

身体老没老
可自测一下

有些人年岁虽高,却精神矍铄;而有人年纪轻轻,却已显老态。以下是简单自测方法。

心肺功能自测:爬楼梯试验是衡量衰老的重要指标。从一楼爬到三楼(或根据实际情况调整),保持正常速度,完成后立即测脉搏。若心率能在5分钟内恢复到静息状态,说明心肺功能较好;反之,若气喘吁吁、心率长时间不恢复,或出现胸闷、头晕,则需注意心肺功能下降。

肌肉力量自测:单脚站立试验测肌肉力量和平稳感。单脚站立,闭眼,记录坚持时间。成年人应能至少坚持30秒,若难以保持平衡或时间不达标,可能肌肉力量减弱。

走路速度测试:普通人走路速度约为0.9米/秒,低于0.6米/秒可能意味着肌肉萎缩严重。

下肢力量自测:坐站能力试验测下肢肌肉力量。站在椅子前,双手交叉胸前,反复站立坐下。30秒内完成25次及以上说明下肢力量良好。

柔韧性自测:弯腰触趾试验评估柔韧性。站立,双脚并拢,弯腰尝试触碰脚尖。若轻松触碰甚至超过脚尖,柔韧性好;若感到紧绷或无法触碰脚踝,则柔韧性下降。

爱心在旅途中绽放
本报“老年研学团”
助力走散儿童团圆

本报讯 2月18日,在福州霞浦的一次中老年研学旅行中,发生了一幕温馨感人的场景——老年生活报旗下的山东省老年国际旅行社导游王秀及其带领的研学团队,在旅途中伸出援手,成功帮助一名不慎与父母走散的小女孩团聚。

2月18日下午,研学团队结束了一天的活动后,在霞浦透堡服务区稍作休息。此时,王秀导游注意到一个小女孩在角落哭泣,她迅速上前询问情况。小女孩说自己与父母走散了,感到十分害怕。王秀立即安抚小女孩,并尝试联系她的父母,但由于小女孩年龄小,无法提供有效的联系方式。面对这一情况,王秀果断领着小女孩找到服务区工作人员,并拨打了110报警电话。与此同时,研学团队的成员们也围拢过来,关切地询问小女孩的情况,并积极出谋划策。不久,警察赶到现场,王秀详细介绍了事情的经过。警察们迅速展开行动,最终成功与小女孩的父母取得了联系。当王秀和同学们得知这一消息时,都露出了欣慰的笑容。

“作为一名导游,我不仅要为游客提供优质的旅游服务,更要在他们遇到困难时伸出援手。这次能够帮助小女孩找到父母,我感到非常欣慰。同时,我也为我们的研学团队成员们感到骄傲,他们用自己的行动传递了正能量。”王秀在接受采访时表示。(通讯员 赵金华)

随着中老年人群对精神文化需求的日益高涨,山东省老年国际旅行社积极响应这一时代呼唤,精心策划并推出了“乐游”中老年研学活动,该项目迅速成为中老年人旅游服务领域中的一道亮丽风景线。日前,2025年这一特色旅游服务项目首发“福州、泉州、霞浦双飞6日太极研学活动”线路圆满落幕,为中老年学员们带来了一次难忘的研学之旅。

排得丰富而不紧张,让她在了解福建历史及风土人情的同时,还能享受到太极带来的身心愉悦。“我们团队的氛围特别好,大家互相照顾、互相学习。”纪彬女士说,“特别是导游王秀,她态度亲切,就像邻家妹妹一样,细心、贴心。这次旅行中,我们还得到了杨老师的指导,学习了八段锦24式易经。在风景优美的旅游景点,我们还看到了学员们打的八段锦以及易筋经,杨老师打拳非常帅气。这次研学旅游收获很大。”

许多学员都表示,在太极研学活动中,他们不仅学会了太极的基本动作和技巧,还感受到了太极文化的深厚底蕴和独特魅力。这让他们更加热爱太极这项运动,也让他们更加珍惜这次研学之旅带来的身心和谐体验。

学员们表示,

旅行社的行程安排合理、服务周到、价格实惠,让他们能够安心、放心地享受这次研学之旅,他们期待着下一次的研学活动能够再次出发,探索更多的未知领域和美好风景。

未来研学:继续推出
更多活动

山东省老年国际旅行社将继续推出更多丰富多彩的研学活动,走进更多国内外知名景点,为中老年人提供更多创作灵感和学习机会。同时,旅行社还将持续提升服务质量,关注中老年人的需求和感受,为他们带来更多精彩的研学体验。

