



## 美国西岸及 加勒比海 豪华游轮健康之旅



**主办单位:** 美国世界汉语联盟, 美国时代公司  
**目的:** 文化交流, 投资移民及教育考察, 健康理念培训  
**时间:** 每月的周三启程



13天12晚体验天堂般完美海滩, 享受皇家加勒比“海洋倾城/魅力号”之豪华



## 日程安排:

### 1. 开始 3 晚 2 天的美国圣地亚哥文化交流，投资，移民及教育考察， 健康理念培训观光游

#### 第一天：抵达洛杉矶

北京/上海班机抵达美国洛杉矶（飞行时间约 12 小时）。接机后简单洛杉矶市区游，接回圣地亚哥（乘车约 2 小时）。晚餐后入住 Holiday Inn 酒店或同等酒店。

#### 第二天：圣地亚哥商务考察及军港游

上午 - 介绍美国的人文，教育，投资及移民的概况。也可以安排赴市政厅与埃斯康迪多市政府交流，市长或圣地亚哥郡长接见。

下午 - 午饭后，前往科罗纳多岛，美丽多情的科罗拉多德尔科罗纳多酒店，这是一所建于 1888 年豪华的典型饭店，它是全美国第一座五星级大酒店，是总统和外国皇室经常访问的地方。

大发明家爱迪生亲手为酒店铺设了电线安装了电灯；美国历史上曾有 12 位总统先后来此开会与度假；著名影星梦露在这里拍摄了电影《热情似火》，够轰动的……当然，最令人津津乐道的，还是温莎堡公爵的爱情佳话了。



圣地亚哥军港游（太平洋舰队基地），“中途岛”号航空母舰舰上游。这是美国太平洋舰队海军基地，数量庞大的各型战舰停泊在海湾之中。



晚餐后入回 Holiday Inn 酒店或同等酒店休息。



### 第三天：南加州圣地亚哥健康讲座及海洋世界

上午 - 参加资深医生的健康养生座谈及基因测试，一对一的健康咨询，一套完整的健康及基因测试的报告及营养，健康及运动一体的医生建议。  
(标题请参阅附件)，获颁培训证书，报告及医生建议。

下午 - 圣地亚哥海洋世界

圣地亚哥海洋公园是世界闻名的海洋生物主题公园，座落在南加州的圣地亚哥，毗邻太平洋，面积 135 英亩。海豚，海象，海狮等享有世界声誉的海洋居民将为您带来精彩的表演，海滩运动场会有重达 2 吨的虎鲸为您做各种技巧表演。这个特殊的表演总是吸引很多观众驻足观看。您还可以去参观百慕大魔鬼三角，进入一个多彩的海底世界，在那里您可以探索深海的秘密。水族馆里的企鹅，鲨鱼，和淡水鱼以他们的神奇吸引着旅游者不愿离开。



晚餐后入回 Holiday Inn 酒店或同等酒店休息。

### 第四天：从南加州圣地亚哥飞往佛罗里达罗德岱尔堡机场（FLL）。

入住罗德岱尔堡机场（FLL）宾馆



## 2. 开始 8 晚 7 天世界最大的顶级皇家加勒比游轮“海洋倾城/魅力号”

美国奢华游学健康之旅

### 游轮概括及航行路线



载客量	5400人(2人一舱)
工作人员	2115人
吨位	22万吨
长度	362米
宽度	47米
船舱	2700间
首航年份	2009年12月
航速	42.59公里/小时
甲板楼层	16层

### 行程特色:

远离世俗尘嚣、抛却你所有沉重的包袱，在这尤如世外桃源的纯净中，享受生命中最简单纯真的感动...和煦的阳光，万里无云的蓝色天空，柔和醉人的海风，清澈如水晶般的大海...这就是美丽而神秘的加勒比海！

乘坐皇家加勒比海国际游轮公司7亿英镑打造的世界顶级奢华游轮 – 真正的海上城市，畅游美丽和神秘的加勒比海！

#### 拿萨NASSAU (巴哈马BAHAMAS)

是巴哈马群岛的首都。不仅具有历史意义的地标、购物中心、出色的海滩，还有各式各样绝佳的陆上及海上活动。比邻天堂岛。天堂岛的亚特兰蒂斯酒店 (Atlantis Hotel) 是全世界最大的最豪华的岛上酒店。《福布斯》推荐的最佳度假酒店。其深海水族馆，人工海湾，水上乐园，“海豚对话”，游览船等水路活动应有尽有。

