

脊柱疾病是比癌症、中风、心脏病、糖尿病和阿尔茨海默病更普遍的疾病,也是最主要的致残原因之一。脊柱疾病包括颈椎病、颈椎间盘突出症、颈性眩晕、头痛、腰椎间盘突出症、腰扭伤、腰肌劳损、腰椎增生性骨关节炎、腰椎滑脱、慢性疲劳综合征等。

颈椎病引起的手麻多伴有疼痛,可以是持续性隐痛或酸痛,也可以向不同部位放射。部分患者患侧手指末端有麻木感,夜间症状加重。严重者也可能由于运动神经受损而引起上肢肌肉萎缩无力,手部活动不灵活,拿筷子、拿笔等不稳,甚至掉落。

此外,颈椎病也可能引起眩晕。长期保持低头姿势导致颈椎在生理载荷下椎体间的位置关系异常,使椎体随头部活动时发生错位,引起椎动脉牵张、扭曲,加之椎动脉周围交感神经丛、星状神经节受刺激,引起椎动脉痉挛,造成脑动脉供血不足,从而导致颈源性眩晕。

当然,临幊上对颈源性眩晕尚未有统一诊断标准,具体诊治仍需要前往正规医疗机构,排除耳石症、高血压、美尼尔氏综合征等其他疾病。日常生活中还需要注意保护颈椎,避免受凉,正确使用枕头和保持良好睡姿,且平时少低头、多抬头、加强颈部肌肉锻炼等。

程黎明



## 中韩文化交流:跨越山海,艺术之花绽异国

不同国家的文化,因交流而精彩,因互鉴而繁荣。5月17日至22日,山东省老年国际旅行社组织青岛市优秀演艺团前往韩国,参与“Hello韩国”中韩文化交流活动。在6天行程里,演艺团献上多场精彩演出,涵盖非洲鼓、民族舞、合唱、乐器演奏等多种形式,展现中国文化魅力,获当地演员及观众好评。活动期间,团员们深入体验韩国本土人文,参观历史建筑、体验民俗活动,增进了对异国文化的了解。此次活动为中韩文化交流搭建桥梁,实现了双向文化互鉴与民心相通。

### 海上启航: 驶向韩流文化之约

5月17日,怀揣对韩国文化的无限憧憬,青岛“鼓韵笙歌鼓友会”与“秋韵艺术团”这两支优秀演艺团,从青岛游轮港国际出发厅出发,登上“新金桥5号”游轮,开启中韩文化交流与旅游梦幻之旅。“新金桥5号”宛如一座漂浮在海上的豪华宫殿,卫星导航系统精准指引方向,先进的稳定装置让航行平稳如履平地。船上的中央空调送来宜人的清风,团员们在船上唱歌、打牌,欢声笑语在各个角落回荡。累了,就靠在舒适的座椅上,透过窗户欣赏那湛蓝的海水和翻涌的浪花。在这海上的时光里,大家尽情享受着这份惬意与欢乐,仿佛所有的烦恼都被海风一并吹散。

### 古韵传统: 触摸韩国历史脉络

成桂所建筑的第一处正宫,仿佛是一部生动的历史教科书。尽管岁月流转,曾经的富贵荣华已渐渐远去,但勤政殿那庄严的气势,依旧能让人感受到当年举行即位大典朝礼仪的盛大场面;迎宾馆庆会楼则在时光的长河中静静伫立,诉说着往昔的辉煌。而曾是韩国总统官邸的青瓦台,更是充满了神秘色彩。它背靠北汉山,前临景福宫,守卫森严。春秋馆、迎宾馆等六处景点风格各异,建成时间和历史背景也不尽相同,每一处都承载着韩国政治与文化的厚重记忆。

韩服体验,让我们仿佛穿越时空,回到了韩国的古代。不同款式、颜色的韩服整齐排列,无论是雍容典雅的宫廷礼服,还是清新简约的日常款,都让人爱不释手。换上精致华美的韩服,漫步在精心布置的韩式庭院

抵达韩国后,我们首先走进了韩国最大的王宫——景福宫。这座1395年由创建朝鲜王朝的李

中,我们仿佛化身韩剧里的主角,拍照打卡的同时,也感受着韩服的独特韵味。

### 艺术盛宴: 韩韵鼓声情暖夕阳

在此次韩国的文化交流活动中,一场场艺术盛宴让我们大饱眼福。青岛鼓韵笙歌鼓友团团长王浤谈起此次韩国之行,兴奋之情溢于言表。“活动非常成功,我们的团员非常满意!”简单的话语,道尽了满心的欢喜。艺术团在韩国共展演了3场,带去了3个“非洲艺术鼓”节目,如《大中国》《西班牙斗牛士》等。独特的韵律与激情,在舞台上绽放光彩。27名团员,虽并非全员登台,但每一个参与其中的人,都沉浸在这份独特的体验里。虽然双方的展演者语言不通,却无法阻挡情感的共鸣。“从他们对我们节目给予的热烈掌声,看得出很喜欢。”王浤自信地说。

