

怎样预防
低血糖血糖过低
会损伤人体脏器功能,严重者可危及生命。因此,积极预防非常重要。

合理饮食

合理饮食对于控糖非常重要。建议糖尿病患者均匀分配三餐,以低升糖值的碳水化合物为主,如全麦面包、糙米饭等,避免吃高升糖值的食物。同时,适当增加饮水量。

科学运动

适当运动有助于提高身体代谢率和血糖水平。建议运动前检测血糖,如血糖过低应先进食;运动过程中如出现头晕、心慌、出冷汗等症状,应停止运动,并进食糖果、饼干、碳水化合物等食物。

合理使用药物

糖尿病患者应谨按服药,不要盲目调整药物剂量和种类。服药过程中,应定期检测血糖水平,以便及时调整药物。

定期检测血糖

定期检测血糖水平有助于及时发现血糖波动情况,糖尿病患者应定期检测血糖,血糖波动较大者应在医生指导下增加检测频率。

保持良好心态

紧张、焦虑等负面情绪也可能影响血糖水平。因此,保持良好、积极的心态对于预防非常重要,糖尿病患者可通过健身、娱乐等方式保持心理平衡。陶汉丽

“海上宫殿”避暑 畅享清凉夏天

“地中海”号邮轮6月27日青岛开启4晚5天之旅

当夏日的海风轻拂脸颊,心中那份对蔚蓝大海的向往愈发强烈。6月27日,正是这份向往化为现实的时刻。据山东省老年国际旅行社工作人员介绍,爱达邮轮“地中海号”将从青岛扬帆起航,开启一段令人难忘的青岛—济州—青岛4晚5天之旅。这艘豪华邮轮,将带领着我们跨越海洋,抵达梦想之地。

艺术之船,开启海上

精彩旅程

众所周知,随着年龄的增长,老年人对旅行的方式有了更多的考量。他们寻求的不仅仅是到达目的地的旅程,更是途中的舒适与安心。邮轮旅行恰好满足了这些需求,成为老人人心中的优选。

据了解,地中海号邮轮全长292米,总吨位8.6万吨,可容纳2680名乘客,拥有1057间豪华客房和套房。作为一艘备受赞誉的“艺术之船”,地中海号的设计灵感源自15至17世纪的意大利宫殿建筑,优雅地重现了地中海古典文明的经典与永恒。全船融合了地中海的风情和文化元素,致力于为宾客打造一个精致、舒适和充满艺术气息的邮轮度假体验。

登上“地中海号”,仿佛置身于一个海上的



娱乐王国。这里拥有各式各样的休闲设施,而邮轮上的游泳池,让您在炎炎夏日享受清凉。夜晚,邮轮的娱乐活动更加丰富多彩。剧院里上演着精彩的现场表演,美妙动听的歌声,热情洋溢的舞蹈,绚丽华美的舞台,滑稽搞笑的脱口秀,点缀邮轮旅途美好的时光。

据老年国旅工作人员介绍,2024年的首个海上电音节将于6月27日出发的航次中特别推出,地中海号将携手旅业伙伴邀请韩国最具人气DJ ASTER,为宾客开启海上音乐盛宴。

邮轮旅行受欢迎,共享难忘时光

“去年底,5晚6天的地中海邮轮受到很多中老年朋友的喜爱,大家说有了邮轮旅行,出行也方便了很多。”工作人员表示,

睐的重要原因。邮轮旅途中,老年人无需频繁转场,避免了传统旅行中频繁更换住宿和长途跋涉的劳累。同时,现代化安全设施,也为老年人提供了安全放心的旅行保障。

同时,地中海号将为宾客提供丰富的夏季美食,呈现地道中国风味及国际珍馐。“品尝美食是旅行中不可或缺的环节,而在‘地中海号’上,您的味蕾将迎来一场世界级的盛宴。”据了解,精致的欧亚下午茶、纯正那不勒斯比萨,异域风情的泰式美食……宾客还可参与金色尼罗河等地中海特色主题派对和海上啤酒狂欢节,体验缤纷水上乐园,尽享夏日海上仲夏狂欢。

此外,在4晚5天的行程中,游客还有一天的时间落地韩国济州。济州

岛,这个韩国的瑰宝,以其独特的自然风光和文化遗产而闻名。在这里,您可以到汉拿树公园欣赏909种济州岛自生树种和亚热带植物,也可以到被称为济州海岸公路中最美的地段——彩虹海岸公路上漫步,感受海风的轻抚。邮轮为您精心安排的岸上观光活动,将带您深入探索这个迷人的岛屿。

据了解,地中海邮轮的房型分为内舱房、海景房、阳光房和套房,咨询最多的就是海景房和阳光房。“无论是放松心情,还是追求文化艺术体验,‘地中海号’,都能为您提供一个难忘的海上假期。现在离正式启程还有不到十天的时间,感兴趣的中老年朋友要抓紧时间了。”工作人员表示。