#### 夏洛特阿马利亚CHARLOTTE AMALIE (圣汤马士ST. THOMAS) 美属维京群岛

以拥有美丽的沙滩和晶莹的海水而闻名，也是美国唯一的免税区，各国的游轮都在此停泊。游客可以在免税商店随心所欲地购买品牌相机，世界各地名表和女士们喜爱的珠宝首饰等商品。

#### 菲利浦堡PHILIPSBURG (圣马丁ST. MAARTEN)

在此分属于荷兰和法国的岛屿上，您可同时体验和欣赏到两个不同国家所呈现的优美风景和文化。这两国文化已和平共处了300年之久。菲利浦堡是购物的天堂，在狭窄的鹅卵石小路两旁有不计其数的商店和精品店，漂亮的大海湾沙滩和小海湾沙滩是最佳的潜水和游泳圣地。

游览的国家和地区： 罗德岱尔堡、拿萨、夏洛特阿马利亚、菲利浦堡



**第五天：罗德岱尔堡 - “海洋倾城/魅力号” 17:00 启航**

12:00 罗德岱尔堡 (FLL) 港口，办理登轮手续，登上皇家加勒比海游轮公司 2009 年 12 月下水的【22 万吨目前全球最新最大】顶级游轮“海洋倾城/魅力号”(Allure Of the Seas / Oasis Of the Seas)，提供午餐自助餐。稍事休息后参加游轮安全演习，并在领队引领下熟悉游轮所有设施，展开世界最大游轮惊艳之旅。

餐 食： 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮  
旅 馆： 皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS

**第六天：拿萨 NASSAU (巴哈马 BAHAMAS) 07:00 抵达 15:00 续航**

7:00 游轮抵达巴哈马的首都拿萨，中古海盗时期与二十世纪摩天大楼奇妙般地参差并列在这世界上最美丽港口之一，虽然目前已是完全独立的国家，但随处都提醒着人们身为英国殖民地的过去；不仅具有历史意义的地标、购物中心、出色的海滩，还有各式各样绝佳的陆上及海上活动。**比邻天堂岛**。前往市区观光，体验巴哈马群岛风光，游览天堂岛的亚特兰蒂斯 (Atlantis Hotel) 全世界最大的最豪华的岛上酒店。《福布斯》推荐的最佳度假酒店。可以游览其深海水族馆，人工海湾，水上乐园，“海豚对话”，游览船等项目。

餐 食： 早 / 豪华游轮 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮 (今晚盛装晚宴)  
旅 馆： 皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS

**第七天：海上巡游 Cruising**

搭上游轮的第三天，你即将可以感受到蓝色的大海向您敞开了神秘的面具。游轮上有着各式各样现代化的游乐设施、大剧院、夜总会、歌舞厅、酒吧、雪茄俱乐部、游泳池、冲浪池、水上乐园、健身房、赌场、儿童乐园、美容院、图书馆、有九百座位的溜冰场、攀岩墙、迷你高尔夫球场、婚礼教堂、免税商店街等。让您大人小孩都能找到属于自己的活动场所！极目蓝天大海，品饮美酒香茶，正是此行的享受。除了游轮上为您精心安排的节目，我们还将安排健康与营养，美国的人文，教育，投资及移民的继续分享与问答，更让您不虚此行。

餐 食： 早 / 豪华游轮 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮  
旅 馆： 皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS



## 第八天：夏洛特阿马利亚 CHARLOTTE AMALIE

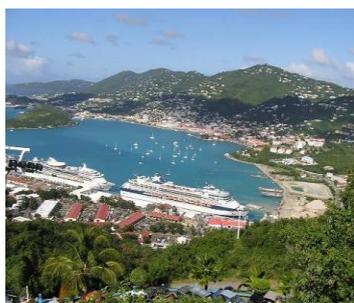
（圣汤马士 ST. THOMAS）美属维京群岛 09:00 抵达 18:00 续航

