# 养生长寿游兴起

随着人口结构的老龄化与亚健康现象的日渐普遍，以及全球整体健康理念的革命性影响，人们对健康养生的需求成为继温饱需求之后的又一市场主流趋势和时代发展热点。如今，养生旅游已经成为一种趋势。

现代快报记者 陶紫妍

## 在世界长寿之乡溧阳：闻茶香、赏书画

四月的溧阳美音飞扬，四月的南山自在茶香。在这美好的人间四月天里，世界长寿之乡——溧阳用极致的美与南山儿女的热情，喜迎八方贵宾、共赏南山美景，品长寿盛宴。

4月16 日上午，由溧阳市旅游局、溧阳市南山景区管委会主办，江苏省中华文化促进会联办，行走五万里栏目组、南京颜真卿书画院、南京东吴传媒协办的2017中国溧阳茶叶节暨天目湖旅游节——长寿探秘·寻味南山活动启动仪式在全国最美茶园溧阳市戴埠镇欣龙生态园顺利举办。活动现场有茶艺演示、文艺表演助兴，更有书法家现场挥毫。

## 2017天目湖旅游节启动：长寿探秘·寻味南山

溧阳市戴埠镇党委书记扈军华先生表示，此次“长寿探秘·寻味南山”的主题活动聚集了全省数百名文化、旅游等行业领域的精英，搭建了交流平台，是分享长寿秘诀、深化友谊、促进合作的良好契机，更为南山景区学习经验、寻求合作提供了难得的机遇。

中华文化促进会副主席、江苏省中华文化促进会主席高以俭先生致辞，盛赞溧阳旅游：“溧阳得天独厚的绿色生态环境是南山长寿文化的根基。南山，是世界自然生态的典范，是中国的风水宝地，是神州的人间天堂，是华夏的桃花源。”江苏省中华文化促进会多年来举办了各种活动弘扬中华民族优秀文化，养生长寿文化正是我们中华文化中的瑰宝，溧阳南山是这瑰宝中的明珠。

随后溧阳市委常委、常务副市长周卫中先生宣布2017中国溧阳茶叶节暨天目湖旅游节——长寿探秘·寻味南山活动正式启动。在愉快的氛围中，长寿探秘·寻味南山启动仪式画上了一个圆满的句号。启动仪式过后，嘉宾们进一步深入了解溧阳南山的长寿养生文化，感受南山美食，开启“长寿探秘·寻味南山”之旅。

# 海参越发受年轻人青睐

对老年人来说，春季食用海参不仅能养肝，还有增强身体免疫力，提高记忆力，延缓性腺衰老，防止动脉硬化、糖尿病以及抗肿瘤等作用，保证一年好精神。而如今，年轻人也越来越多地意识到海参尤其是春参的营养价值，无论是自己食用还是馈赠家人，海参都格外受欢迎。

资料图片

## 海参富含DHA 受到孕妈孩童喜爱

因海参富含的DHA“脑黄金”，能益智健脑，因此也被称为“益智食物”。而大脑中的DHA不能自己合成，需要从外界食物中摄取。孕妇吃海参，则可以直接获得大量的DHA，胎儿通过胎盘从母体获得DHA，进而促进胎儿生长发育。

体虚多病的儿童，对外界气候变化适应能力弱，易患呼吸道疾病，也可以采用海参进补办法进行食疗。

## 年轻人食用海参 青睐其营养价值

用海参防治肾虚在古代早有记录，古代《本草拾遗》记载：“补肾益精、壮阳疗痿”。古代民间记有：养血润燥、调经养胎、助产催奶、治疗经血亏损。海参中富含的精氨酸可促成人体细胞的再生和机体的修复，延年益寿，消除疲劳，又是合成人体胶原蛋白的主要原料。女性常食海参可以使皮肤润泽、光滑、细腻，预防和减少皱纹的产生，达到美容效果。

“不到两千元，玩遍新疆甘肃宁夏内蒙古”活动即将截止

本报不久前介绍的“不到两千元，玩遍新疆甘肃宁夏内蒙古”活动，是通达国际旅行社为庆祝大西北旅游专列开行10周年推出的特惠酬宾活动，因为机遇极其难得，前往报名的市民朋友络绎不绝，据悉，今年只有5月份两个班次了。

