

报名火爆！坐着火车游新疆成热门

还有这些旅游专列不要错过

退休之后美好的旅行方式是什么？是一路走，一路看，把大好河山尽收眼底，在美美的回忆中看时间穿越。这才是退休后美好的旅行。

上周四(3月6日)，一场充满异域风情的“新疆旅游专列产品推荐会”在宁波日报报业传媒大厦成功举行。此次推荐会由宁波晚报精心组织，旨在为中老年群体打开一扇通往美丽新疆的大门，带他们领略新疆的壮丽山河、浓郁的民族风情。

听说晚报组织坐着火车游新疆，金阿姨和她的姐妹们早早就来到了报社，一口气预定了6个名额。“我们去过了很多地方，唯有新疆还没去过。新疆这么大，这么美，趁年轻一定要去看看。坐着火车游新疆，可以节省很多大巴车上的时间，这种方式特别适合我们。晚报组织的活动我们也放心，所以就直接来报名了。”

宁波晚报此次主推的老年旅游专列具有诸多优势。行程专为中老年人量身定制，节奏舒缓，日游夜行，一线多游。车厢内的设施齐全，提供舒适的旅行环境。同时还配备了专业的医护人员全程跟随，以应对可能出现的突发健康状况，减少家人和子女的担忧。

宁波晚报宁波文旅的工作人员表示，目前宁波地区专列游咨询报名火热，好多都是夫妻或者家人朋友组团报名。由于旅游专列是全国联运，火车上铺位有限。如果对专列旅游有兴趣，建议提早预留铺位。现在宁波晚报联合“华运号”推出优惠活动，3月15日前报名，可以享受早鸟优惠！除了新疆线，还有西藏、东北、桂林等多条“一线多游”的产品，有兴趣的读者可以扫码了解更多产品详情哦！



部分专列线路推荐：

01 新疆专列系列

初遇北疆 信阳 | 乌鲁木齐 | 吐鲁番 | 赛里木湖 | 喀纳斯 | 禾木 | 五彩滩 | 伊宁 **品质空调14日游**

空调硬卧6人间：
上铺：2999元/人 中铺：3499元/人 下铺：3999元/人

空调软卧4人间：
上铺：5599元/人 下铺：5999元/人
发团日期：4月22日左右

全景南北疆 哈密 | 乌鲁木齐 | 吐鲁番 | 北屯 | 博州 | 伊宁 | 库车 | 阿图什 | 喀什 | 兰州 **全景东西北疆空调旅游专列18日游**

硬卧：上铺5980元/人、中铺6480元/人、下铺6980元/人
软卧：上铺8580元/人、下铺8980元/人

发团日期：6月12/29日、7月18日、8月1/13/31日、9月12日左右

02 中国南部

畅游中国南部 广州 | 深圳 | 珠海 | 香港 | 澳门 | 桂林 | 阳朔 | 韶山 **9日游**

硬卧：上铺1999元/人、中铺2399元/人、下铺2799元/人
软卧统一价：3899元/人

发团日期：4月8日、5月18日左右

03 西藏专列

桃源秘境 西宁 | 拉萨 | 林芝 | 山南 **有氧专列12日游**

硬卧：上铺3599元/人、中铺3899元/人、下铺4199元/人
软卧：上铺5199元/人、下铺5499元/人

发团日期：3月20日、4月8/15日左右

04 东北

北境山河 山海关 | 盘锦 | 哈尔滨 | 漠河 | 海拉尔 | 满洲里 | 长白山 | 沈阳 | 丹东 **空调专列15日游**

硬卧：上铺2980元/人、中铺3380元/人、下铺3780元/人
软卧：上铺4980元/人、下铺5380元/人 (仅限108位)

发团日期：4月25日左右(仅此一班特价)

备注：纯玩团费用加600元

以上线路均不含门票，详情来电咨询。

报名地址1：宁波市鄞州区宁东路901号报业传媒大厦A座一楼广告中心

咨询电话：13857491111(微信同号)