美属维尔京群岛的首府和最大的城市

（THE VIRGIN ISLANDS OF THE UNITED STATES）的圣托马斯（ST. THOMAS）岛的夏洛特阿马利亚港口。豪华游轮将在圣汤马士港靠岸，因如人间仙境般的风景而被命名维京群岛，曾经是丹麦的殖民地，1917年由美国接管成为海军基地，1968年美国詹森总统签署通过，使维京群岛的人民接受美国宪法的保障。海岛四周的水域充满各式各样的海洋生物，是喜好潜水者的天堂，也是渡假与蜜月的最佳选择。参观位于东北岸外，亦是西半球第一座海底观测所的「珊瑚世界海底公园」，在此可观赏数以千计的彩色热带鱼和珊瑚。夏洛特阿马利亚也是美国唯一的免税区，各国的游轮都在此停泊。游客可以在免税商店购买品牌相机，世界名表和女士们喜爱的珠宝首饰。

餐 食：早 / 豪华游轮 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮

旅 馆：皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS



## 第九天：菲利普堡 PHILIPSBURG（圣马丁 ST. MAARTEN）08:00 抵达 17:00 续航

飞利浦堡港是法国和荷兰共同拥有的岛国，法国和荷兰因争夺岛上盐湖的拥有权，而在 1648 年达成协议将岛一分为二，北部属荷兰，共同分享盐湖，在此地您可同时体验和欣赏到两个不同国家所呈现的优美风景和文化。购物的天堂，在狭窄的鹅卵石小路两旁有不计其数的商店和精品店，漂亮的大海湾沙滩和小海湾沙滩是最佳的潜水和游泳圣地。

餐 食：早 / 豪华游轮 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮

旅 馆：皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS



### 第十天：海上巡游 Cruising

今日游轮巡航於加勒比海, 无需早起的早晨, 随您支配的时间, 跟随海洋的气息, 漫步海上璇宫, 今晚盛装参与晚宴。(请穿上您的晚礼服, 拖鞋, 短裤是不允许进入盛装晚宴), 享用丰盛的美食, 观赏豪华经典歌舞秀, 多采多姿的娱乐节目, 让琐碎杂事抛开身后, 好好享受这美妙时光。

餐 食: 早 / 豪华游轮 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮 (盛装参与晚宴)  
旅 馆: 皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS

### 第十一天：海上巡游 Cruising

蓝色的大海向您敞开温暖的双手, 欢迎您的来访。今日您将在这艘海上璇宫上度过愉快的一天; 早餐后, 您可选择您喜爱的节目: 赌场、宾果 (Bingo) 游戏、免税商店街、日光浴、美容院、SPA 等地。尽情享受人生之乐趣、海上假期带给您的欢乐是远胜於其他地方的, 除了游轮上为您精心安排的节目, 我们还将安排健康与营养, 美国的人文, 教育, 投资及移民的继续分享与问答, 更让您不虚此行。

餐 食: 早 / 豪华游轮 午 / 豪华游轮 晚 / 豪华游轮  
旅 馆: 皇家游轮-海洋倾城/魅力号 ALLURE OF THE SEAS / OASIS OF THE SEAS

### 第十二天：罗德岱尔堡(佛罗里达) 07: 00 抵达 12: 00 之前下船。

今日上午豪华游轮将抵达佛罗里达州的罗德岱堡港, 结束愉快的东加勒比海“顶级游轮”之游。佛罗里达罗德岱尔堡 (FLL) 乘机返回洛杉矶 (LA), 根据国际航班时间, 如需要晚上入住洛杉矶 La Quinta Inn & Suite 或同等酒店休息。

### 第十三天：从洛杉矶搭乘中国民航/东方航空返回北京/上海。



## 海洋倾城/魅力号



“海洋倾城号”是全球船队规模最大的游轮品牌皇家加勒比海国际游轮旗下的第22位成员，与其姐妹船“海洋魅力号”一起位列全球最大，最具有创意的顶级游轮。凭借一系列独具特色的船上活动和设施，“海洋倾城/倾城号”拥有独一无二的娱乐演出、美食餐饮、购物体验和技术创新。

它长360米、宽65米、高72米、重达22万吨，要比“泰坦尼克号”还要大3倍。“海洋倾城/魅力号”于2010年12月下海处女航，当它在海上航行时，它堪称是一座“海上旅行的城市”。

它拥有16层甲板和2700个客房，可承载5400名乘客，其中还包括了许多两层的超级洋房，简直足以媲美城市里的家。它是首艘有7个明显分区的游轮，分别为中央公园、木板路、皇家步行区、众多酒吧饭店、游泳池、运动区、海洋温泉、健身区、娱乐区和少年区。娱乐区有15家以上饭馆和酒吧、一处娱乐场所、一家影院、二家夜总会和一家最大的淡水游泳池。