详询:0532-66988549、
66988553、13306484027、
55715169 许瑶

游侠客

观瞻海口五公祠

来到海南省会海口市,我把五公祠作为游览打卡的首选之地。那里人文荟萃,古迹众多,早就是我心目中一直向往的海南名胜。

驱车来到五公祠,远远就看见红墙。走进公园就如同走进了一座热带植物园,各种奇花异木争奇斗艳。再加上亭台楼阁,湖水青碧,让人大开眼界。这真是一处闹中取静的风水宝地。

海口五公祠是一座具有悠久历史的古建筑群,它位于海口市的海府路,是中国海南岛现存最大的一组古建筑群之一,因此也被称为海南第一楼。五公祠的建筑包括五公祠、苏公祠、观稼祠、学圃堂、五公精舍、琼园等,它们共同构成了一个集文化、教育和休闲于一体的综合性景区。

五公祠上下两层,木质结构建筑,高十多米,底楼楹联“五公英烈气,千古海南潮”,二楼悬挂着“海南第一楼”横匾。祠内有历代文人的题咏和楹联,供奉着五公的牌位,表达了后人对他们的怀念。顺木楼梯而上,进入阁楼,可见“东坡之外有五子,大海以南第一楼”的楹联。木楼下堂开阔,完全是由四周的立柱支撑着,真是名副其实的海南第一楼。

这里楼阁参差,疏密相间:亭廊宛转,错落有致;叠石假山,丘壑分明;泉井湖水,浣美渺弥;树木花卉,苍古洒洒,素有“琼台胜境”“瀛海人文”和“海南第一名胜”之誉。

美丽迷人的美舍河从五公祠身边蜿蜒流过,依靠着河势,五公祠里筑有一个小湖泊。游览疲倦了,可到湖边的亭子里去歇息。

清风徐来,蓝天白云下,满园翠绿,让人感觉特别舒服。长时间在这里驻足,独坐,我都有点舍不得离开了。瞿光唐

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169 13306484027

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

邮轮

爱达邮轮 “地中海号” 青岛—济州—青岛 4晚5日游

移动的海上旅游度假城堡;
品尝全球美食、缤纷互动节目;
岸上观光人气景点、畅游韩国风光、
畅享国际免税购物;探秘邮轮欧洲文明、享受“慢生活”

6月27日 2199元起

专列

闯关东-黑吉辽蒙冀五省 空调旅游专列纯玩13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、
满洲里国门、长白山、沈阳故
宫、丹东鸭绿江、山海关

★空调卧铺专列全程不更换,无需每天提大件行李上下车★吃住行游购娱贴心安排,不进购物店,绝不强制增加自费景点★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山珍宴、草原诈马宴、秦皇宫廷宴

7月6日 3580元起

前五十名报名并缴费者即享现金50元优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚

独立班

欧式风光草原-乌兰布统、 木兰围场-坝上草原、 穿越塞罕坝林场

一价全含□购物□自费
亲子度假 轻奢大巴4日游

乌兰布统、木兰围场坝上草原、
锡林郭勒、独家包含深度越野4
小时、豪华诈马宴、烤全羊、蒙
古娱乐嘉年华、国家一号风景大
道、魁星楼、天津古文化街

6月27日 899元

大手牵小手

纯净贵州研学行 购物□自费□加点

中国天眼、黄果树瀑布、坝陵
河大桥、西江千户苗寨、荔波
小七孔、下司古镇双飞6日游

超值赠送:打糍粑、制作蜡染竹编、
捉鱼体验;坝陵河含研学证书

7月6日

成人5380元 儿童4280元

畅游广西-南宁、巴马、百色、德天、北海、钦州(百魔洞、巴
盘屯、仁寿源、鹅泉、古龙山大峡谷、壮家古寨、德天跨国大瀑布、
北海银滩、北部湾等)纯玩0购物双卧10日游

6月24/30日(满25人上全陪) 2380元起

婺源黄山-大美黄山、徽州古城、婺源篁岭、屯溪老街、黎阳水街
双飞4日游.....7月5/12/19/26日 2590元起

恩施-恩施地心谷、巫山神女溪、三峡大坝、恩施女儿城、索布垭石
林双高5日游.....6月27日 2599元

新疆-天池、火焰山、坎儿井、可可托海、喀纳斯湖、五彩滩、海上
魔鬼城、S21沙漠公路、禾木村双飞8日游.....6月25日 3680元起

东北-品质长白山、北国春城、镜泊湖胜景、亚光湖国家湿地、
北国冰城哈尔滨双卧8日游.....6月25/28日 1980元起

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汝矣岛公园、松月洞童画村、韩服试穿
体验、仁川中华街双船5/6日游 7月3/5/8/10/15/19/24/29日 1399元起

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、
镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日游

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月26/29日 6199元起

奢享海参崴-俄罗斯太平洋沿岸最大港口城市-符拉迪沃斯托克(海参
崴) 陆港码头、珲春、延吉、蒸汽火车头、列宁广场、凯旋门、二战
功勋潜艇C56号博物馆双飞6日游 6月27日 3650元起

东西欧环游记-德法意瑞奥比捷凶斯:布鲁塞尔、法兰克福、布拉格、维也纳
、布达佩斯、卢布尔雅那、威尼斯、琉森、巴黎、香水博物馆9国14日游 上海直飞、
含青岛联运、签证费送转换插头及旅行三件套 7月2/16日 8月13/27日 10999元起

出境游