

魅力威海亲子游20日出发

探险、踏浪、看沙雕，自驾车、旅游大巴同时发车



高考结束了，端午节来了，父亲节也到了，全家出动去威海来个休闲游吧，大海浴场、篝火晚会、沙雕文化节……一个都不能少！本线路将于6月20日出发，报名电话：13165390018。



考完去黄岛撒欢吧



行程安排

第一天一早集合出发，车赴魅力威海(约6.5小时)，中餐后威海震琳体育公园参加拓展项目：骑马(优良马匹，专业教练指导)、CS对战(模拟实战的真实体验，紧张、刺激中达到强身健体的目的，切身体验一把逼真的身临其境的枪林弹雨的场景)、穿越索桥、滑索(在培训师的指导下，学员借助滑轮，通过钢丝，最大高度30米，最长距离100米，做高速滑行飞翔运动，挑战个人生理、心理极限)。晚餐后举办篝火晚会，大家手拉手围着篝火载歌载舞。第

一天行程含中晚餐，住威海经济型酒店。
第二天早餐后车赴荣成(约2小时)，游览中国最大的最有特点的放养式野生动物自然保护区——神雕山野生动物园(约3小时)，园内辟有猛兽区、草食动物区、珍稀动物区、海洋动物区、非洲动物区、熊乐园、百鸟园、猛禽园、猩猩园、豹狼山、猴子山、花鲸馆、金丝猴馆、熊猫馆等动物栖息地，在园内游人们可以与猕猴相戏，跟海豹握手，求海狮温柔一吻，和憨熊并肩合影。随后车赴威海(约1小时)，游览全国爱

国主义教育基地，5A景区——刘公岛(约3小时)：游览岛上的甲午海战博物馆内的北洋海军提督署，陈列馆以打捞实物及现代化影学再现当年甲午战争的真实场景。刘公岛博览园内有中国第一“海坛”世界最大的抹香鲸标本展览馆，森林公园内有台湾赠送的长鬃山羊和梅花鹿及国宝大熊猫等珍稀动物；晚餐可自费品尝当地特色餐饮。第二天行程含早中餐，住文登区豪华商务酒店。
第三天早餐后乘车至威海南海新区(约40分钟)，“一路向

南”、“海生万象”，游览金滩海水浴场(自由活动约2小时)，观赏第八届威海沙雕文化艺术节：本届沙雕文化艺术节以“中外电影之旅”为主题，分为东西两个区域，由世界反法西斯战争暨中国抗日战争胜利70周年纪念、动作武侠、科幻魔幻、动漫动画、喜剧等五大板块组成，更有世界上最高的沙雕：高度在30米；带给您强烈的视觉冲击力；漫步万米沙滩，坡缓滩平，沙质金黄，水质清澈，林秀海碧，礁奇滩曲，是天然的旅游度假胜地。然后适时返回临沂。

服务标准

1、交通：自驾车或旅游大巴。2、住宿：威海为经济酒店标准间(空调、独立、电视、热水)；文登为豪华商务酒店。宾馆均不提供一次性洗刷用品，敬请客人自

备。3、用餐：二早三正餐(正餐：十人一桌，八菜一汤，不含酒水)。4、门票：景点首道大门票。5、导游：优秀地接导游服务。费用合计：自驾车成人600元/人

(1.3米以上为成人)，1米-1.3米儿童：100元/人(只含餐费、导服费，门票超过自理)，1米以下儿童免费(就餐随父母)，大巴车：成人760元/人(1.3米以上为成人)，

1米-1.3米儿童：260元/人(只含餐费、导服费，门票超过自理，1米以下儿童160元/人(车费)，就餐随父母。

记者 王一琳

逛鹿园、摘黑莓

周末自驾竹泉村尽享清凉



连续几日气温都达到30摄氏度，趁着周末，到周边去寻找清凉地点。商报车友会本周日畅游竹泉村，逛鹿园，带您吃鹿肉、摘黑莓！谁说避暑得到伏天？在这个不亏着自己的时代，享清凉也要趁早。
竹泉村位于临沂市沂南县北部，元明时期叫做泉上庄，清朝乾隆年间改名竹泉村。竹泉村旅游区在竹、泉、村原生态资源的基础上，结合沂蒙山区淳朴的民俗、民风，打造成为竹乡景观与农家风情相融的度假观光旅游胜地。
竹泉古村背倚玉皇山，中有石龙山，左有凤凰岭，右有香山河，前有千顷田，风景宜人。这里