### 露天的中央公园：

露天的中央公园位于游轮的第8层甲板上，公园长达100米、宽19米。广场上即可见到郁郁葱葱的热点景观，有安静的小径、露天餐厅、服装店和画廊。为了让中央公园的植物能茁壮成长，此游轮还采用小气候控制技术。



### 移动酒吧：

令人惊异的是“海洋倾城/魅力号”上还拥有一个高科技“移动酒吧”，它可以在第8层中央公园和第5层商业街道之间上下移动，营业时间升降。这个格外与众不同在3层甲板之间上下移动的酒吧，名为涌潮酒吧。（Rising Tide Bar）



### 皇家购物大道：

早上您可以坐在大道上喝上海星巴克咖啡，享受闲适的气氛。到了下午，随着午餐、酒吧和商店开始营业，大道上的气氛就变得更加富有活力。有精彩的巡游表演、丰富的夜间娱乐活动，气氛同样生机勃勃。众多的娱乐活动让皇家购物大道本身就好比一个旅行目的地。



### 海上最大的攀岩壁：

攀岩运动源自一个美丽的爱情故事：在欧洲阿尔卑斯山区悬崖峭壁的绝顶上，生长着一种珍奇的高山玫瑰。相传只要拥有这种玫瑰，就能获得美满的爱情。于是，勇敢的小伙子便争相攀岩，摘取花朵献给心爱的人。对于喜欢户外攀岩的爱好者，来尝试这极具刺激性和挑战性的两座海上最大的攀岩壁，体会一次“山到绝处我为峰”的感受。



### 海上溜冰场：

不但可以在冰场上牵手溜冰，还可以欣赏到迪斯尼动画影片《驯龙高手》的影剧滑冰秀等。



### 迷你高尔夫球场：

迷你高尔夫，给我们提供了运动、休闲、娱乐于天堂的乐趣，也可激发我们对高尔夫的兴趣。总共有9洞，大人小孩都可以玩喔！





### 游泳区：

有四处不同风格的游泳区。适合各年龄的休闲泳区占了整层甲板的面积，有好几个游泳池，其中包括儿童的H2O Zone戏水池。



### 冲浪区：

15层有两个人工冲浪区，有两个教练协助，不会的话可以让教练教。如果你从来没有敢去尝试冲浪，这是一个非常好的机会来尝试搏击浪尖，激流勇进，与浪共舞的感觉。



### 篮球、足球、乒乓球：

位于15层的标准篮球场，也可以转换成小型足球场。还有两个乒乓球室。



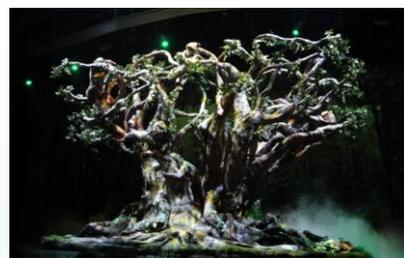


### 活力水疗：

这是一个让你放松身心的地方。您可以在Thermal Suite里恢复您身体的能量，或到水疗管里做一个Spa，让自己重新焕发光彩。此外，您还可以在Vitality Café里享用各种健康的小食和饮料，给身体充电。或者您也可以去健身中心试试健身器材。

### 百乐门：

百乐门集中了俱乐部设施，任何心情都可以在这里玩乐。您可以在Jazz On 4欣赏现场爵士音乐，或去Amber剧院观看3D电影或演出，比如有名的音乐剧《芝加哥》，尽情放松和娱乐。或者您也可以去Studio B欣赏冰天雪地的景致色，或去戏剧俱乐部的Comedy Live轻松一下。您还可以品味法国蔚蓝海岸French Riviera的魅力。当然还可以去Dazzles或Blaze夜总会纵情舞动一番。



### 水上露天剧场：

绝无仅有的海上露天剧场(Aqua Theatre)让您每晚都可以享受精彩的水上表演。





### 皇家海上赌场:

在闲暇时间小小地碰碰手气可以，  
可千万别恋赌哦！

### 儿童和少年活动中心:

多种儿童及少年娱乐活动中心，您可以  
将您的孩子放在儿童城，精彩的儿童节目同样让  
孩子们领受海上不同的快乐！您也可以轻松一  
下！



超大的旋转木马、孩子们喜爱的糖果屋和  
儿童娱乐城，让您和家人共享天伦，其乐  
融融。

置身欢乐城，头顶上还不时有游人乘坐高  
空滑绳(ZipLine)呼啸而过，您也可以体验这个  
惊悚刺激的项目，乘坐滑绳划过天际，在至高之  
处鸟瞰倾城号的全貌。



