



10天9晚美国西雅图及阿拉斯加豪华冰河游

主办单位： 世界汉语联盟 美国时代公司

目的： 文化交流，投资，移民教育考察，健康理念培训

时间： 6月-9月每周四启程



洛杉矶/圣地亚哥/西雅图/柯奇坎/特蕾西峡湾/朱诺/史凯格威/维多利亚

日程安排:

第一天： 抵达西雅图

北京/上海班机抵达美国西雅图（飞行时间约 12 小时）。接机后简单西雅图市区游，晚餐后入住西雅图 Holiday Inn 酒店或同等酒店。

第二天： 西雅图（景点及购物）



西雅图(**Seattle**) 是美国西北部太平洋沿岸最大的城市，位于华盛顿州皮吉特湾和华盛顿湖之间的狭长地带。它建在 7 座相邻的山丘上，面积 217 平方公里，人口约为 57 万。西雅图早先是印第安人聚居地，其名称来自一名印第安人酋长。1869 年，西雅图正式设市。西雅图地理位置得天独厚，是美国通往亚洲和阿拉斯加的门户，并拥有优良海港。目前，它已经发展成为美国西北部商业、文化与高科技中心及主要旅游和贸易港口城市。西雅图知名产业包括航空航天、信息技术、生物工程、木材加工和渔业等。著名的波音公司、星巴克咖啡和微软公司等就落户于此。



西雅图常年被青山绿水环绕，风景如画，著名景点比比皆是，其中高达 185 米的“宇宙针”电视塔被视为城市的标志。“宇宙针”是西雅图为 1962 年的世界博览会而建的，这个宏伟的高科技建筑当年只花了 6 个月时间就建成。从“宇宙针”顶部的观景台上可以 360 度观赏西雅图市景。“宇宙针”高 605 英尺（185 米），在世界各地的类似观景塔建筑中并不是最高的，比上海的东方明珠要低，但是它位于西雅图市中心，其观景效果要比东方明珠好。

明日开始 8 天 7 晚豪华的阿拉斯加冰河之游游轮



阿拉斯加州（英语：Alaska），是一个位于美国西北太平洋沿岸的州，1959 年 1 月 3 日成为第 49 个加入美国合众国的州，其也是美国最大的州。

第三天:西雅图 SEATTLE 码头

今日前往位于西雅图邮轮码头乘坐超级豪华邮轮,展开永生难忘的冰河之旅。

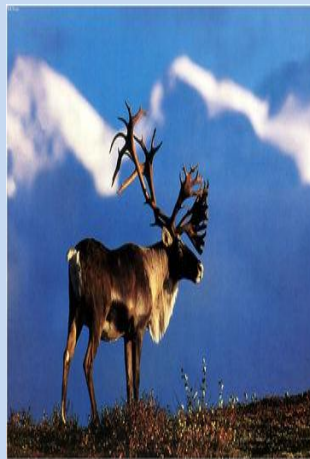


西雅图是美国太平洋西北区最大的城市,它位于华盛顿州普吉特海湾和华盛顿湖之间的金县,距离加美边境约 174 公里,得名于西雅图酋长。西雅图地区最早的和最主要的白人移民于 1851 年 11 月 13 日到达这里。西雅图的官方别名为“翡翠之城”,其他别名还有“雨城”、“常绿之城”、“阿拉斯加门户”、“女王之城”和“喷气机之城”。也被认为是垃圾音乐的诞生之地。西雅图人的咖啡消费量也极大,星巴克总部就设在这里。大西雅图地区在航天、计算机软件、生物信息科学、基因科学、远程医疗、电子设备、医疗设备、环境工程等先进技术处于领导地位。它最重要的雇主是波音公司,该公司不仅是全世界上最大的飞机构造商,并且一直是美国排名前三位的出口商。