韩国方面表演的节目,“涂鸦秀”是其中的亮点之一。帅气的演员们以精湛的绘画手法,在舞台上勾勒出一幅幅绚丽的画卷。搞笑的剧情交织其中,即使我们不懂一句韩语,也能被演员们的精彩

表演深深吸引。他们趣味十足的装扮、风趣幽默的表演方式,再加上现场充满活力的音乐和柔和的灯光,给我们带来无限的欢乐与震撼。中韩两国艺术团的展演,如同温暖的阳光,照亮了彼此的心房。

退休后的中老年朋友在这场文化交流中,找到了新的舞台。他们一同踏上旅途,一同在舞台上挥洒热情,每一次击鼓,都是对生活的热爱;每一个音符,都是对岁月的礼赞。

这样的旅程,与单一的旅行,体验感完全不同,可以说,团员们既收获了旅行的新奇,更收获了展演的荣誉,心中满是自豪,再加上旅行社的精心安排,让整个行程如行云流水般顺畅。双方艺术团彼此鼓励,如同一首和谐的乐章,奏响了中韩友谊的乐曲。而那一张张荣誉证书,更是对团队的认可与激励。团队的凝聚力与荣誉感闪耀着熠熠光辉,将成员们的心紧紧相连。大家在文明的海洋中畅游,在旅游的画卷中漫步,收获了满满的感动与回忆。“未来,我们还希望跟着老年国际旅行社,参加各种文化交流活动!”电话里,王浤满怀激情地表示。本报记者

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

《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

### 西藏

### 宁夏

### 特惠山西

### 俄罗斯

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

宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡西部影城、通湖草原、沙坡头、中国枸杞博物馆、鸣翠湖国家湿地公园、西夏风情园、烽火西夏、阅彩城观光夜市双飞5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

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

6月14日 3480元起

6月26日 3080元

6月14日 1288元起

6月12/26日 6999元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月3日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社门店(镇江北路81号八一商务楼2楼282室),到场咨询均有好礼相送(详情电询)

广西-百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、靖西鹅泉、古龙大峡谷、德天跨国大瀑布、侨港风情街、百年老街、环岛游双飞6日.....2880元起

张家界-长沙、橘子洲头、韶山、芙蓉镇、张家界景区、金鞭溪、百龙天梯、袁家界、魅力湘西、土司城、天门山、凤凰古城双飞6日一价全含;2+1头等舱、携程四钻三晚、特色饮食.....6月11/24日 2880元起

海南-巴厘村、石梅湾网红公路、分界洲、亚龙湾国际玫瑰谷、槟榔谷、南山文化苑、天涯海角、文笔峰盘古文化旅游区、海南免税城双飞6日.....6月8/16日 3380元

雁荡山百丈漈-楠溪江、竹筏漂流、苍坡古村、灵岩景区、百丈漈、刘基故里、灵峰日景、大龙湫、五马街、江心屿、仙岩景区、寺前街双飞4日青岛独立成团.....6月14日 2180元起

浙东南(温州台州丽水)-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.....6月3/7/12/14日2280元起

贵州-荔波小七孔、西江千户苗寨、镇远古城、梵净山景区、黄果树风景名胜区、天星桥景区双飞6日青岛独立成团甄选全陪班 2+1陆地头等舱豪华大巴.....6月11/15/18/25日3280元起

四川-九寨沟、都江堰、松藩古城、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日升级2晚携程五钻酒店 全程无购物....6月10/13/17/20日3980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24/27日 4680元起

韩国-景福宫、青瓦台、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.....6月11/18/25日 1149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.....6月8/11日 2599元

特惠北欧(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)-赫尔辛基、哥本哈根、马尔默、奥斯陆、峡湾小镇、松恩峡湾、斯德哥尔摩、瑞典小镇、图尔库、赫尔辛基10日纯玩0购物、含12顿正餐、赠送双人WIFI、拒签全退.....7月1日 10999元

西欧-佛罗伦萨、领主广场、花教堂(外观)、罗马、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、水城威尼斯、圣马可广场、叹息桥、因斯布鲁克、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡、瓦杜兹、琉森、琉森湖、八角型塔楼、何维克街、菲斯特雪山悬崖栈道、菲斯特雪山观景平台、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、巴黎圣母院(远观)、香水博物馆、米兰大教堂(外观)12日....6月20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、马德里皇宫内入、太阳门广场环游11日含联运、含签证、30人精品小团.....6月17日 9999元

埃及、土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、圣索菲亚教堂、多马巴切新皇宫、加拉太桥、加拉太塔、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗密天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、乌奇萨尔城堡、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、希林斯水果小镇、以弗所古城、世界文化遗产--布尔萨、布尔萨考古博物馆、布尔萨绿色清真寺、布尔萨斯大巴扎、塔克西姆步行街15日全程五星酒店 东航直飞双点进

出 全程含餐.....6月11日 13999元