“我们将继续秉承‘服务至上、品质为先’的理念,为中老年人提供更加优质的研学服务。”山东省老年国际旅行社负责人表示,“我们希望通过这些研学活动,让中老年人能够拓宽视野、增长知识、丰富精神世界,享受更加美好的晚年生活。”本报记者

福建双飞6日游圆满落幕

“乐游”研学:探索知识与美景的旅程



研学游:学习与游玩相结合

“乐游”中老年研学活动是一项将学习与游玩相结合的旅游服务项目,旨在让中老年人在轻松愉快的氛围中增长知识、拓宽视野。活动特别邀请专业老师全程指导,确保学员们能够学到真正有用的知识和技能。同时,学员们来自不同背景,通过研学活动可以结识新朋友,分享生活感悟,丰富精神世界,增强社会归属感。

旅行社根据季节性、花期、会员需求等因素不断更新推出定制线路,以满足中老年人个性化的旅游需求,如手机摄影研学、养生太极研学、朗诵、模特等研学活动,都是“乐游”中老年研学活动的重头戏。这些活动不仅丰富了学员们的精神世界,还让他们在实践中感受到学习的乐趣。

养生太极研学:身心
皆和谐

养生太极研学是此次“福州、泉州、霞浦双飞6日游”线路的重要组成部分。旅行社为太极爱好者设计了专门的研学活动,在泉州崇武古城、霞浦的半月里畲族风情园里,老年大学养生太极班的指导老师——杨洪宝,指导大家学习了八段锦、24式等太极拳式。让学员们在旅途中既能锻炼身体,又能享受太极带来的宁静与和谐。

纪彬女士就是此次太极研学活动的参与者之一。她表示,这次行程安



山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

2025春天首趟空调专列来啦~

【云南、贵州、江西三省14日游】

★云南: 昆明大理丽江+玉龙雪山或云南西双版纳+景洪

★贵州: 千户苗寨、黄果树瀑布、荔波小七孔、青岩古镇或下司古镇、遵义会议旧址、乌江寨、天河潭、天龙古堡

★江西: 龙虎山、婺源、景德镇、东林大佛

★一趟专列4种不同的选择

★汇集三省精华景点,发现祖国大好河山之美

★双导游服务,全程贴心陪伴,让你旅途无忧

★无年龄限制、无老年人附加费;无强制购物、无强制自费

★《跟我一起去旅行》分享会★

云贵赣2025首趟空调专列请您于3月4日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社延安三路门店,带您了解旅游详情、分享旅游资讯。到场均有好礼相送,名额有限,电话预约!

女神节活动:凡到店报名旅游线路的女神们,有精美礼品赠送哦(截止日期:3月8日)

品质郴州-万华岩、雾漫小东江、高椅岭、裕后街、苏仙岭、莽山五指峰、白廊环湖公路、瓦窑坪文化古街、马皇丘大峡谷双卧7日青岛独立成团、山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同.....3月22日 2580元

探秘四川-九寨、黄龙、三星堆、熊猫乐园、都江堰蓝眼泪、宽窄巷子、松潘古城、上磨水乡纯玩0购物双飞一动6日全程携程四钻酒店、豪华2+1陆地头等舱座椅、九寨单程动车节省5小时.....3月8/14/18/24日 3180元起

品质潮汕-陈慈黉故居、南澳岛、南澳大桥、启航广场、渔排体验、青澳湾、汕头小公园、潮汕历史文化博览中心、揭阳学宫、双峰寺夜景、龙湖古寨、泰佛店、广济桥、韩文公祠双飞5日满25人青岛独立成团.....3月10/14/19日 2899元

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日无年龄限制版探秘大广西.....3月8/12日 2880元

恩施三峡-三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷纯玩双高5日宜昌进重庆出不走回头路、孚泰豪华邮轮双人间..3月12/24日成人2599元儿童999元

梦寻俄罗斯-红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日青岛起止

4月3/10/17/24日、5月1/8/15日 4999元起

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....3月6/13/20/27日 2999元

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双船5日青岛独立成团、安排领队;品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....3月17/24日 849元

探访西葡-马德里皇宫、西班牙小镇、罗西欧广场、热罗尼莫斯修道院、西班牙广场、黄金塔、塞维利亚大教堂、阿尔赫西拉斯、瓦伦西亚、巴塞罗那、奎尔公园双飞11日中国国航北京直飞、贴心好礼旅行三宝.....4月6/16/24日 11999元起

日本-东大寺、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、镰仓高校站、镰仓小町通、晴空塔、清水寺、大阪城公园、心斋桥、道顿堀双飞6日严选山航三古都经典双飞、直飞大阪、资深领队、全程0自费.....3月13/19/23/28日 4780元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★