

你知道吗？乘邮轮旅游还可养生

邮轮有不同的设施项目针对不同的需求人群，现代人越来越关心养生、健康，不夜城国旅带您聊聊邮轮上的养生。是不是很惊讶，乘邮轮旅行还可养生？且看下文分析。

意式下午茶

其实不光是中国人，外国人也喜欢喝茶，比如知名的意式下午茶也被一些邮轮公司搬到了船上。当侍者将三层架的点心送上桌时，总是会吸引食客的目光。

与三五好友坐在悠扬乐曲环绕的茶餐厅或现代摩登的咖啡厅，喝什么、吃什么都已经不再重要，重要的是和谁一起神聊，重要的是当下的心情是否无限地轻松自在。

红酒

葡萄酒是唯一碱性的酒精类饮品，可以中和我们每天吃下的大鱼大肉以及大米、小麦类酸性物质，同时促进血液循环。

在邮轮上，会有一些专业的红酒鉴赏课程和知识讲座邀您参加。

日光浴

日光浴可以有效杀灭细菌或对细菌起到抑制作用，同时可以增强钙和磷的吸收。

照射日光浴时要注意，每次可晒2小时左右。不宜空腹，不可入睡，耐情暴露身体，经常转换体位。

邮轮的顶层甲板和一些带阳台的房型都可以享受日光浴。这里特别说下阳台房，舒适的私人空间，小小的阳台会让您感受到大大的幸福！

甲板慢步道

慢步能增强人的心肺功能，增加血管弹性，增强肌肉新陈代谢，促进脂肪的转化，提高神经系统的协调支配能力。

在邮轮的甲板慢步道上您可以伴随着日出日落、潮起潮落、呼吸着清新的海风，环绕整船欣赏360度的无敌海景和沿岸风光，与此同时还达到了养生的目的，锻炼了身体。

室内健身房

邮轮上都有除了一些室外的运动项目如：慢跑、篮球场、攀岩等，更有运动器材齐全的室内健身房及室内游泳池，更有专业的健身教练会做指导，完全不用担心你的零基础呢。

水疗SPA

一般邮轮上都有SPA馆哦，SPA意为“健康之水”。包含了脸部护理、音乐按摩、芳香疗法、水疗、泥疗、海洋疗法等等。

SPA是一种全新的休闲养生方式。在特定的环境中，营造一种令人心旷神怡的美妙感觉，使身心达到舒展、自然、纯净的状态。专业的按摩手法，会让你的疲劳消失怠尽。

现在大家不会再说上船不知道玩什么了吧？会不会感觉整个行程紧张呢，是不是也想按照这个行程去体验一下邮轮呀，且往下看哦。

不夜城国旅9月27号歌诗达邮轮新维多利亞号上海-上海（过夜）上海（4天3晚）航线最后收客中啦，2499元/人起，无敌优惠！届时，还有上海市著名滑稽演员王文丽王阿姨与您一同乘坐此邮轮，还将带来独一无二的原创表演以及“王阿姨戏迷见面会”，王阿姨都去了，你还在等什么呢！

不夜城国旅邮轮预订方式：

一、电话预订：
热线电话：10106266（免市话费）、400 601 7088
直线预订：021-31087683、31087652

二、在线预订：
上海不夜城国旅专卖店（天猫）：
<http://shbycglzmd.tmall.com/>
不夜城唯 邮轮网在线预订：
<http://www.weiyiyounet.com/>

三、线下预订：
您也可以亲自上门咨询预订：
地址：上海市普陀区长寿路699号5楼

自由联盟 全新概念旅游信息平台 “自由联盟” WWW.SSWOO.COM

铁力士山往返缆车票

瑞士·伯尔尼
铁力士山 (Mt. Tili) ——世界著名360度全景缆车和欧洲最高的铁力士山。
http://www.sswoo.com/product_1483

皮拉图斯山上下交通票

瑞士·因特拉肯
皮拉图斯山 (Mt. Pilatus) ——拥有世界最陡峭的齿轨登山列车和“金色环游”缆车。
http://www.sswoo.com/product_1485

