

五月，追逐春末美景

谷雨一过，气候景象喻示暮春到了，如再不去赏春那就要等到明年。浙江横店推出“夕阳红”千人春游团，送出优惠，赶快抓住春的尾巴，去享落英缤纷的春光吧。

“夕阳红”千人春游团，行程4日，住星级酒店、吃有机果蔬，游田园风光和影视城。旅游团配备优秀导游，你可以在酒店休闲疗养，观周边田园风光，在春风里“森”呼吸；还可以游览横店影视城，去探一探电影《投名状》《英雄》《武媚娘传奇》的拍摄地，逛一逛电影镜头里头的广州街、香港街，领略充盈北宋汴京风情的清明上河图；或看一场歌舞秀“秦淮八艳”，喜欢戏曲的，《金粉恋歌》不错，才子佳人，故事动人，而且唱功了得。晚上也有节目，影视城上演《怒海争风》《大话飞鸿》《汴梁一梦》《游龙戏凤》《英雄比剑》《八旗马战》等好戏；梦幻谷更震撼，让你实景体验“暴雨山洪”和“火山爆发”。另外，总投资300亿元人民币按1:1比例建造的仿古大型皇家建筑《圆明新园》(春苑)五月对外开放，你可以去“先睹为快”，领略清代皇家花园的华丽场景。

小贴士：此次优惠活动包括住宿、膳食、全程旅游车、价值480元的门票(秦王宫、明清民居博览城、广州街、香港街、清明上河图)和导游服务，价格359元/人，设32181456服务热线，提醒出行者，参团需预约，本次活动每周一发团。

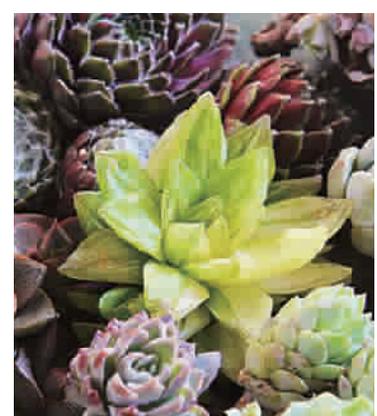
腾翔



世界那么大 我想去看看
与花草植物约个会

文/小美

近日，一封“最有情怀的辞职信”在网上热转，引起了许多人内心的共鸣。虽然我们并没有辞职看世界的勇气，但是找个假期，“辞退”爱宅家的自己，走出去看看“外面的世界”，也是变换心情的一种最简单的方式。“五一”假期，去和花卉绿植约个会吧。宝山区的部分景点，推出了亲近大自然的假期活动，不妨跟我去看看。



让多肉治愈你

胖胖的外观，靓丽的色彩，安静地伴随在你身边，无需过多照料，可爱且坚强。大概这就是这几年“多肉”植物深受人们喜爱的原因吧。形态各异的多肉加上郁郁葱葱的青苔，搭配透明玻璃做的圆形盆器或简简单单一个陶罐，再加上一两个迷你版的“龙猫”“千寻”“无脸男”等卡通人物的点缀，一盆创意巧妙的多肉植物盆栽就诞生了，好像是一个精心打造的微型后花园，又好像是宫崎骏动画中会有龙猫出没的神秘森林。

“五一”假期里，爸比妈咪带着小朋友一起来共同创作这一份治愈系礼物吧。活动以家庭为单位，大家动手DIY，为“肉肉”们制作一个爱的小屋。

景点名称：上海陶瓷科技艺术馆
节目：“肉肉”爱之屋
地址：逸仙路3000号3号楼3层
时间：5月1日至5月4日10:00—16:00

票价：150元/家庭(一大一小)(科技馆参观免费)

公交：轨道三号线淞发路站，公交51、116等到达

自驾车：逸仙路高架宝钢方向殷高西路匝道下，直行至长逸路左转即达

电话：021-60838259、60832903

让牡丹陶醉你

何人爱牡丹花，占断城中好物华。去洛阳赴一场牡丹之约？其实，不用车马劳顿，木艺嘉年华与全国最大牡丹园——洛阳神州牡丹园合作，将花中之王牡丹请到了上海！9大色系近100个品种约3000盆洛阳牡丹绽放申城，花中罕见的黑牡丹、绿牡丹等花魁品也将一亮相，一展国色天香。

九色牡丹与古木造景有机结合，是否会“枯木逢春”焕发全新的生命力？这次的花艺造型由上海植物园绿化装饰艺术总监、中国牡丹花协会常务理事王路昌先生担纲设计。

王大师曾负责“五国元首上海峰会”、“APEC会议”、“六国峰会”、“上海申博成功庆祝会”及上海国庆招待会等重大活动的花艺设计布置，其中“APEC会议”主会场花艺设计制作还获得“上海市重点工程奖”。九色牡丹和千百年古木将如何在大师手中演绎一场“花木情缘”？不如去现场看看个究竟。

景点名称：上海木文化博览园
节目：争奇斗艳木艺嘉年华

地址：沪太路2695号

时间：即日起至5月18日

票价：60元/人(扫二维码可享受半价)

公交：轨道交通七号线上大路站到达，公交702、528、963、840等到达

自驾车：1. 中环线外圈原平路匝道下，沿汶水路直行2公里，至沪太路右转，直行2公里至上大路右转即到；2. 中环线内圈真华路匝道下，沿汶水路直行2公里，至沪太路左转，直行2公里至上大路右转即到。

