



气候宜人 风光秀美 价格实惠

九月走起， 日本本州双古都经典六日



★推荐线路：无锡春秋国旅 A、日本本州双古都经典六日；B、日本本州双古都半自助六日

★发团日期及价格：A、9月多团期 4699元/人；B、8月多团期 7199元/人起

★行程：无锡—大阪—奈良—富士—箱根—东京—京都—大阪—无锡

本州是日本最大的一个岛，位于日本列岛中部，是日本最早开发的地区之一，是大和民族和日本文化的发祥地。位于本州岛中部的古都京都根据历代王朝文化中盛行的日本式唯美意识所构建的，以神社、佛阁等古建、庭院、绘画、传统活动、京都料理为代表，被称为“千年古都”。

奈良作为古老的文化城市，同

样拥有众多的古寺神社和历史文物，享有“社寺之都”之美誉，被日本国民视为“精神故乡”。如今奈良的活招牌是城市中放养的一群群小鹿，它们聚集在奈良公园和山野之间，与人友好相处，是奈良最为吸引人的地方。

箱根是日本的温泉之乡、疗养胜地。约在40万年前这里曾经是一处烟柱冲天、熔岩四溅的火山口。现在的箱根到处翠峰环拱，溪流潺潺，温泉景色令人沉醉。由于游客终年络绎不绝，箱根又享有“国立公园”之称。富士山是日本第一高峰，也是世界上最大的活火山之一，目前处于休眠状态。

富士山山体高耸入云，山巅白雪皑皑，放眼望去，好似一把悬空倒挂的扇子，因此也被称作“玉扇”。

此次推荐行程的出发日期分别是八月、九月。此季的日本，气候宜人、风光秀美。每一天你都能被蓝天白云唤醒，并在绚丽迷人的晚霞中与这一天说再见。我们将带你走遍本州岛主要城市，经典景点一网打尽；深度体验京都、奈良双古都风情；银座、秋叶原、心斋桥、道顿堀、御殿场奥特莱斯尽情血拼；全程4正餐，全面感受日本美食文化。

(张庆)

咨询热线：82733555

第二人立减千元，还有一元超值换购 暑期狮城之恋四晚五天， 约不约？

★推荐线路：江苏康辉国旅 狮城之恋四晚五天

★发团日期：7月26日、8月9/20日

★价格：6699元/人

新加坡，别称“狮城”，是东南亚的一个岛国。新加坡人主要由近100多年来的欧亚地区移民及其后裔组成。移民社会的特性加上殖民统治的历史和地理位置的影响，使得新加坡呈现出多元文化的社会特色。

海拔115米的花芭山，是新加坡第二高点，仅次于武吉知马山，靠近繁华市区，面向新加坡海港。在山顶上遥望四周，景色十分美丽，能够看到市内林立的建筑群，天晴的话还能看到印度尼西亚和马来西亚。鱼尾狮公园，新加坡面积最小的公园，是新加坡的标志性景点之一。新加坡国立大学是新加坡首屈一指的世界级顶尖大学，在生命科学及生物医学等领域的研究享誉世界。滨海湾公园占地101公顷，花园中巨大的穹窿温室培植有38万株奇花异草。

此次推荐产品为新加坡旅游局支持行程；上海直飞，由新加坡航空执飞；除了打卡经典的花芭山、鱼



尾狮公园、伊丽莎白公园、圣安德教堂、滨海湾公园外，还会带大家参观新加坡国立大学，学习旅游两不误；全程2天自由活动，给你充足的时间去深度感受新加坡魅力。

这两天中，你可以去圣陶沙逛逛，它是新加坡最为迷人的度假小岛，占地500公顷，有着多姿多彩的娱乐设施和休闲活动区域，被誉为“欢乐宝石”。岛的南岸有长度超过2公里的海滩，西面安置着二战英军留下的西罗索炮台、两个高尔夫球场及7间酒店，当中包括圣淘沙名胜世界、新加坡环球影城、蝴蝶馆、海豚世界、昆虫王国等。

本产品价格实惠，第二人立减1000元外，还有超值大换购活动，加1元即可获得价值179元的新加坡SEA海洋馆门票(大小同价)一张。

(张庆)

咨询热线：85889928

文化和旅游部提醒游客 暑期出游安全意识勿放松

暑期旅游旺季来临，研学游、亲子游、家庭游形成出游高峰，出境游、海岛游、自驾游持续升温。文化和旅游部提醒广大游客，暑期出游身心放松，安全意识切勿放松。密切关注旅游、外交等有关部门发布的出行提示，了解目的地天气、卫生、交通和社会治安情况，提前评估旅行风险，谨慎或暂勿前往恐怖袭击频发、政局动荡不稳或发生重大疫情、自然灾害的国家和地区。签订旅游合同，购买人身意外伤害保险。购买旅游产品，对于明显低于正常价格的旅游产品，在签订合同前需慎重。建议游客出行前购买人身意外伤害保险。