通达国旅是全国知名的旅游专列运营商，新疆组团量很大，而且是新疆自治区旅游局战略合作伙伴，享受新疆旅游政策补贴。

这次新大西北旅游专列的景点很全面，游览乌鲁木齐、天山天池、二道桥大巴扎、吐鲁番、葡萄沟、交河（高昌）故城、坎儿井、火焰山、鄯善[illegible]境、敦煌、莫高窟、鸣沙山、月牙泉、嘉峪关、银川、西夏王陵、贺兰山、[illegible]、沙坡头、腾格里沙漠、通湖草原等著名景观，定于5月10日、5月17日出发。行程共13天，去年同期售价为3980元，特惠酬宾活动仅1980元！感兴趣的市民朋友报名要尽快了！

“大东北全景”旅游专列正在火爆收客

深入大兴安岭与漠河北极村，并且游览长白山、呼伦贝尔大草原、满洲里、沈阳、哈尔滨、山海关、北戴河等名胜的“大东北全景”旅游专列，通达国旅去年已经开行多趟，旅游口碑来以[illegible]好评如潮。

据悉，通达国旅今年的首趟“大东北全景”旅游专列将于5月31日、6月8日启程，感兴趣的市民朋友可以前往报名。

■大东北旅游专列13日游，5月31日、6月8日，超低价2580元

许可证号：L-BJ-CJ00036 NJCH FB007
通达国旅
微信二维码
☎联系电话：
58500026
58525820
地址：南京市中山东路90号华泰证券大厦10楼W3室(地铁1.2号线新街口站,24号出口)

广告
全国连锁 三十余家 集团企业 协同运作
玉屏旅游
安全 | 诚信 | 专业 | 超值 | 微笑
总部：新街口 正洪街 东宇大厦15楼
66036138.66036238.66036338
鼓楼中山北路281号21楼66036938
大厂新华路店 66036538
江宁竹山路店 66036638
浦口大华一店 66036738
南京玉屏国旅 L-JS 01676 魅力峰五点半上班 周末值班

特惠酬宾.景点全包.绝无自费.住商务型酒店
黟县 西递石林.九都屏山 卢村木雕楼.新安江 99 二日游
绩溪 龙川胡宗宪 尚书府 太极湖村 孔灵庄园 99 二日游
牯牛降 观音堂 牯牛湖 古城岩 黎阳等 99 二日游

包全部门票景区车 二早四正餐 品质无购物 三日
粟仙都 自然奇景 山水胜地 一价全包 399
鼎湖峰.小赤壁.朱潭山.芙蓉峡.仙都观
江郎山 世界遗产 丹霞奇观 一价全包 399
江郎山.须女湖.廿八都.戴笠故宅.仙霞古关
三清山 凤凰凰.婺源 特惠含餐 三日
自组.包全部门票.2早2正餐 入住商务型酒店.全程车导 限期 299
龙虎山 天师府.景德镇 特惠含餐 三日
活动.免全部门票.2早2正餐 入住商务型酒店.全程车导 限期 199
庐山恋 三叠泉.景德镇 东林大佛 四日
活动.免全部门票.包3早3正餐 住山顶.牯岭镇 三星酒店两晚 限期 199 65岁以下379

郭亮 万仙山.郭亮洞.挂壁公路.红旗渠 林州.太行大峡谷.王相岩.桃花谷
入住景区四晚 可赏日暮晨曦 包全部门票.早晚餐.品质五日 599 老人减50/100
陕西 秦陵.兵马俑.华清池.黄陵.壶口 大雁塔.法门寺.茂陵.延安.华山
鸣谢西安玉屏.品质接待.全程标间 全包门票.行程用餐.敬老品质七日 750 65岁以下1290
山西 五台山.悬空寺.云冈石窟.晋祠 应县木塔.王家.平遥.壶口瀑布
增游5A级"黔灵景景区"运城四大景区 全程双标间.包7早9正餐.敬老品质八日 790 60岁以下1590
贵州 黄果树.梵净山.织金洞.千户苗寨 荔波小七孔.遵义.镇远古城.贵阳
增游"天龙屯堡"(全面京明代遗民村) 全包门票.酒店.9早14正餐.含长桌宴 1990 70岁再减200
三峡 玉屏独家包船 观景阳台双人间 一价全含 1990起
宜昌-重庆全景 包餐 包门票 增游"武隆天坑" 动卧八日

