

不少人的体检报告中出现了“肺部结节”这一诊断结果。对此,解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部主任医师汪进良提醒,肺部结节不等同于肺癌。他表示,我国健康人群肺部结节检出率可达30%左右。体检发现的肺部结节中,90%以上为良性病变或陈旧性病变,如同皮肤上的痣,是岁月在肺部留下的痕迹。

这场“旅游+研学”活动,不只是一次简单的旅行,更是一次心灵的洗礼和文化的传承。中老年朋友在欣赏四川美景的同时,能深入了解四川的历史文化和民俗风情,感受四川人民的热情好客与淳朴善良。从成都的繁华都市到九寨沟的自然奇观,从三苏祠的历史沉淀到杜甫草堂的文化底蕴,每一处景点都蕴含着深厚的文化内涵,等待老年朋友去探索发现。

所谓肺部结节,是指出现在肺组织内的直径小于等于3厘米的类圆形或不规则形病灶,通常由影像学检查(如CT)发现。这些肺部结节往往由感染或炎症、良性病变、恶性肿瘤以及环境与生活习惯导致。“肺部结节的管理应遵循‘早期发现、准确评估、动态观察,谨慎决策’的原则。”汪进良说。他告诉记者,判断肺部结节是良性还是恶性,需要根据结节的大小、密度、形态等,以及患者年龄、吸烟史、家族疾病史等进行综合评估。如果在肺部CT检查的基础上,难以判断肺部结节的性质,建议患者间隔几个月再次拍摄肺部CT,动态观察结节变化,或者进行PET-CT检查,查看结节的代谢情况,甚至可以进行穿刺活检或气管镜活检,还可参考血液肿瘤标记物化验来辅助判断。发现肺部结节,不用紧张焦虑,因为绝大多数肺部结节均为良性,即使是恶性的,也有多种手段和方法进行治疗。

张强

成都、九寨“双卧双动”纯玩6月8日启幕、“双飞双动”6月9日启幕

“海风拂面·蓉城有约”:开启文化研学新旅程



王羲 摄

精心筹备,打造舒适游学体验

灵活行程,满足多元需求

本次活动为中老年朋友们精心设计了两种行程选择:“成都、九寨双飞双动纯玩6日”和“双卧双动纯玩8日”。两种行程内容一致,仅交通方式有所差异,方便老年朋友根据自身时间和喜好灵活安排。在“行”的安排上独具匠心,特别设置“双动车”出行,最大程度减少长途跋涉的疲惫。市面上从成都到九寨沟单程乘坐大巴近8小时,中老年朋友几乎将白天时间都耗在路上,十分劳累;而“双动车”单程仅需2小时。其中,“双飞双动6日”行程于6月9日启程,“双卧双动8日”行程于6月8日启程。

多彩景点,深度文化体验

旅程从青岛出发,抵达成都后,中老年朋友们可自由活动,穿梭于人民公园、春熙路、太古里等地,感受成都的繁华与悠闲。此次研学交流,除与四川眉山老年大学互动交流外,还将游览诸多主要景点。眉山三苏祠承载着苏轼、苏洵、苏辙三位文学大家的深厚文化底蕴;熊猫基地能让大家近距离观赏憨态可掬的大熊猫;武侯祠诉说着三国时期的英雄传奇;九寨沟宛如人间仙境,景色美不胜收。杜甫草堂,这里是杜甫流寓成都时的居所,文物与园林景点交相辉映,古朴典雅。宽窄巷子,由宽巷子、窄巷子、井巷子平行排列组成的全为青黛砖瓦的仿古四合院落,是成都遗留的较成规模的清朝古街道,让中老年朋友感受成都历史文化韵味。

朋友感受成都历史文化韵味。

文艺联欢,促进南北交融

青岛、成都两地的老年大学师生将举办一场“海风”与“芙蓉”的文艺演出,南北艺术在此碰撞。中老年朋友们可沉浸式体验互学乐趣,感受不同地域文化的独特魅力。双方通过展演特色节目、交流互动,相互学习南北不同文化特色,增进友谊,开拓视野。

品质住宿,享受温馨惬意

此次行程中,成都安排“三钻”级酒店,九寨沟安排“四钻”级酒店,让中老年朋友住得舒服舒心,整个行程轻松、惬意、温馨,避免旅途劳累。

诚邀团体,搭建交流学习平台

本次活动由青岛日报报业集团、四川省老年大学、眉山市老年大学共同组织,旨在为老年朋友搭建交流与学习平台,现诚挚招募优秀团体及个人加入这场文化盛宴。

四川眉山老年大学是老年朋友学习与交流的乐园。活动中,青岛中老年朋友将有机会与四川老年大学师生近距离接触,观看他们的演艺活动,感受艺术魅力,并与四川老年朋友共同切磋技艺,增进彼此了解。

和友谊。在游学过程中,大家可相互交流、学习,分享人生经验和感悟。这种跨地域交流互动,不仅能丰富老年朋友的精神文化生活,还能拓宽视野,让他们感受不同地域文化的差异。