青海茶卡盐湖 “天空壹号”景区正式开园

经过近一年试营业，茶卡盐湖“天空壹号”景区于7月11日正式开园。

茶卡盐湖不仅是广为人知的“天空之镜”，也是柴达木盆地四大盐湖之一。近年来，茶卡盐湖凭借独特的自然优势和地理条件，成为青海旅游标杆之一，2018年游客接待量突破300万人次，刷新历史纪录。“天空壹号”景区是茶卡盐湖的第二个景区，除丰富多样的水陆气垫船、湖底3D玻璃栈道、滑翔机、热气球、水上自行车、草原骆驼、走马等常规项目外，还重点建设了以体验盐文化为主的卤水漂浮、盐泥理疗、滑盐、盐迷宫、盐工艺DIY等游乐项目，让游客了解盐湖，了解盐文化。

杭州西湖音乐喷泉 暂停喷放

杭州西湖风景名胜区湖滨管理处发布公告，因湖滨步行街区整治提升需要，从7月8日起杭州西湖音乐喷泉暂停喷放，停放时间约2个月。位于湖滨三公园的西湖音乐喷泉初建于2003年，因为依托西湖、以水为舞而成为西湖景区内的网红打卡点。多年来，西湖音乐喷泉做过多次升级，比如改进喷头、灯光等设备，丰富喷泉造型等。2016年，西湖音乐喷泉完成规模最大的一次改造，在G20杭州峰会上惊艳世界。现在的喷泉曲目，是杭州市民和专家代表一起选出来的，包括《人间西湖》、《西湖春天》、《梁祝》、《我和我的祖国》、《我爱你，中国》、《蓝色多瑙河》、《我的太阳》等中外名曲近20首，每场随机选用三首。据悉，今年上半年有约160万人次观看。

大中小学 暑期可免费游览

扬州六大景区6-8月，扬州瘦西湖景区门票优惠至60元；瘦西湖、大明寺、个园、何园、古运河水上游览线联票优惠至150元。7、8两个月，全国大中小学凭有效证件免费游览瘦西湖、大明寺、个园、何园、汉陵苑和扬州八怪纪念馆等六大景区。

(综合)

无锡康贝佳口腔医院濮院长笔谈

种植牙咬合力有多强？

预约康贝佳濮院长种牙，在家门口即可与国内种植名医面对面交流

缺牙后，种多少颗牙才合适？多大种植牙力量才能支持我们正常饮食呢？今天就让无锡康贝佳口腔医院濮院长和大家谈谈，我们不了解的种植牙知识——人体力学原理。

缺失的牙齿通过种植牙 能恢复几成咀嚼力？

很多缺牙市民拨打康贝佳电话咨询，活动假牙为什么吃东西不够力？有的种上的牙齿老是感觉不是太协调？咬东西不给力？

康贝佳濮院长告诉笔者：不同部位的种植牙，力学要求不一样，所以在做种植牙修复的时候，这方面要把握精准。门牙部位，是中切食物的作用，平均咬合力是22-24公斤。而磨牙部位，需要咀嚼和咬碎食物，平均到达68-70公斤，全口的牙齿综合平均咬合力是30-40公斤。但活动假牙仅仅依赖牙床和搭桥力学，一般是10-15公斤的咬合力，所以吃肉食和较硬的食物比较无

力，而种植牙如果种的时候把握好力学原理，和真牙一样，2颗牙超过100公斤承重也是不存在问题的。

无锡康贝佳口腔医院濮院长 做种植牙要谨慎选择医疗机构

据康贝佳濮院长介绍，种植牙是精密手术，对种植牙医生、种植设备、技术材料的要求很高。大型专业的口腔医院会购置全面、先进的口腔诊疗设备，聘请经验丰富的种植牙名医，同国外一线品牌种植牙材料供应商、加工厂合作。因为好技术设备能为种好牙保驾护航，让患者种植过程不遭罪，术后恢复快又好。高品质种植牙保障了使用寿命。

本周六7月20日上午9点，无锡康贝佳口腔医院特聘外籍种植牙名医巴沙主讲种植牙，种植体的分析，缺失牙修复知识，让更多缺牙爱牙人士了解种植技术等。提前来院可以免费拍全景片检查会诊，当天到院可以领取精美礼品一份。

(李佳)