

口腔溃疡是  
心病?

许多人都曾  
经历过口臭、口腔  
溃疡等问题,专家  
提示,口腔就像一  
扇窗户,可以窥见  
许多全身问题,需  
引起重视。

口臭的口源性  
因素有舌苔、牙周  
疾病等,但也可能  
存在肠道疾病等全  
身因素。在肠道菌群  
失调的情况下,口腔  
微生物可能通过消  
化道迁徙至肠道并定  
植,从而加重肠道菌群  
失衡。研究显示,受炎  
症性肠病困扰的患者  
肠道中,口腔来源的  
微生物丰度显著高  
于健康人群。而肠胃  
功能紊乱的患者,也  
可能因肠道菌群产生  
的有害气体通过口腔  
排出,而产生口臭的  
烦恼。

除了身体因  
素,心理因素也  
和口腔问题息息  
相关。三类口腔  
黏膜病与心理因  
素密切相关,包括  
复发性口腔溃疡、  
灼口综合征和扁平  
苔藓。口腔黏膜病常  
好发于焦虑多思的老  
年女性。一方面随  
着年龄增长,口腔黏  
膜调节能力下降,同  
时,激素改变导致的情  
绪波动、焦虑多思、  
失眠、多梦等,也容易  
激发这些口腔黏膜问  
题。

此外,颞下  
颌关节紊乱也与  
心理因素之间存  
在复杂的相互  
作用。紧张焦虑  
状态会导致我们  
不自觉地紧咬牙,  
如果长期处于精  
神紧张状态,会使得  
咀嚼肌持续处于紧  
张收缩状态,增加  
关节负荷,破坏  
颞下颌关节正常  
结构与功能平衡,  
从而引发关节病。

提示,要定  
时进行口腔体  
检,如出现口  
腔问题要及时  
就医。徐鹏航



一直心心念念着新疆  
那片广袤无垠、神秘瑰丽的  
大地。终于,在一个美好的  
春天,我踏上了这场期待已  
久的新疆之旅。我乘坐专  
为探索新疆美景而精心打  
造的空调旅游专列,开启了一  
段舒适便捷,又充满奇妙  
遐想的旅程。

#### 专列启程:舒适与便捷同行

出发那天,阳光正好,  
我怀着激动的心情,早早地  
来到了青岛城阳火车站。站在  
站台上,看着那辆宛如移动  
城堡般的旅游专列,心中满是期待。  
当我踏入车厢,

找到自己的铺位时,一种温  
馨的感觉油然而生。这铺位,  
仿佛是家的延伸,柔软的  
床铺、整洁的环境,让人瞬间  
放松下来。而且全程铺位不  
变,无需像以往旅行那样频  
繁整理行李,只需携带轻便

的洗漱用品,便能轻松下车,  
尽情享受每一次与大自然的  
亲密接触。

专列的设计真是匠心独运,  
巧妙地规避了长达4000公  
里的传统大巴车程。想象一下,  
如果乘坐大巴,一路颠簸,  
不仅疲惫不堪,还会浪费大  
量时间在路上。而这趟专  
列,让夜行日游成为可能,将  
宝贵的时间都留给了壮丽的  
风景,而非路途的奔波。夜  
晚,我躺在铺位上,伴着列车  
轻微的晃动,渐渐进入梦乡;  
白天,则精神饱满地迎接新  
一天的旅程。

#### 景点探秘:邂逅新疆之美

吐鲁番,一座古老的城市,  
曾是古代丝绸之路的重要  
驿站。当我踏上这片土地,  
仿佛穿越了时空,回到了那个繁  
华的贸易时代。坎儿井,这一  
伟大的水利工程奇迹,静静地

## 新疆专列游:一场与大自然的浪漫邂逅

诉说着古人的智慧。我沿着  
坎儿井的渠道漫步,感受着那  
清凉的水流,仿佛能听到古人在  
烈日下辛勤劳作的声音。葡萄  
沟里,绿意盎然,一串串晶莹剔透  
的葡萄挂满枝头,每一颗都蕴含着  
自然的甘甜。我忍不住摘下一  
颗放入口中,那清甜的汁水瞬间  
在味蕾上绽放,让人陶醉其中。

离开吐鲁番,我们来到了北屯。  
喀纳斯湖,是一片神秘莫测的湖水,  
湖水清澈见底,周围的山峦倒映其  
中,宛如一幅美丽的画卷。我乘坐  
着小船,在湖面上缓缓前行,微风拂面,  
带来丝丝凉意,仿佛所有的烦恼都  
被这清新的空气带走了。禾木村,  
一个原始静谧的小村落,木质的房屋错落有致  
地分布在山间,炊烟袅袅升起,给人  
一种宁静祥和的感觉。五彩滩,那斑斓多彩的  
地貌,在阳光的照耀下,仿佛是大自然用画笔勾勒出  
的杰作。我站在观景台上,俯瞰着这片神奇的土地,  
心中充满了敬畏之情。

我们穿梭于北疆的雄浑  
与南疆的神秘之间。喀纳

斯、禾木,这是北疆的精华所在,  
每一处风景都让人流连忘返。  
天山天池,宛如仙境一般,  
湖水碧绿如玉,周围的山峦云雾缭绕,  
仿佛置身于仙境之中。我沿着湖边的小径  
漫步,欣赏着湖光山色,感受着大自然的  
神奇魅力。

喀什古城,那是一座承载着  
时光印记的城市。古老的城墙、狭窄的街道、传  
统的建筑,仿佛都在诉说着这座  
城市的历史。我漫步在古城的街道上,感受着岁  
月的沧桑变迁。