这场“旅游+研学”活动,不只是一次简单的旅行,更是一次心灵的洗礼和文化的传承。中老年朋友在欣赏四川美景的同时,能深入了解四川的历史文化和民俗风情,感受四川人民的热情好客与淳朴善良。从成都的繁华都市到九寨沟的自然奇观,从三苏祠的历史沉淀到杜甫草堂的文化底蕴,每一处景点都蕴含着深厚的文化内涵,等待老年朋友去探索发现。

活动采用纯粹游学模式,全程“零购物”,还特邀青岛日报报业集团记者全程跟拍,为旅行留下美好回忆。

“海风拂面·蓉城有约”中老年文化交流活动成都站,是一场跨越山海的老年文化研学之旅。让我们携手踏上这场充满魅力的旅程,期待社会各界老年团体加入,一同开启这场难忘的文化之旅! 本报记者

活动咨询电话: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

《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班, 山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务

四川(成都九寨)

三峡

浙东南(温州台州丽水)

特惠山西

眉山三苏祠、熊猫基地、武侯祠、九寨沟、双流彭镇、杜甫草堂、宽窄巷子双卧双动8日

三峡大坝、西陵峡峡口、车溪人家、清江画廊A线、三峡人家、夜游两坝一峡过葛洲坝船闸、螺祖纪念馆双卧5日

楠溪江、竹筏漂流、苍坡古村、崖下库、雁荡山大龙湫、灵岩景区、灵峰日景、五马街、江心屿、仙岩、仙岩景区、云和梯田、古堰画乡、大神仙居纯玩0购物双飞6日

阎锡山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古县城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊全程0购物双卧6日
体验传统秧歌剪纸活动

6月8日 3210元起

6月5日 1688元

5月31日 2680元

5月31日 1268元起

《乔迁之喜》:为庆祝乔迁,即日起至5月30日,欢迎大家前往山东省老年国际旅行社(镇江北路81号八一商务楼2楼282室)了解旅游资讯,到场均有好礼相送。

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★全程无强制消费、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.....6月14日(具体发车时间以铁路总公司调令为准)5980元起(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

张家界-芙蓉镇、凤凰古城、湘西苗寨、天门山景区、张家界森林公园(天子山、袁家界、金鞭溪)、宝峰湖、湘西民俗晚会、土司府双飞5日一价全含、全程0自费0景交0隐形店;全程2+1陆地头等舱、全程一导.....5月24/27/29日 2880元起

宁夏有约-宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡影视城、中卫、通湖草原、沙坡头、全程0购物双飞5日 升级铜锅涮羊肉.....5月21/24日 2580元起

江西-水墨上河景区、石门村、篁岭、望仙姑日游+夜景、三叠水、三清山、景德镇、陶溪川、庐山、美庐别墅双动5日纯玩无购物一价全含.....5月22日 2480元起

东北故事-沈阳故宫、张氏帅府、打卡小南教堂、丹东断桥、长白山、镜泊湖、横道河子油画村、网红哈尔滨双飞7日.....5月22/29日 2580元起

大明武当山-武当山、太子坡、武当金顶、太和殿、武当山博物馆、大明峰,龙头香、大明酒坊双飞4日青岛独立成团.....5月25日 1880元

西藏-鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布江大峡谷、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街、巴松措三卧一动11日.....6月10日 3480元起

韩国-景福宫、青外台、韩屋村、汝矣岛、韩服体验馆、松月洞童话村、仁川中华街双船5日.....5月26/28日 949元

新加坡马来西亚-鸡场街、三宝庙、三宝井、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)、中马友谊园、国家美术馆ART CENTRE、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔外观拍照、独立广场国家清真寺、高等法院双飞6日青岛独立成团、领队全程陪同.....5月23/28日 2599元

日本-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、富士山、忍野八海、河口湖大石公园、地震体验馆、大室山缆车、伊豆观海列车体验、城崎海岸+门胁吊桥、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、大阪城公园、道顿崛食街、心斋桥商业街三古都双飞6日.....6月6/12/24/27日 4680元起

西欧-(德国 法国 意大利 瑞士 奥地利 捷克)-霍夫堡宫、国立歌剧院(车览)、老城广场、提恩教堂、新市政厅(外)玛利亚广场、因斯布鲁克、黄金屋顶、黄金大运河、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、佛罗伦萨、领主广场大卫像、百花教堂、圣乔凡尼礼拜堂(外观)、乔托钟楼、琉森、八角型塔、铁力士雪山、冰洞、铁力士凌霄岩道、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔(外观)、香榭丽舍大道、塞纳河游船、卢浮宫、香水博物馆6国12日含小费含签证含联运 全程三四星酒店舒适住宿 赠送转换插头 含16个正餐.....5月31日 13999元

西班牙葡萄牙-西班牙广场、巴特罗之家、巴塞罗那、瓦伦西亚、西班牙广场、圣家族大教堂、奎尔公园、阿尔赫西拉斯、塞维利亚、龙达、马德里皇宫入内、太阳门广场环游11日含联运、含签证、30人精品小团.....6月9/17日 9999元

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、全程领队陪同.....5月22日/6月12日 5199元起