电话：400-920-5550

牙齿松动，宜治不宜拔

拔一颗，动一排
盲目拔牙不可取

牙齿松动是口腔门诊常见的牙周病病症之一。数据显示，35岁以上人群中，有三分之二的人均不同程度患有松动，甚至脱落。许多患者错误地认为：牙齿松动是衰老所致的自然规律，无可改变，索性将松动的牙齿拔除，安上假牙就万事大吉了。

殊不知，假牙通常是最后万不得已的疗法。假牙要固定在相邻的真牙上，大大加重真牙负担，再过几年，相邻的牙齿又松动了，再拔再装，反反复复，直至牙齿拔光，不得不装上满口假牙。与真牙相比，假牙在感觉上和方便程度上相差很大，吃东西不香，说话咬音不准，口腔有异物感，特别是活动假牙还有被误吞入腹的风险，一旦误吞，免不了开膛破腹之苦。另外，人掉牙后，脸部颌骨会变形，看上去要苍老5岁~10岁……

行家点津：牙齿松动并非无可救药！，牙齿松动、酸软、疼痛、咀嚼无力和牙龈出血、肿痛、萎缩(牙根外露、

牙齿变长)一样，均属牙周病的症状，只要及时治疗、方法得当，患病的牙齿完全可以重新变得健康、牢固，并发挥其正常的生理功能，实现80岁还有20颗以上的真牙，也不再是大难题！

不拔牙，少痛苦
中医治牙有诀窍

中医认为：“齿为骨之苗，肾主骨生髓”。就是说牙齿和骨同根而生，是长在骨头上的“秧苗”，而骨骼的生长发育依靠肾气充养，肾气不足，便会髓亏骨枯，齿失所养，最先表现在骨质代谢最旺盛的牙齿部位，导致牙齿松动，咀嚼无力，过早脱落等，这些问题皆可依据中医学肾主骨的理论，施以相应药物治疗。同时还应秉持“未病先防、既病防变”的原则，在日常生活中保持良好的口腔卫生，重视无明显不适感的早期牙周病防治。

值得注意的是：只有针对牙齿的进补，才能诱导牙髓干细胞活跃，促使骨质代谢旺盛的牙槽骨重建，牙周病症状得到治疗，牙齿重新变得牢固有力。

文/章红

旅行中你选哪家旅馆其实很重要

“宅度假”旅行新概念



标新立异的摩天大楼与传统幽静的四合院和平共存，西装革履手提公文包的商务人士与身着唐装手提鸟笼的老大爷并肩而行，百老汇歌舞剧与传统京剧同时上演，这就是首都北京。希尔顿旗下北京最新推出“宅度假”旅行概念，无论你想感受一个怎样的旅行，传统的或现代的，安静的或动感的，历史的或前卫的，奢侈的或简约的，都能满足你。

如果你拥有两至四天的假期，就可以上演一次说走就走的旅行，宅在京城希尔顿，沉浸在魅力古韵之中：你可以选择入住王府井希尔顿，流连在其“后花园”中领略胡同儿魅力，北京古老与现代在这里完美结合；或下榻在北京希尔顿，在附近使馆区的林荫大道中漫步；可以在康莱德酒店喝着下午茶欣赏对面团结湖公园风景；或者沉浸在机场希尔顿的周末早餐看着飞机起落，然后搭乘酒店24小时巴士1分钟到达航站楼结束假期。

你更可利用希尔顿的“周末度假特惠”，入住任何一家酒店，享受双倍会员积分及免费早餐、无线网络、延迟退房等。

位于生机勃勃的朝阳区的北京康莱德酒店，已成为世界上最奢华酒店的代名词。仅需步行即可前往中央商务区与使馆区，临近三里屯、蓝色港湾和新光天地等高档餐饮、休闲场所与购物中心，是旅行者赴京下榻的绝佳之地。充满现代格调的设计及服务设施，体现了“唯您独

享”的品牌理念。身居29层行政酒廊，透过落地窗，饱览京城迷人的天际线景观；伴着夜晚东三环流动的景致，见证着北京CBD的繁华。

作为行业中较早落户的国际连锁五星级酒店，北京希尔顿酒店位于三元桥，朝阳商业和外交使馆区的中心点，衔接各个主要旅游景点、商业写字楼和娱乐场所。502间宽敞的客房与套房，多元化的餐饮娱乐设施，无处不体现着细致的东方底蕴。酒店贴心的PURE，采用先进净化技术，通过七大步骤降低空气中传播的粒子以及潜在的灰尘微粒，还原洁净空气。

穿过闻名遐迩的王府井大街，路过层层叠叠的时尚购物区，北京王府井希尔顿矗立在这座城市最繁华处。酒店毗邻老北京核心文化区，紫禁城、天安门、老北京胡同儿。酒店设计时尚典雅，东方文化和西方风情在这里完美结合。房间风格低调简约，充满宁静的奢华感，是闹市中最理想的灵魂栖息之所。屡获殊荣的中餐厅和扒房带给游客极致诱惑的美食体验。

对于前往北京的旅人来说，首都机场希尔顿酒店更可算是一种路上的慰藉。坐落于国际机场三号航站楼入口处，衔接北京主要旅游景点，有一个静谧的中式花园；24小时的机场穿梭巴士，322间宽敞舒适的客房，挑高3.5米的罕见层高和高质量双层隔音落地窗，寰宇风味餐厅，全天候健身房，航班实时显示屏等，给人带来从云端落地后的舒适。肖忠

九芝堂补肾固齿丸 十八味名贵中药 独家配方 中药固齿 牙出血 牙松动 有药治 成都九芝堂康源药业有限公司