第四天：内湾巡游 INSIDE PASSAGE。



在船上举行盛大的宴会，供应各种美食，让您享尽口福。邮轮沿海湾巡游，沿途欣赏奇岩异境，走兽飞禽，无限风情让您赞叹。我们会安排健康讲座及基因测试。（内容将附件）

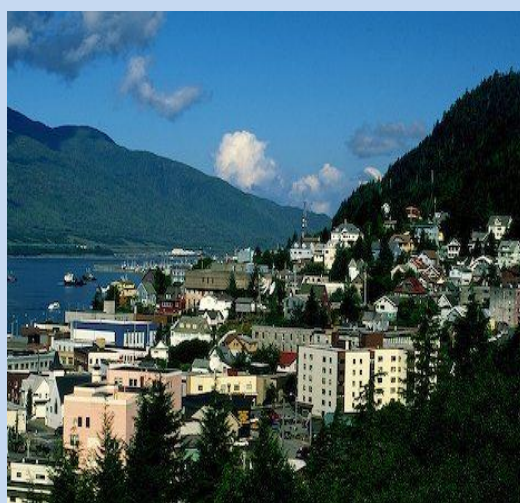


第五天：柯奇坎 KETCHIKAN

今日抵达柯奇坎。上岸后你可自由游览市区，或是自费参加船上所安排的观光活动，一探印第安图腾柱的奥秘。

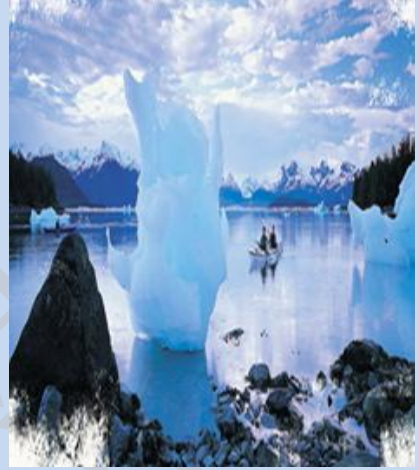


柯奇坎的名字由来与那条穿过小镇的柯奇坎小溪有关，它真正的意思已无从查考。坊间有好几种说法，这个看游客到时自己心仪哪一种了。虽然大多数的居民使用的是 99901 的邮政编码，但它的第二邮局信箱号码却是全美最高的 99950。另外，这里还是世界上最大的图腾柱的聚集地之一，已经被发现和展现在世人面前的就有三个地方。



第六天：特蕾西峡湾，朱诺 TRACY ARM, JUNEAU

今天早上到达特蕾西峡湾 ,观赏峡湾自然美景。



下午，抵达阿拉斯加州的首府朱诺。上岸后您可漫步游览市政中心、依山而筑的住宅区及繁华的商业区；或可自费参加船上安排的观光团，前往冰河欣赏经年不化的冰河奇境。朱诺被正式命名是因为金矿勘探者约.朱诺的到来。在这之前，它被称为几个不同的名字“洛克威尔”，“哈里斯堡”，当地土著特里基特人把它命名为 Dzántik'i Héeni。

阿拉斯加 1931 年将美国联邦州政府建在这里。



第七天: 史凯格威 SKAGWAY

今天到达淘金时期的城市史凯格威。你可上岸自由参观这个充满西部风情的淘金古镇。



史凯格威是邮轮途径的一个广受欢迎的港口，旅游业是它经济发展的一大支柱。这里还有过去留下的 Yukon 狭窄铁路，旅游旺季夏天到来时会开通满足各位观光客的好奇心。著名作家杰克兰德的小说《野性的呼唤》就有一部分取材于此。下午启航离开史凯格威。

第八天: 海上航行 AT SEA

当你在舒适的甲板上观赏日出时，您已在阿拉斯加冰河的群岛内穿梭航行，两岸冰山雪壁，长青树木会让您不由自主地沉迷其中。



第九天: 维多利亚 VICTORIA

维多利亚市是加拿大不列颠、哥伦比亚省的省会，温哥华岛上最大的城市。气候温和，属海洋性气候。维多利亚秀美宁静，素有“花园城市”之称。



维多利亚具有享有“世界最美花园”之誉的布查特花园（ Butchart Gardens ），占地达 30 亩。来此的游客无不为其奇妙的构思、巧妙的设计与奇异的花卉而赞叹不已。



