

# 每人3980元,四飞游台湾环岛、香港

## 12天西藏品质之旅6月连续开行



游台湾环岛送香港游 四飞  
8天浪漫之旅

洛阳康辉自2002年9月至今,已推出了5趟“游台湾送香港游”大型专列活动,报名火爆,得到了广大游客的一致好评。为回馈新老顾客,6月推出

特价月活动,由原来的专列游台湾西线改为游台湾环岛,由原来的专列往返洛阳至深圳改为飞机往返郑州至香港,全程四飞8天。最超值的价格仅有3980元/人。升级不加价,景点和直航一个不少,还送双飞香港游。此活动仅限6月8日、15日、22日、29日四班。每班仅限32位!

探秘西藏,专家带您一次畅游大西北

这是一条贯穿西藏最具特色、景点最多的线路,这是一段贯穿大西北体验

迥异自然景观、感受雪域风光的精彩历程——宁夏、沙坡头、兰州、西宁塔尔寺、拉萨、林芝12天探秘之旅,6月8日即将启程。

6月的内地逐渐进入炎热的夏天,而凉爽西北及西藏是更适合人们出游的地方。如果自行出游或随其他的旅行团,不仅花费高也浪费时间。本次包列活动全程12天,6月8日起陆续开行,让游客一次旅行便可游遍神秘的大西北。行程涵盖宁夏、甘肃、青海、西藏四省(自治区),途经沙湖、西夏王陵、沙坡头、塔尔寺、布达拉宫等著名景点。

如游客时间宽裕还可赠送两日



喀则之旅。6月是特价活动月,在没有进入7月、8月暑期高峰的旅游旺季,6月出游的性价比最高。

康辉旅游报名电话:63935000  
63939378  
地址:中州路八一路口枫叶国际2005室  
邮电国旅报名电话:63290858  
63306789  
地址:邮政大厦1007室

# 6月游台湾、逛香港、探秘西藏

## 康辉旅行社高品质之旅即将启程

6月初是西北地区景色最美的时节,相对于炎热的夏天和凉爽的秋季,气温适宜,而且由于避开旅游旺季,游客较少,价格低,所以此时外出旅游性价比也最高。此时更适合我们出行。由洛阳康辉旅游、邮电国旅、金城宝中共同推出的游西藏及西北、游台湾环岛送香港特惠系列活动将呈现给洛阳广大市民。

此次行程涵盖宁夏、甘肃、青海、西藏四省(自治区),途经沙湖、西夏王陵、沙坡头、塔尔寺、布达拉宫、羊八井、纳木错湖等景点。如此辽阔的区域,由于交通的制约很难一次走完,如自行重复前往大约需要30天时间、花费数万元。本次专列全程12天,6月-9月陆续开行,让游客一次旅行游遍神秘的大西北。

让我们环游台湾,参观士林官邸、高

雄爱河、太鲁阁公园、日月潭风景区、垦丁公园、阿里山森林公园、野柳地质公园、南台湾佛教圣地佛陀纪念馆,感受充满神秘色彩的人文景观和自然风光。

让我们在香港的海边看海,充分感受这座城市的现代化魅力,参观香港回归纪念馆,共同回忆香港回归15载的辉煌历史!

在此提醒广大游客朋友在选择旅

行社时,一定要选择品质最好、安排最合理的旅行社,不要因为贪图价格便宜而使旅途疲惫不堪。康辉旅行社此次推出的两条线路,节奏舒缓,游客可在充足的时间从容观赏景色。其中,旅途中所有线路的所有景点均免门票,无任何强制购物,无隐性消费,让游客安心、放心、舒心地享受大自然的美。

(刘静)



## 夏季营养粥推荐

制作方法:

- 1.将大米提前泡半小时,把山药洗净并去皮切块。
- 2.将泡好的米放入锅中加水煮开后,改小火,加入枸杞、山药块,小火煮30分钟即可。

天下黑粮店继续面向广大粥友征集养生粥谱,与大家一起来分享健康美食。您有独特的制作营养粥的心得吗?您有关于制作营养粥的建议吗?您知道哪个小巷里有不为人知的粥棚吗?您愿意分享您引以为豪的粥的做法吗?快来参与我们的活动吧!

作品要求:不限食材、不限做法,主题为夏季营养粥谱,字数限制在1000字以内。活动期间,读者可将自己的详细粥谱发送至47427996@qq.com,要求有文有图,并在菜谱标题后标注“营养粥谱”。拨打电话15803799546参与活动即有机会得到由天下黑粮店提供的小礼品一份。

前几日的高温,让很多人纷纷喝饮料、吃冷饮来消暑。专家认为,夏天吃太凉的食物只会起到一时的缓解作用,这些冰凉的食物并不能真正起到消暑的作用。夏季的饮食应以清淡、容易消化的食物为主,不宜多吃冰冷和油腻的食物。这个时候,粥就成了很好的选择。常喝粥不仅可以调养脾胃、增进食欲、补充身体所需要的养分,还可以起到预防疾病的作用。

近期,我们也收到了很多热心的市民发来的绿豆粥、小米粥、八宝粥等夏季营养粥谱。今天就让我们来学习山药枸杞粥的做法,这是家住老城区的陈阿姨向我们推荐的。

### 山药枸杞粥

原料:山药600克、米1/2杯、枸杞、糖桂花(冰糖)

河南华裕黑色作物科技开发有限公司  
CCTV.COM 广告合作伙伴 央视网看 黑色食品  
打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌  
供富硒黑花生、富硒黑小麦、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等  
珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789

康辉、邮电、宝中、中原国旅  
六月奉献

品质旅游联盟

- ★ 游台湾环岛送香港游四飞八日 **3980元**  
(洛阳康辉推出) 出团日期: 6月8日、15日、22日、29日
- ★ 探秘西藏+西北四省 超值品质空调 双卧12日游 **4880元**  
发团日期: 6月10日、12日
- ★ 喀纳斯/伊犁+西北六省专列 **2980元起**  
专列直达西北六省,一次走完1/4中国。 发团日期: 6月1日

- 荷德法意瑞梵六国13日, **11800元** 发团日期: 6月26日。
- 泰新马10日 **5680元** 发团日期: 6月7日、13日、15日、26日。
- 港澳高品5日 **1880元**。

凡报名前30名赠送 5月31日在洛阳体育馆举办价值388元门票一张。

中原国旅	电话: 64617579	64515715	地址: 涧西申泰大厦1104室
洛阳康辉	电话: 63935000/1	63939378/9	地址: 西工枫叶国际2005室
金城宝中	电话: 63123369	63966288	地址: 西工枫叶国际2005室
邮电国旅	电话: 63290858	63306789	地址: 邮政大厦1107室