

# 亲水节来啦——到了桐庐,就是要玩水!



桐庐为素有“钟灵毓秀之地、潇洒文明之邦”的美誉,被评为最美县城,据了解,在炎炎暑期,到了桐庐,怎么能玩水?桐庐景区举办了“亲水节”活动,对团队游客推出啤酒免费畅饮和水枪大战的活动,趁此机会,我们特别推出一条线路,玩转桐庐山水还有精彩大奖等你拿!

夏季喝啤酒,那是人生一大爽事!快倒上免费的啤酒,觥筹交错,推杯换盏,大碗喝酒,大口吃肉,相识就是缘,桐庐让更多人认识更多同道中人!我们还专门为有才艺的朋友们设置了专属于你的舞台,只要你有才艺,只要你敢秀,就能拿奖拿到手软。在红灯笼外婆家的风情广场,水缸阵、木桶阵已经摆好啦,随时可以投入战斗,拿起水枪朝前冲,把祝福洒给别人,把欢乐留给自己!而且特别值得一提的是,不用担心这颜色会弄脏衣服,颜料都是植物提取液,一洗即净。并且景区还提供了眼镜保护安全,游客们只需尽情去战斗!

当然,到了桐庐,漂流也是必不可少的嬉水项目。在这里,一次漂流可以享受竹筏漂流和皮筏漂流两种体验。坐在筏上,筏在溪上漂,人在画中游,与很多惊险刺激的漂流相比,天目溪漂流“温柔”很多,弯缓水慢。暑假期间,不少想带上亲爱的宝贝儿一起漂流的家长,不妨来这里看看。

桐庐的著名景点有:瑶琳仙境、红灯笼外

婆家、富春山小三峡等。其中瑶琳仙境以神奇的地貌和瑰丽多姿的群石景观而享有“全国诸洞冠”之美誉,被评为“中国旅游胜地四十佳”。泛舟江中,山映明镜中,帆浮翠屏间,舟行景移,宛如一幅流动的富春山水画。桐庐历来是文人雅士邀游吟诗之地。诸多名人雅士都曾在这里留下了脍炙人口的名著佳作,《富春山居图》更是扬名海外。桐庐的山山水水,已与历史、文化、传说融为一体,山的伟岸,石的气势,水的灵韵,林的秀色,构成了桐庐山水洞天色彩斑斓的景致与诗画般的意境。

**推荐行程:**桐庐富春山水清凉瑶琳仙境、奇幻灯光秀、红灯笼外婆家彩水水枪大战、富春江小三峡、严子陵钓台、天目溪皮筏+竹筏双漂、啤酒狂欢夜泼水节2日  
**特别赠送:**1.儿童1.5米以下门票全免;2.成人赠送啤酒狂欢夜,啤酒免费畅饮;3.赠送彩水水枪大战,免费提供水枪;4.赠送果园采摘(李子、桃子、梨子),免费品尝。  
**发班日期:**每周二、六  
**活动价格:**248元/人起  
**报名热线:**智慧旅游大管家  
**58598151** 各大旅行社均可报名  
**线路提供:**南京旅游集散中心

## 现代快报养生节活动火热报名中 避着暑,品着粥,惬意又养生

上周,现代快报即将举办养生品粥会的消息一经宣传,就引起了一批养生爱好者的关注。“养生粥特别之处是什么?”“活动现场还有什么环节?”“现场吃还能带走礼品?”总之,你来到现场就能收获超多惊喜。



### 在老字号酒店,品多种汤粥

室外骄阳似火,在外溜达一圈就满身大汗,因此本次活动地点特地选在了交通方便,清凉宽敞的南京咸亨酒店夫子庙店。在这里驻足,品品粥,交流分享养生经,和家人朋友度过有意义的一天。

也许你会说,喝粥还用得着这么大费周章?其实,煮粥并不是简单活,想要煮得入味,煮出营养,不仅食材要搭配好,熬制时间、火候也很重要。活动现场,酒店大厨将现场烹饪粥品,大家可以品尝到健脾开胃的蔓越莓胶耳汤、夏季消暑去火的绿豆西米六谷养生粥、润肠通便的燕麦西米养生粥等等。

本次活动选择的养生汤料,都是结合当下气候和现代人常见亚健康状态选出的。每种养生食材都由“简单爱”汤料负责人把关,并到原产地多次考察,只选用顶级原生态养生食材,活动现场,可以看见各种配料的本色。

### 营养师、中医师 坐镇现场

值得一提的是,本次活动现代快报将邀请营养师,以及有丰富经验的中医师来到活动现场,在大家品尝美味的同时,与大家分享实用的营养学知识,并可现场搭脉,帮大家诊断体质。

酷暑来袭,如何预防空调病?哪些食物可以防未病?日常生活中如何合理安排膳食?这些疑问都可以在现场与专家互动。

活动结束后,参加活动的家庭及个人均可获得养生粥一份。仅限30个名额,名额所剩不多,快来报名吧!