北京-马累经济舱往返机票

马尔代夫·马累
北京——马尔代夫首都马累直飞（含税）。
http://www.sswoo.com/product_1353

香港5澳门3合1儿童套票

中国·香港/澳门
包含可丽湾海洋公园、迪士尼乐园门票、海洋360度观景巴士。
http://www.sswoo.com/product_1242

自由联盟 全新概念旅游信息平台 “自由联盟” WWW.SSWOO.COM

铁力士山往返缆车票

瑞士·伯尔尼
铁力士山 (Mt. Tili) ——世界著名360度全景缆车和欧洲最高的铁力士山。
http://www.sswoo.com/product_1483

皮拉图斯山上下交通票

瑞士·因特拉肯
皮拉图斯山 (Mt. Pilatus) ——拥有世界最陡峭的齿轨登山列车和“金色环游”缆车。
http://www.sswoo.com/product_1485

北京-马累经济舱往返机票

马尔代夫·马累
北京——马尔代夫首都马累直飞（含税）。
http://www.sswoo.com/product_1353

香港5澳门3合1儿童套票

中国·香港/澳门
包含可丽湾海洋公园、迪士尼乐园门票、海洋360度观景巴士。
http://www.sswoo.com/product_1242

自由联盟 全新概念旅游信息平台 “自由联盟” WWW.SSWOO.COM

铁力士山往返缆车票

瑞士·伯尔尼
铁力士山 (Mt. Tili) ——世界著名360度全景缆车和欧洲最高的铁力士山。
http://www.sswoo.com/product_1483

皮拉图斯山上下交通票

瑞士·因特拉肯
皮拉图斯山 (Mt. Pilatus) ——拥有世界最陡峭的齿轨登山列车和“金色环游”缆车。
http://www.sswoo.com/product_1485

北京-马累经济舱往返机票

马尔代夫·马累
北京——马尔代夫首都马累直飞（含税）。
http://www.sswoo.com/product_1353

香港5澳门3合1儿童套票

中国·香港/澳门
包含可丽湾海洋公园、迪士尼乐园门票、海洋360度观景巴士。
http://www.sswoo.com/product_1242

国家风景名胜区 太湖第一名胜 活动时间：9月-11月

太湖鼋头渚渔风情节

一品太湖景
二品太湖情
三品太湖鲜

旅游咨询电话：0510-96889688
官方网站：www.ytz.com.cn
各大旅行社均可报名

浙江·诸暨 Http://www.wuxile.com.cn

诸暨千人团

诸暨 五泄+西施殿 二日 ¥299起
(第二天半价)
诸暨 五泄+西施殿
诸暨祥生世纪酒店 二日 ¥399起
400-820-1339 / 021-22428876
上海为道之旅旅行社有限公司

淘宝天猫诸暨旅游旗舰店
<http://zhujy.tmall.com> 扫一扫，享优惠

冲出霍伏圈 挺进大别山

天堂寨

天堂寨、刘邓大军前方指挥部旧址二日游
天堂寨、白马尖峡谷二日游（各大旅行社均可报名）<http://www.ttzly.com>
自驾线路：上海—南京（沪宁有高速）—合肥（肥东或西立交）—金寨—古碑出口—花石—马岭（天堂寨）

浙江龙游石窟

特别推荐 ★★★★★

① 龙游石窟 龙游民居苑二日游
② 龙游 三清山 婺源 三日游
③ 龙游 江山农家三日游

咨询电话：400-820-1999 www.china51766.com
景区电话：0570-7025769 www.longyoushiku.com

长假游常熟尚湖 赏红叶 钓螃蟹 吃蒸菜

水上森林红叶艳 · 大闸蟹亲手捕捉 · 鱼头鲜美菱角香 · 蒸菜宴独具风味

常熟市虞山尚湖风景区 咨询电话：0512-52225000 自驾游：上海出发走 S5 沪嘉高速，转 S38 常合高速（沿江高速）至常熟出口下，沿途有景区指示牌，全程约 1 小时左右

雨阳旅行社 021-60514560
尚湖一日游（赠送午餐）98
尚湖、永联江南农耕园、服装城二日游 1早3正 268
中和旅行社 13817310060/021-31131796
金秋十月常熟尚湖休闲游 138元
凡报名含餐的游客均赠送大闸蟹 满15人开班