#### 温馨提示

#### 把握最佳时机预订新疆游

在这次旅行中,我不仅  
欣赏到了新疆的壮丽风景,  
还感受到了当地人民的热  
情好客。他们用最纯真的  
笑容和最淳朴的方式,欢迎  
着每一位远道而来的客人。

值得一提的是,5月、6  
月是最佳新疆旅游季。这个

季节,新疆既没有夏季的酷  
热,也没有冬季的严寒,可享  
受到新疆最纯粹的美景。  
天山脚下,野花肆意开放,五彩  
斑斓的花朵在微风中摇曳,  
与远处的雪山相映成趣;喀  
纳斯湖畔,湖水波光粼粼,偶  
尔有水鸟掠过水面,泛起层  
层涟漪。这一切,都构成了  
新疆最动人的风景。

然而,这样美好的旅程  
需提前规划。专列软卧一般  
在出发前一两个月就被预定。  
它的舒适与便捷,让每一位游  
客都能以最轻松的姿态,  
去拥抱这片神奇的土地。  
所以,想去新疆旅游的朋友  
一定要早做决定。我身边就  
有朋友因为犹豫不决,错过了  
心仪的专列席位,只能遗憾地  
等待下一次机会。

当我踏上归程的列车,  
心中满是不舍。这次新疆  
之旅,就像一场美丽的梦,  
而这场梦,将永远留在我的  
记忆深处。 敏诗

2025年,从青岛城阳火车站起始的新疆全景旅游专  
列即将启程!目前有5月15日、6月14日两个团期。  
感兴趣的朋友请拨打电  
话详询:0532-66988549、  
66988553、55715169、13306484027。

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

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

## 齐鲁之星—南北疆全景空调旅游专列17日

**吐鲁番(坎儿井、葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)/北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)/  
伊宁(赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草葡萄庄园、那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)/  
喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/  
库车(库车王府、天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)**

\*专列可减少长达4000公里大巴车程,夜行日游、节省体力  
★参团无年龄限制、不加收超龄附加费;无强制消费、保证游客权益  
★超高体验、行程舒缓,打卡精华景点  
★全程一趟列车,无需搬运行李,解除拖行李箱的劳顿

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您4月15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,到场均有好礼相送,电话预约。

**5月15日 6月14日 5980元起**

(具体发车时间以铁路总公司调令为准) (青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

**全景三峡**-三峡大坝、西陵峡峡口、三峡人家、嫘祖风景区、清江画廊、车溪人  
家、梦回车溪 双卧5日.....4月23日,5月8/15日 999元

**宁夏有约**-贺兰山岩画、镇北堡西部影城、宁夏博物馆、通湖草原、沙坡头、铜锅  
涮羊肉、中国枸杞博物馆、鸣翠湖国家湿地、西夏风情园双飞5日 全程0购物,赠送  
接送机服务.....4月19/23/26日 2399元

**纯净湖南**-长沙、韶山、天门山森林公园、张家界国家森林公园、袁家界、金鞭溪  
、十里画廊、凤凰古城、魅力湘西、土司王府双飞6日.....4月18/22/25日 2880元

**四川**-九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山大佛、都江堰、熊猫基地纯玩双飞1动车7日 独  
家九寨峨眉动车直达、定制【风华大食堂】体验.....4月15/18/24/24日 3280元

**慧游梵净山**-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、镇远古镇、梵净  
山双飞6日 纯玩0购物.....4月30日 3980元

**醉美雁荡山**-秀水楠溪、诗画温州、雁荡山双飞3日 有山不用爬、全程0购物、青  
岛成团.....4月17/22/24日 1880元

**全景山西**-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古  
城、壶口瀑布、王家大院 纯玩双卧7日.....4月19/22日 1980元

**桂林**-漓江四星游船、遇龙河竹筏漂流、骆驼峰、古东瀑布、世外桃源、银子岩  
、阳朔西街、十里画廊、月亮山少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日  
4月18/23日 3280元

**经典北越**-三街两巷、下龙湾、越南渔民特色餐、河内、巴亭广场、胡志明陵、胡志  
明故居、军事博物馆、法式三轮车双飞6日.....4月18/20日 2680元

**经典东西欧6国**- (法国、意大利、瑞士、奥地利、匈牙利、捷克)--霍夫堡宫、英雄  
广场、安德拉什大街、马加什教堂、布拉格老城广场、水都-威尼斯、罗马斗兽场、古罗  
马废墟、琉森、因特拉肯、卢浮宫、香水博物馆4飞13日.....5月3/8/17/22/31日 7999元

**北欧四国**- (挪威、瑞典、丹麦、芬兰) -斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库  
、赫尔辛基大教堂、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺  
贝尔博物馆、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、安  
徒生铜像 双邮轮双峡湾10日.....5月6/12/19/26日、6月2/9日 11999元

**澳大利亚**-悉尼歌剧院、墨尔本大学、涂鸦街、蓝山国家公园、悉尼皇家植物园、大  
洋路、维多利亚国立美术馆7日 特别安排两天自由活动.....5月6/13/20/27日 8999元

**新马**-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  
沙名胜娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、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.....5月3/9/14/18/23日 2999元

**特惠俄罗斯**-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17/24日、5月1/8/15日 5699元起

**遇见日本**-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、心斋桥顿崛、富士山、  
忍野八海、富士芝樱、鹤岗八幡宫、镰仓高校前、小町通、晴空塔、秋叶原、浅草寺、  
皇居、银座 双飞6日.....5月30日 5880元

**韩国燃灯节**-青瓦台、清溪川、国立中央博物馆、新沙洞、炸酱面博物馆、松月洞壁画  
村、景福宫、光华门、北村韩屋村、月尾岛公园双船6日 青岛独立成团、安排领队  
4月25日 1599元