**活动时间:**2015年8月7日;  
**活动地点:**咸亨酒店(夫子庙店);  
**活动费用:**60元/家庭(一大人一小孩),50元/成人;  
**活动礼品:**养生粥一份。

**报名方式:**  
1.电话:  
**025-84783580、84783353;**  
2.扫描现代快报“悦惠商城”微信,直接报名。



## 全程高速 去三清山避暑去

昨天,气温达到了35℃,确实该找个地方避暑了。人和酷暑的拉锯战已经开始。如何在“人暑大战”中获得胜利,跟着我们,全程高速,到海拔1819.9米的高山上,看着美景,享着清凉吧,当然,如果你想亲水,还有让你尖叫声声的漂流等着你。

三清山是世界自然遗产、世界地质公园、国家AAAAA级旅游区、国家级风景名胜区,她兼具“泰山之雄伟、黄山之奇秀、华山之险峻、衡山之烟云、青城之清幽”。它梦幻般地坐落在江西省上饶境内,最高三峰如三清天尊列坐其巅,因而得名。三清山共有十个风景区组成,其中尤以南清园、西海岸、东海岸最为著名。南清园景区平均海拔为1577米。展示了十四亿年花岗岩峰林地貌特征,是三清山自然景观的精华。在这里,你能看到岩峰壮阔,老松苍劲,居高临下,斑驳嶙峋的花岗岩地貌,脚下美景尽入眼帘,视觉上会让你震撼回味。

东海岸景区是观赏三清山东部瑰丽风光的最佳之处。脚踏浮云,身披雾纱,犹如遨游于仙境之间。日出、壮阔云海、百里松林、惊险刺激的索桥、透明玻璃观景台、幽深峡谷等。西海岸景区三清山曾经三次被海水淹没,西海岸就是当年的海岸线。游步道由一条全国最高、最长的高山栈道构成。身临西海岸,在悬崖绝壁之上闲庭信步,远观壮阔云海、恢宏晚霞、连绵群峰、幽深峡谷,气象非凡。

还有值得一提的是,走在三清山西海岸、东海岸的水泥栈道上,沿路鸟语花香,景色怡人,路边多个亭子旁有鸟儿、松鼠前来觅食,特别是小松鼠,在东海岸及西海岸的小亭子里,几乎都能看到它们与人类这么亲近,在这里,人与自然相处得如此和谐。

既是为了避暑,怎离得开漂流。三清山金沙生态峡谷激情皮筏双人自助漂流,发源



于世界自然遗产之三清山,绝对的生态峡谷漂流。落差大,水流急,不少石上湍水飞流直下,落入水潭。漂流河道上满目的青翠、湍湍的流水两岸森林密布,怪石嶙峋,深呼吸,感受到那来自大地深处凉凉的清新气息,夏季的清凉,竟然来得如此容易。

**推荐行程:**三清山高山避暑、金沙谷生态峡谷激情皮筏漂流纯玩二日游  
**发班日期:**8月1、8、15、22、29日  
**活动价格:**548元/人起  
**报名热线:**智慧旅游大管家  
**58598151** 各大旅行社均可报名  
**线路提供:**南京旅游集散中心

## 中国最大的私家收藏宫殿 来周园看天下第一床

周园的顶级藏品数不胜数,其中“百床馆”藏有近300张各式各样的雕板床,分列排开,气势宏伟。这些自唐代至民国时期的设计独特、做工精细、雕琢精美的花板床,来自全国各地,其中最让人惊叹的是这里收藏着末代皇帝溥仪的被世间称为天下第一床的“床王”。

被世间称为“床王”名副其实,制作工艺精

湛,奢华程度无双。参观过床王的游客无不被它的神秘和奢华震撼不已,“床王”占地面积30平方米,整张床雕有数千个云龙纹图案,30平方米的床里还有一张神秘而又精美的龙床,床左右各立有1枚用数千张象牙骨片拼制的2米多高的大象牙,这张床是天津宫廷家具造办处数百名工匠耗时3年打造而成。 周元

## 108元的清凉旅行:玩漂流、逛草原

南京高温天已经来了,是时候开启避暑模式了。找天空闲,去山水之间体验清爽的漂流,再去逛逛草原,给自己最清凉的心情。

八岭湖漂流处于青山绿水之中,到处苍翠宜人,蔚为壮观。激情四溢的漂流,既有平缓如镜处的慢漂,又有波涛汹涌的险漂,但都有惊无险。漂流过后,乘车来到黄寨牧场皖东草原,这个总面积3400公顷的草原,周

围群山环抱,岗岭逶迤起伏,丘壑纵横错落、舒缓有致,这里水草丰美、视野开阔,广袤的草场高低起伏,加上跃龙湖的波光粼粼,如一幅风景画让人陶醉。

**线路详情:**八岭湖丛林皮筏漂流、黄寨牧场皖东万亩草原一日游,108元/人(含交通、门票、漂流),8月1日发班,仅此一班  
**线路提供:**天乐国旅

**南京悦翔国际旅行社** | 报名热线:58858825 85991919  
地址1:秦淮区太平南路395号(圣保罗教堂旁) 地址2:玄武区中央路302号创意中央9楼105 许可证号:02-45-01430

**千名老人游安吉大型活动-带你玩转不一样的安吉休闲度假养生三日(吃住门票车费导游全含)**  
**赠送价值200元的艾灸卡1张** 8月4、11、18、25日 **388元**

**一次出游 玩遍四省湖北武汉 恩施大峡谷 宜昌 三峡大坝 重庆武隆 贵州遵义会议旧址 黄果树瀑布 湖南凤凰古城 长沙韶山纯玩9日 特惠价:1680元**  
**前50位报名更有199元超值大礼包赠送(文化衫、瑞年钙片、绿壳鸡蛋一盒)** ★本版广告本周有效★