

老年斑实为

一种良性肿瘤

老人常见皮
肤良恶性肿瘤并
不少,这里说说典
型的几种。

脂溢性角化

病俗称老年斑、老
年疣,是临床最常
见的良性皮肤肿
瘤,好发于65岁
以上人群,形态可
从黑斑生长成疣
状突起,部分形态
不典型,与皮肤恶
性肿瘤较难区分。

脂溢性角化

病早期表现为扁
平的褐色斑丘疹,
大多数情况不需
治疗。但如果出
现红肿、破溃、瘙
痒、疼痛等,需警
惕恶变可能,应尽
快进行治疗。

樱桃状血管

瘤又称老年性血
管瘤,是最常见的
血管瘤。在人群中,
青壮年期即可开
始出现,随年龄
增长增多,以躯干
部为主。老年性
血管瘤的皮疹多
呈卵圆形,针尖至
绿豆大小,深红色
丘疹,质软,高出
皮面,呈半球状。
较大的皮疹容易
被抓破出血,很少
恶变。日光性角化
病是一种皮肤癌
前期病变,主要由
长期暴露在紫外
线下引起。患者
皮肤出现粗糙、干
燥、增厚和角质化
的斑块,常见于头
部、颈部、手臂等
暴露部位,病情严
重者可能出现疼
痛和瘙痒。皮肤基底细
胞癌、鳞状细胞癌
和黑色素瘤则是
常见的恶性肿
瘤。基底细胞癌
是通常在头部、颈
部和手臂等暴露
部位发生。鳞状
细胞癌常见于日
光暴露部位,表现
为鳞状或结节状
皮肤病变,有时伴
有溃疡和出血。
黑色素瘤则通常
表现为黑色或棕
色痣突然变化、增
大或出现刺痛等症
状。定期皮肤检
查、避免紫外线暴
露、及时就医是预
防和治疗的关键。

山东平度籍老兵写下回忆录

英勇抗日,难忘与百姓生死与共的岁月



99岁高龄、现居四川南充颐养院安享晚年的刘寿山,儿孙绕膝,生活安宁。而回溯过往,他在85岁时提笔写下回忆录《风雨冷暖无悔》,以此记录自己波澜壮阔的一生。

1926年,刘寿山出生于山东平度。年幼的他,亲眼目睹了沦陷区人民的苦难,真正懂得了“亡国奴”的耻辱。家乡饱受日寇蹂躏,还在上小学的他毅然加入抗日儿童团,站岗、放哨、传递情报。“大泽山的娃娃们都是‘小八路’,我们不怕!”这份经历,让他早早立下保家卫国的誓言。12岁,他加入抗日儿童团;16岁,正式参军,在平度大泽山抗日根据地与日寇展开了殊死斗争。

大泽山根据地是胶东抗战的重要堡垒,日、伪军为“蚕食”这片土地,在周边设立20多个据点,频繁“扫荡”,实施“三光”

政策,妄图摧毁抗日军民的斗争意志。为保卫家园,根据地军民同心协力,自制地雷、炸药,积极进行反“扫荡”战斗。

“地雷战”便是大泽山抗日根据地的一项创举。据刘寿山回忆,因制雷物资短缺,当地军民巧用各种材料制作地雷,其中“石雷”最为有名——在石头中间凿个圆洞,填进炸药安上引爆装置制成地雷。大泽山地

雷战的经验广泛流传,成了远近闻名的“石雷之乡”,这段经历后来还被改编成了电影《地雷战》。

刘寿山至今难忘那段与百姓生死与共的岁月。抗战胜利后,刘寿山又投身解放战争,荣立两次二等功,获得解放济南、淮海战役、渡江战役等多枚纪念章。新中国成立后,他转业到地方工作,1987年离休。

85岁那年,刘寿山提笔写下回忆录《风雨冷暖无悔》。他在书中感慨:“人的一生,总会经历顺境逆境,只要意志坚定,终能冲破艰险,走向胜利。”

如今,99岁的他与老伴在颐养院生活得平静而祥和。每当忆起牺牲的战友,老人总会凝望远方,轻声说道:“现在的生活有了翻天覆地的变化,要是他们也能看到,该多好……” 王曦

为您“出书”,我们更专业更实惠

凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需3500元,具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。

除了资金支持,我们还将

在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环节提供全方位的专业服务。如果您热爱文学,渴望用文字记录生活的点滴;如果您想为家人、

部热线电话(0532)66988698。

文坛大咖助阵!
“中老年人回忆录创作班”火热报名中

本报讯 想为自己的人生著书立传、留存时代记忆吗?本报精心策划的“中老年人回忆录创作班”第五期课程,将于6月18日在青岛市老年大学(仰口路18号)火热开讲。本期特邀山

东省作家协会原副主席、青岛市文联原主席、著名诗人纪宇亲临授课。消息一出,报名电话便响个不停,目前已吸引近60位文学爱好者踊跃参与。

纪宇的人生经历堪称励志典范。他凭借自身不懈努力,荣获“全国自学成才奖”,成为青岛市、山东省专业技术拔尖人才,还享受国务院特殊津贴。自1965年发表作品起,他便在文学领域深耕不辍,1980年加入中国作家协会。其著作涵盖诗集《金色的航线》《船台涛声》《五色草》,散文集《美的遐想》,报告文学集《纪宇报告文学选》,长篇传记

(记者 尚美玉)

《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

坝上草原

乌兰布统、多伦诺尔、木兰围场、坝上草原大巴4日
免费升级半卧豪华大巴, 赠送价值180元漠北英雄传、烤全羊餐
6月19/21/26日 629元

宁夏

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
6月26日 3080元

特惠山西

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
6月26日 1288元起

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
6月26日 6999元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月17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.....6月21/27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24日 2880元起

丹东-燕窝铁路浮桥、中朝边境、滨江观海大道、河口凤上景区、鸭绿江朝鲜内核游船、抗美援朝VR全景体验、国门、长白山、朝鲜民俗村、长白山虎林园、朝鲜民宿博物馆、鸭绿江断桥、中朝友谊大桥、星海湾广场、俄罗斯风情一条街双船6日山东独立成团一价全含0购物0自费
6月17/24日 2080元

泰宁-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物馆、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日全程当地优质四星酒店 品质纯玩0购物.....6月19/26日 2580元

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17/20日 3980元

庐山-如琴湖景区、天桥、花径、美庐别墅、谈判亭、仙人洞、御碑亭、三叠泉、大汉阳峰、五老峰、植物园、三宝树、黄龙潭、五龙潭、黄龙寺、龙首崖、庐山会议旧址、庐山抗战博物馆双卧7日四晚庐山酒店连住升级2餐庐山特色餐食.....6月22/29日 1880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18/25日 1149元

泰国-新加坡-马来西亚-珍丁高原、国家皇宫、黑风洞彩虹阶梯、双峰塔、国家清真寺、沙罗马行人天桥、默迪卡118、独立广场、首相府、粉红水上清真寺、荷兰红屋广场、维多利亚女皇喷泉、圣地亚哥古城门、圣淘沙名胜世界、滨海湾花园、鱼尾狮雕像、赞美广场、甘榜格南、大皇宫、玉佛寺、长尾船游湄南河、郑王庙、网红夜市、爽泰度假庄园、骑乘大象、坐马车、热带水果园、格兰岛、珊瑚岛、东方/暹罗公主号游船、四面佛、国际免税中心10日.....6月20日 3999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.....9月1日 18800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.....8月20/27日 11999元

北欧(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)-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.....7月15日 8月12/19日 13999元