## 13家餐厅，3家Café，4家小吃

让您在万里无云的蓝色天空， 柔和醉人的海风，  
清澈如水晶般的大海上品尝天下美食和世间美酒！！

船上餐厅一(16层):  
Windjammer marketplace 免费自助餐厅



餐厅二(3层,4层): Adagio 美式 (免费)



餐厅三 (8层):  
Vintages 点心和红酒酒吧 (\$\$)



餐厅四 (6层): Rita's墨西哥餐厅 (\$\$)



餐厅五 (16层): IZUMI日本餐厅 (\$5)



餐厅六 (8层): Chops Grille牛排 (\$30)



餐厅七 (8层) : Giovanni's Table  
意大利餐厅 (\$20)



餐厅八 (8层) : 150 Central Park (\$40)



餐厅九(15层): Samba Grill  
巴西牛排屋 (\$25)



餐厅十(11层): Chef's Table  
厨师级餐厅 (\$95)



餐厅十一 (5层) : Sorrento's  
皮萨店 (免费)



餐厅十二 (6层) : Boardwalk Dog House  
热狗店 (免费)



餐厅十三(6层): Johnny Rockets汉堡店 (\$\$)



Café #1 (6层) : Vitality Spa Café (\$\$)



小吃店 #1 (6层) : 甜甜圈 Boardwalk Donut (免费)



Café #2 (8层) : Park Café 中央公园 Café (免费)



小吃店 #2 (15层) : 酸奶店 Frozen Yogurt (免费)



Café #3(15层): Wipe Out Café (免费)



小吃店 #3 (5层) : 蛋糕店 The Cupcake Cupboard (\$\$)



咖啡店: StarBucks Coffee 星巴克咖啡店 (\$\$)



小吃店 #4 (6层): 冰激淋屋 Ice Cream Parlor (\$\$)



# 加州大学圣地亚哥 分校的健康养生培训及基因测试

美国奢华游学之旅



## 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, 运动情况以及生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：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

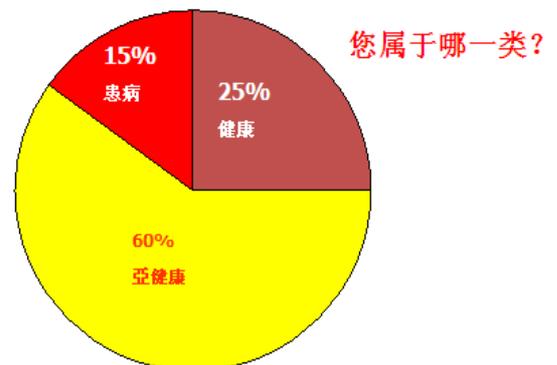
### 谁最需要做这项基因测试

- 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

### 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

### 健康、亞健康和患病



# 常见亚健康状态症状

美国奢华游学之旅

- 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！！



# 海洋倾城/魅力号船舱



内舱

- 房间可使用面积172平方英尺
- 两张单人床（可合并成大床）
- 配有私人淋浴室
- 吹风机
- 闭路电视，收音机，电话



阳台舱

- 房间可使用面积182平方英尺，阳台面积约为50平方英尺
- 两张单人床（可合并成大床）
- 配有私人淋浴室
- 吹风机
- 闭路电视，收音机，电话



海景舱

- 可使用面积179平方英尺
- 两张单人床（可合并成大床）
- 配有私人淋浴室
- 吹风机
- 闭路电视
- 收音机，电话



家庭内舱

- 房间可使用面积260平方英尺
- 两张单人床（可合并成大床），沙发床
- 配有私人淋浴室
- 吹风机
- 闭路电视，收音机，电话



普通套房

- 房间可使用面积293平方英尺，阳台面积为66平方英尺
- 两张单人床（可合并成大床）
- 私人阳台
- 沙发（部分为沙发床）
- 配有私人淋浴室
- 吹风机
- 闭路电视
- 收音机
- 电话

复式套房

- 房间可使用面积722平方英尺，阳台面积约为410平方英尺，复式设计（卧铺以及浴室位于二楼）
- 两张单人床
- 可就餐的私人阳台
- 沙发
- 私人淋浴室（可供二人使用）
- 吹风机
- 闭路电视
- 收音机
- 电话