第十天:西雅图 SEATTLE

今天早上抵达西雅图，圆满结束这八天的冰河之旅。顺利返回中国。



亚米奈尔

船上生活篇

船上的酒吧



Bliss 酒廊和夜总会



旋转酒廊



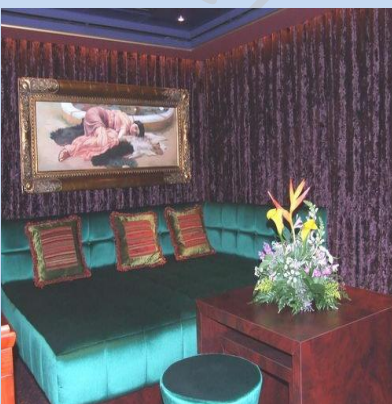
Magnum's 香槟和红酒吧



星星酒吧



Topsiders 酒吧及烧烤（免费）



Bliss 酒廊的超大沙发



空中酒吧（免费）



水晶中庭

船上的餐厅

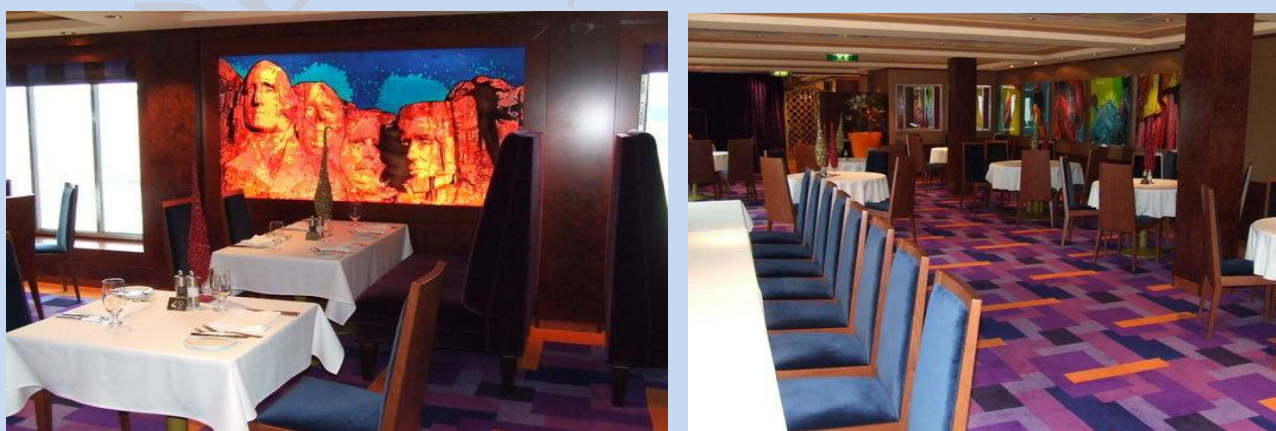
船上的餐厅设计都极尽了设计师们的心血，考虑到游客们的不同种群，这里的食品几乎涵括了世界上所有闻名于世的食物。对不同的饮食风格的游客做出了种种贴心的安排。您不但可以吃到自己熟悉的食物，还可以品尝到几乎世界各种闻名于世的食物。这对于游客们来说真是一次大好的机会，集中体会一下不同的饮食文明和文化，何尝又不是一次学习和增长见闻的好机会呢。

夏日宫（免费）



这家室内设计灵感源自于沙皇时期匹兹堡（可容纳 554 人）。

Indigo 餐厅（免费）



这是船上规模仅仅小于两家最大的餐厅之一的一家餐厅，可容纳 304 人。

Le Bistro 法国餐厅 (\$20/人)



来到这里您可以好好品品法国人浪漫和令人陶醉的红酒。

蓝珊瑚餐厅 (免费)



这家餐厅提供 24 小时的服务，您可以随时享受美味。

Cagney 牛排馆 (\$25/人)



爱好肉食的朋友们可以在这大快朵颐，这家老牌的牛排馆会让您物超所值。

花园咖啡厅/儿童饮食（免费自助餐）

在这家餐厅里有特别为孩子们准备的食物和饮料，这是个享受亲子时间的好去处，大人和小孩其乐融融是这家餐厅设计的初衷。可容纳 390 人。



户外美景自助餐厅（免费）



在这里好好享受下美食和美景，清新的空气，无垠的蓝天大海这难得的休闲。这里的特别之处还在于憋坏了的烟民们可以痛快的吞云吐雾一番，体会一把真正的快活似神仙的日子。

La Cucina 意大利餐厅 (\$10/人)



按意大利村舍酒馆复制的这家餐厅里有着正宗的意大利的披萨，面条等民族风格浓郁的食物。其中面条备有多达 7 种不同的酱汁有各位食客自己选择，这里的意大利红酒和咖啡也同样让人流连。