泉依山出，竹因泉生，村民绕泉而居，砌石为房，农耕为业。竹林隐茅舍，家家临清泉，田园瓜果香，居者乐而寿，是中国北方难得一见的桃花源式的生活环境。随后去山城鹿业休闲度假村，品特色美食，吃鹿肉，摘黑莓。
自驾费用：90元/人(包含门票98元，餐费40元，采摘园门票10元)1.2米以下儿童只收餐费30元；集合地点：北城新区雕塑公园停车场；集合时间：本周日(6月14日)早上7点30分；报名电话：13165390018。更多自驾资讯加商报车友会QQ群号：278595080。

记者 王一琳

130名市民上周日自驾游云瀑洞天

6月7日一大早，市民就在凤凰广场停车场集合，准备自驾到费县游云瀑洞天。7点45分，由37辆私家车组成的自驾游车队向费县进发，经过一个小时的车程，自驾游车队于8点45分抵达费县游云瀑洞天景区。
“云瀑洞天景区位于《沂蒙山小调》诞生地——山东省费县境内，共有指动石、天蒙湖、醉石林、云龙瀑、通天峡五个游览区及林中乐园、水上乐园两个戏耍区。”导游李艳芳介绍说，云瀑洞天景区素有“天然地质博物馆”，“天下巨石第一阵”，“沂蒙深山第一秀水”之美誉。云瀑洞天景区还有其他精美的景点，如巨石阵、一线天、仙人指、天鼓、天蒙湖、莲花山等，移步换景，令人流连忘返。
“指动石真是太奇妙了，它是自然形成，长7米，宽5米，重达百吨，人站石下，

使劲用拇指一顶，巨石就会上下颤动。”市民张强说，“指动石”果然名不虚传，在此亲手试一下，可体验“四两拨千斤”之玄妙感觉。在指动石的底部有一个天然形成的石纹，很像一幅中国地图，大西北、东三省、宝岛台湾都能清楚地看到，指动石又叫“指点江山”，真是大自然的机缘巧合。
当日，费县大田庄樱桃正值丰收的季节，红彤彤、鲜嫩多汁的大樱桃，娇滴滴地挂满枝头，许多市民是陪着父母，带孩子一同来的，他们亲手采摘了一些又甜又红的大樱桃，边摘边品尝，一家人其乐融融。
下午4点半，市民驱车顺利返回临沂，结束了为期一天的费县自驾之旅。

记者 刘青

是药三分毒!喝汤巧治病!在家学妙方!一生享健康!

《吃药不如喝汤》

很多人都有这样的感受：以为生病了吃点药、打点针就能好，于是怀着希望进医院，结果抱着药品回家。越来越多的人开始意识到，使用药物治疗，缓解症状确实快，但长期下去，其药物巨大的副作用，比疾病本身更可怕。
喝汤，是我国自古延续至今的饮食传统，是传统的防病治病、扶持虚弱、延年益寿的最佳方法。且中医学向来认为“汤治”优于“药治”，尤其是在养生抗病方面，中医更推崇“药补不如食补”。
到底如何在家通过喝汤防病治病呢？
答案就在我国著名国医大师、李辅仁老先生，亲自指导出版的《吃药不如喝汤》一书中，本书详细解答了在四季变换中，我们为什么要喝汤，怎么样喝汤，喝什么汤，便于读者通过学习如何正确的喝汤，来实现防病治病、养生延寿。

在我国，“吃药不如喝汤”的观点早已深入人心，本书一经发行，立即受到全国各地读者大力追捧，在中国老龄委的大力支持下，《吃药不如喝汤》一书再次加印，向全国免费赠送，即日起，凡患有糖尿病、高血压、高血脂、心脏病、脑血栓、风湿骨病、前列腺疾病、更年期综合症等慢性疾病患者，或年满40周岁以上人群，均可拨打**400-668-1922**免费领取，学习喝汤治病延寿的方法。

免费领取 送书到家



申领热线：**400-668-1922**

声明：申领图书属公益活动，不收取任何费用，送完即止。

★本次赠阅属公益活动，不收取任何费用，送完即止。