)	68191259	江苏中智通	83404023	天美国际	488-118-9966	南京中智通	83361467	南京奥体中心	83466151	康桥中智通	85600024	康桥中智通	83589952	康桥中智通	83437580	康桥中智通	68581297	康桥中智通	83315577	康桥中智通	83266181	康桥中智通	83538735	康桥中智通	86645577	江苏中智通	86523347	康桥中智通	83238266	江苏中智通	83377061	康桥中智通	83285099	康桥中智通	806606320	康桥中智通	83539418	康桥中智通	58867289	<table border="1"> <tr><td>江苏中青旅</td><td>83196665</td><td>南京中智通</td><td>52186617</td></tr> <tr><td>南京中智通</td><td>85600418</td><td>南京中智通</td><td>68134886</td></tr> <tr><td>江苏中智通</td><td>408-0258108</td><td>江苏中智通</td><td>84858885</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>87797468</td><td>康桥中智通</td><td>66064566</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>84792918</td><td>康桥中智通</td><td>52128778</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>68950081</td><td>康桥中智通</td><td>52184008</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>83366227</td><td>康桥中智通</td><td>52184982</td></tr> </table>	江苏中青旅	83196665	南京中智通	52186617	南京中智通	85600418	南京中智通	68134886	江苏中智通	408-0258108	江苏中智通	84858885	康桥中智通	87797468	康桥中智通	66064566	康桥中智通	84792918	康桥中智通	52128778	康桥中智通	68950081	康桥中智通	52184008	康桥中智通	83366227	康桥中智通	52184982	<table border="1"> <tr><td>康桥中智通</td><td>66975551</td><td>康桥中智通</td><td>4008-28-4008</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>58639996</td><td>康桥中智通</td><td>89637501</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>58111711</td><td>康桥中智通</td><td>58780385</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>57044504</td><td>康桥中智通</td><td>87771058</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>58363293</td><td>康桥中智通</td><td>85361211</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>58112456</td><td>康桥中智通</td><td>85397406</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>57024981</td><td>康桥中智通</td><td>58783942</td></tr> <tr><td>康桥中智通</td><td>66838888</td><td>康桥中智通</td><td>83464611</td></tr> </table>	康桥中智通	66975551	康桥中智通	4008-28-4008	康桥中智通	58639996	康桥中智通	89637501	康桥中智通	58111711	康桥中智通	58780385	康桥中智通	57044504	康桥中智通	87771058	康桥中智通	58363293	康桥中智通	85361211	康桥中智通	58112456	康桥中智通	85397406	康桥中智通	57024981	康桥中智通	58783942	康桥中智通	66838888	康桥中智通	83464611	<table border="1"> <tr><td>盐城鹿园</td><td>52307491</td><td>盐城鹿园</td><td>84516905</td></tr> <tr><td>盐城鹿园</td><td>52218400</td><td>盐城鹿园</td><td>52332608</td></tr> <tr><td>盐城鹿园</td><td>83229586</td><td>盐城鹿园</td><td></td></tr> </table>	盐城鹿园	52307491	盐城鹿园	84516905	盐城鹿园	52218400	盐城鹿园	52332608	盐城鹿园	83229586	盐城鹿园	
南京石鼓路	66616588	东南国际旅行社	84583788																																																																																																																																																	
南京清凉门	84466677	金陵国际旅行社	85569787																																																																																																																																																	
南京天下桥路口	84798128	康桥中智通	84468119																																																																																																																																																	
南京奥体中心	52214913	康桥中智通	84577772																																																																																																																																																	
南京市中心南口	68205631	康桥中智通	84210316																																																																																																																																																	
南京奥体中心	83232279	南京中智通	66869566																																																																																																																																																	
南京中山路	66924638	江苏中智通	87724877																																																																																																																																																	
南京奥体中心	89690757	金陵国际旅行社	84560141																																																																																																																																																	
盐城鹿园(鹿苑)	68191259	江苏中智通	83404023																																																																																																																																																	
天美国际	488-118-9966	南京中智通	83361467																																																																																																																																																	
南京奥体中心	83466151	康桥中智通	85600024																																																																																																																																																	
康桥中智通	83589952	康桥中智通	83437580																																																																																																																																																	
康桥中智通	68581297	康桥中智通	83315577																																																																																																																																																	
康桥中智通	83266181	康桥中智通	83538735																																																																																																																																																	
康桥中智通	86645577	江苏中智通	86523347																																																																																																																																																	
康桥中智通	83238266	江苏中智通	83377061																																																																																																																																																	
康桥中智通	83285099	康桥中智通	806606320																																																																																																																																																	
康桥中智通	83539418	康桥中智通	58867289																																																																																																																																																	
江苏中青旅	83196665	南京中智通	52186617																																																																																																																																																	
南京中智通	85600418	南京中智通	68134886																																																																																																																																																	
江苏中智通	408-0258108	江苏中智通	84858885																																																																																																																																																	
康桥中智通	87797468	康桥中智通	66064566																																																																																																																																																	
康桥中智通	84792918	康桥中智通	52128778																																																																																																																																																	
康桥中智通	68950081	康桥中智通	52184008																																																																																																																																																	
康桥中智通	83366227	康桥中智通	52184982																																																																																																																																																	
康桥中智通	66975551	康桥中智通	4008-28-4008																																																																																																																																																	
康桥中智通	58639996	康桥中智通	89637501																																																																																																																																																	
康桥中智通	58111711	康桥中智通	58780385																																																																																																																																																	
康桥中智通	57044504	康桥中智通	87771058																																																																																																																																																	
康桥中智通	58363293	康桥中智通	85361211																																																																																																																																																	
康桥中智通	58112456	康桥中智通	85397406																																																																																																																																																	
康桥中智通	57024981	康桥中智通	58783942																																																																																																																																																	
康桥中智通	66838888	康桥中智通	83464611																																																																																																																																																	
盐城鹿园	52307491	盐城鹿园	84516905																																																																																																																																																	
盐城鹿园	52218400	盐城鹿园	52332608																																																																																																																																																	
盐城鹿园	83229586	盐城鹿园																																																																																																																																																		