曼波拉丁餐厅\$\$



爱好跳舞的朋友们到了这儿看到跳舞毯有没有跃跃欲试的感觉呢？不错，这里就是拉丁餐厅，以拉丁美洲食物和西班牙食物为主。

莲花苑 (\$15/人)



这里的装修风格相信大家很熟悉，这里提供亚洲区域的食物。比如中餐，泰国餐，日本餐这里都有。这里也有寿司和鱼生吧，不过要享受这项服务，得另外收费。

Teppanyaki 铁板烧(\$25/人)



巴西窖烤店 (\$20/人)

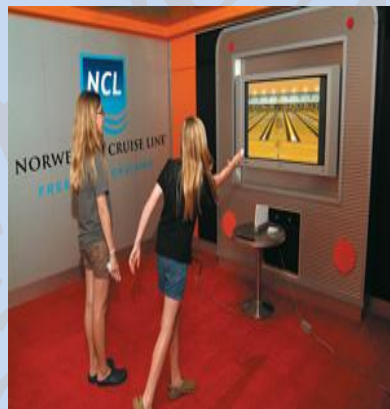


在鲜美多汁的烤肉面前考验您的控制能力的时候到了，在您手中会有两个筹码，红色的表示我够了，绿色的则是说我还想要一些，服务生会根据您给出的筹码发放烤肉。您也可自行去沙拉吧去取些哪里事先准备好的蔬菜水果或者已经片切好的肉食。

船上休闲

Metro 青少年游乐场/浅绿儿童俱乐部/儿童戏水池/ Wii Wall

这些为孩子们量身打造的场所深受家长和孩子们青睐和喜爱。



成年人的休闲生活

文化休闲/艺术走廊/照片走廊/电脑咖啡室/图书馆/雪茄会馆



雪茄会馆



按摩浴池/温泉水疗中心



慢跑步道/攀岩壁/游泳池/网球/高尔夫果岭/保龄球/健身房/





精品店购物



在这里云集了诸多的世界名牌，是喜欢逛街的女士和买些礼物回家做纪念的好地方。

娱乐休闲

棋牌室/休闲生活室/船上赌场/电子游戏场



在这里平日难得的夫妻同时上阵的景况时时出现，忙碌的生活中是不是我们是否失去了很多情侣间旧时的浪漫和温馨？在这片无垠的海域上是否把孩子们暂时交给船上的儿童乐园，也去找找旧时光。。。



星辰剧院/会议室/小礼堂

这里的整体风格和舞台幕布的设计是一只美丽开屏的孔雀。可容纳 **1,042** 人，您可以在这欣赏船上安排的各种演出，会让您目不暇接。



船上会议室分三个，可以合并作一个，也可以分开使用。可容纳 **60** 人。

小礼堂也布置优雅可爱，可容纳 **24** 人，平时也可以用作会议室

多姿多彩的活动

随着夜色降临，船上安排的夜生活也开始变得花样纷呈，各人根据自己的喜好任意选择。邀上两三对脾气的朋友到酒吧海阔天空，或者舞厅怀怀旧，去剧院看看表演，或者看看电影重温过去的从容。也可以去船上的赌场去小试一把运气，看看自己的定力如何，或者干脆参与来自五湖四海的朋友的狂欢派对。