报名地址2：宁波市海曙区永寿街6号(宁波晚报养生汇)

咨询电话：0574-87228361

慢慢看，静静养，练练功

三天两夜，

品质纯玩康养团来了

中医师随团，不赶场 不卖货

中老年人想出去玩，经常会有两个担心：

一是行程太赶，一身疲惫，人太累；二是各种消费陷阱层出不穷，防不胜防，心累！

有以上顾虑的读者，不妨来体验下由《宁波晚报》养生汇和“学点中医吧”社群联合推出的品质康养游活动，第一站诸暨：3月27日~3月29日。

行程安排如下：早上八点出发，前往安昌古镇，古镇始建于北宋时期，拥有厚重的历史和江南水乡的古朴典雅，尤其当地老底子美食闻名遐迩。下午前往斗岩风景区，景区空气清新，风景秀丽，天然石佛高81.6米，比乐山大佛还高21.4米。

第二天游览著名的五泄风景区，坐游船，看飞瀑，参古寺；下午稍事休息，然后参观五泄十四都村。第三天上午游玩国家级风景名胜——西施故里，景区融景观、传统文化展览、表演为一体，即长知识又好玩。

此次活动主办方安排了一名资深中医师陈云彬医生随团。陈医生出身中医世家，毕业于北京中医药大学，师从仝小林、裴永庆等中医大家，临床经验丰富。

出行中，陈医生会在每天早晨或傍晚，带大家练习传统养生功法——“六字诀”。“六字诀”始创于南北朝，通过一系列呼吸吐纳和导引动作调理脏腑健康，教授的“六字诀”版本国家体育总局健身气功管理中心委托创编。

陈医生临床经验丰富，在睡眠、结节和三高调养方面颇有心得。晚上闲暇之余，他也会抽空给需要的团员保养建议。

三天两夜游团费458元/人，全程不安排购物点，不开会，也不推销任何产品。慢慢玩，静静养，纯玩纯康养。

咨询电话：**87228361**

宁波市宁报文化旅游发展有限公司系宁波都市传媒有限公司全资子公司，以开展宁波晚报*现在代金报小记者、中小学学生研学为主，提供职工疗休养服务为辅的国内旅游(入境旅游)的浙江省四星级品质旅行社

地址：宁波市鄞州区宁东路901号宁报报业传媒大厦

许可证号：L-ZJ31184



定制线路

天童老街探寻海丝文化研学一日游

宁波野生动物园研学一日游

鄞江趣湾庄园研学一日游

保国寺研学一日游

慈城研学一日游

联系电话：**18352977533 王老师**

“甬上研学”发挥自身的媒体优势，开发研学精品课程和线路，为中小学生、大学生或社会群体提供全方位、多解度、深层次的素质教育内容，并提供实践性学习体验。欢迎各学校、各单位、各家委会来电咨询定制研学项目。

周边线

【舟山】普陀山一日游 **398元/人起**

【台州】临海长城、紫阳古街纯玩一日游 **168元/人起**

【湖州】龙之梦乐园·王牌大马戏
动物世界、南浔纯玩二日游 **468元/人起**

联系电话：**13867856508 金老师**

飞机线

【潮汕】潮州、汕头、南澳岛休闲双飞五日游 **2480元/人起**

【新疆】深度漫游南疆一卧一飞八日游 **5680元/人起**

【西藏】拉萨、林芝、巴松措、羊草雍措九日游 **8080元/人起**

联系电话：**13566545986 周老师**

疗休养定制线

重庆万州双飞五日游

江西望仙谷、篁岭、景德镇五日游

福建动车五日游

青海天峻双飞五日游

宁夏银川、吴忠、中卫双飞五日游

贵阳兴义黄果树双飞五日游

联系电话：**13566594658 刘老师**