湖南 张家界全景.凤凰古城.长沙 大峡谷-玻璃桥.黄龙洞.韶山
1.住山顶民宿一晚.深度游览赏日暮晨曦.2.赠张家界夜场演出
3.增游国家5A级"橘子洲头"+"芙蓉镇".4.推荐自费景点双倍赔偿
包全部门票.包观光车.百龙电梯 包6早9正餐.双动七日.玉屏自组 1580 老人1100起
四川 九寨沟.黄龙.都江堰.峨眉山 乐山大佛.松潘古城.成都.等
玉屏自组 车或"黄龙景区"下午出 保证充足游览时间
包全部门票.朝3079米峨眉"金顶" 商务型酒店.行程用餐.动/卧11日 2090 老人1490起
九色甘南 2780
拉卜楞寺 则岔石林 尕海湖 若尔盖草原 郎木寺 扎尕那 黄河第一湾 刘家峡 炳灵寺
自组深度10日 包餐包住包门票 老人减150/300
稻城亚丁 2580
四姑娘山 双桥沟 丹巴藏寨 康定草原 新都桥 八美塔公 海螺沟 磨西泸定 雅安成都
自组双卧11日 包餐包住包门票 老人减100/300

新疆 玉屏自组 五月特惠
南疆北疆.大环游.深度16日 老人3780起 4580
玉屏独立自组 品质纯玩团 南京导游陪同
包全部住宿.全部用餐.全部门票.正班列车直达 可增喀什20日
天山.天池.卡拉麦里保护区.富蕴.可可苏里.可可托海.神钟山.额尔齐斯大峡谷.布尔津.五彩滩.喀纳斯湖.观鱼亭.贾登峪.禾木图瓦村.克拉玛依.乌尔禾魔鬼城.奎屯.伊犁.赛里木湖.果子沟.霍尔果斯口岸.伊宁.薰衣草庄园.那拉提.空中草原.巴音布鲁克.天鹅湖.大小龙池.库车.天山大峡谷.库尔勒.罗布人村.千年胡杨林.塔里木河.吐鲁番.火焰山.葡萄沟.坎儿井.维族家访.达坂城.乌鲁木齐.大巴扎等
大东北 3280 四省 大环游 自组双卧13日 老人减250/700
一车双导.包全部住宿.全部用餐.全部门票
内蒙古海拉尔.呼伦贝尔草原.呼伦湖.满洲里.国门.黑龙江.哈尔滨.太阳岛.大教堂.五大连池.黑龙山.吉林.长春.伪满皇宫.净月潭.长白山天池.镜泊湖.齐齐哈尔.扎龙湿地.辽宁.沈阳故宫.张氏帅府等
大西北 3080 五省 大环游 自组双卧12日 老人减500/700
一车双导.包全部住宿.全部用餐.全部门票
甘肃.兰州铁桥.天水麦积山.伏羲庙.平凉.崆峒山.宁夏.银川.西夏王陵.镇北堡.影视城.中华回乡园.内蒙古.阿拉善.腾格里沙漠.额济草原.中卫.沙坡头.青海.西宁.塔尔寺.青海湖.二郎剑.日月山.西安等
丝路之路 3280 甘肃青海 大环游 自组双卧12日 老人减300/600
一车双导.包全部住宿.全部用餐.全部门票
甘肃.敦煌莫高窟.鸣沙山.月牙泉.沙洲夜市.雅丹地貌.嘉峪关.城楼.悬臂长城.长城第一墩.张掖市.七彩丹霞.青海.西宁.坎布拉国家公园.祁连草原.门源油菜花海.青海湖.黑马河.茶卡盐湖.德令哈.可鲁克湖.柴达木等