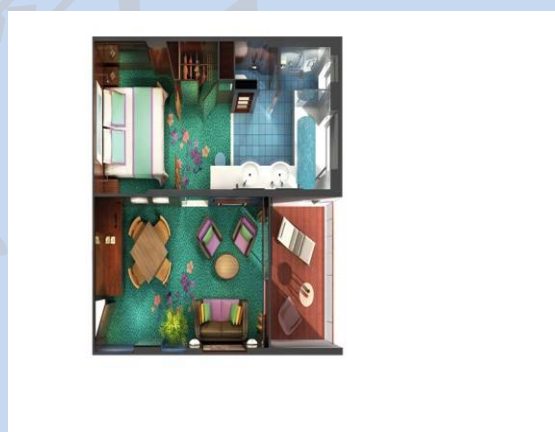


船上住宿

顶楼套房



庭院别墅



豪华主人套房



浪漫套房



主人套房



迷你套房



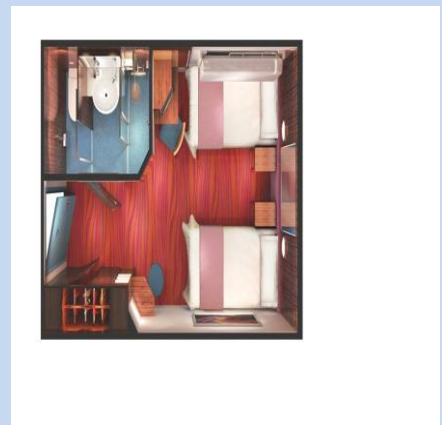
海景阳台房



海景房



内舱房



加州大学圣地亚哥 分校的健康养生培训及基因测试



基因检测分析：基因水平的保健

基因检测分析 (Gene SNP DNA Analysis)，是您的基因与最佳健康状态之间的桥梁。它将您的饮食习惯，运动情况以及活习惯和您的基因结合起来，为您打造一个全面的健康养生计划，整个分析过程就是先从分析您的基因密码开始。从基因的水平上帮助您了解您的胆固醇代谢，B族维生素代谢，排毒，抗氧化，骨骼健康，血糖稳定，炎症反应以及运动等能力，然后根据您的健康调查问卷综合分析后，为您量身定做一个完美的健康行动计划。给您在饮食，运动和微量营养素的补充方面最佳的指导，最大程度地帮助您预防由于您的基因变异而有可能导致的发生的疾病。

基因检测分析的独特性

基因检测分析了**30种基因和41种变异**。为您提供最全面的健康保健建议，而市面上大多数基因检测都只测**7-12个基因**，给予的建议覆盖面也比较小。

基因检测七大方面：

- 身体的解毒功能
- 身体的炎症反应
- 心脏健康
- 酒精代谢能力
- 骨骼健康
- 胰岛素抵抗
- 健身/体重管理方面

基因检测分析的科学依据

- 与胆固醇代谢，甘油三酯平衡，血流速度以及组织生长有关的基因：
APOC3, IL-6, eNOS, LPL, CETP, MTHFR
- 与抗氧化功能以及排毒有关的基因：
MnSOD, SOD3, GSTM1, GSTT1, GSTP1
- 与骨骼健康有关的基因：VDR, COL1A1, IL6, TNF
- 与炎症反应有关的基因: TNF, IL-6
- 与血糖稳定有关的基因: VDR, PPARg2, ACE, TNF

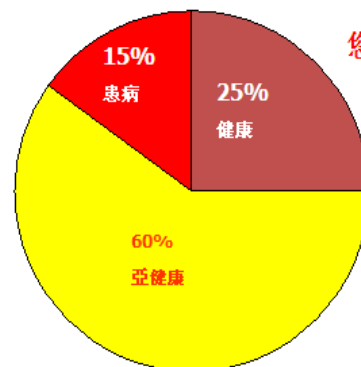
基因检测分析的好处

- 了解您的基因有哪些变异
- 了解基因变异对您的影响，遵循您的健康保健计划，从而达到最佳健康状况
- 了解怎样的生活方式，饮食习惯，运动项目和营养补充是适合于您的
- 加强健康的基因表达

谁最需要做这项基因测试

- 最想要了解自己基因水平上有潜在疾病危险的人
- 想要获得最佳饮食，生活方式，运动选择和营养补充的人
- 想要改变身体现状，追求最佳健康状况的人
- 有了财富，想要健康长寿的人

健康、亚健康 and 患病



常见亚健康状态症状

- 浑身无力、容易疲倦
- 头脑不清爽、思想涣散
- 头痛、面部疼痛
- 眼睛疲劳、视力下降
- 鼻塞眩晕
- 起立时眼前发黑、耳鸣
- 咽喉异物感
- 胃闷不适
- 颈肩僵硬
- 早晨起床有不快感
- 睡眠不良
- 手足发凉、手掌发粘
- 便秘
- 心悸气短
- 手足麻木感
- 容易晕车
- 坐立不安、心烦意乱

亚健康的恶果

在您不知不觉中走向疾病的深渊！

您的健康谁做主？

保健的最高境界：治未病

- 基因测试的算命不再是迷信，而是高科技！
- 基因测试分析可以使保健个性化，使人类治未病终于成为可能，教大家进入一个全新的保健时代！
- 值得您身体健康的投资！！