

皮损短期内
明显增大要警惕

随着人口老龄化趋势加剧,银发人群的皮肤老化问题尤为突出。年龄增长,皮肤逐渐失去弹性和光泽,容易出现皱纹和色斑。同时,老年人的免疫系统逐渐衰退,皮肤对紫外线的抵抗能力下降,加之长期积累的紫外线照射史和其他潜在危险因素,使得老年人更容易患上皮肤肿瘤。

常见皮肤肿瘤的诊断通常通过皮肤检查、皮肤活检和病理检查确认。治疗方法包括手术切除、冷冻疗法、放射治疗、化疗和靶向治疗等。定期皮肤检查和及时就医是关键。对于良性肿瘤,通常手术切除后预后良好;对于恶性肿瘤,需要综合治疗,包括手术、放疗和化疗等。及早诊断和治疗可以提高治愈率和生存率。

当前,皮肤科开展皮肤镜、皮肤活检和病理检查,为皮肤肿瘤早期诊断提供了平台。

那么,什么情况需要到门诊检查?患者应观察皮损变化,无论是先天性,还是后天性皮损,短期内有明显增大、破溃等需要及时到皮肤科专科医生处评估判定是否为恶性,必要时进行无创检查或病理检查。

值得注意的是,部分遗传性疾病或恶性肿瘤家族史的患者,尤其恶性黑色素瘤、痣样基底细胞癌综合征等,以及器官移植和服用免疫抑制剂的患者,皮肤恶性肿瘤的发生率相对更高。皮肤肿瘤的随访非常重要,根据肿瘤类型的不同,随访的频率、需要做的检查和治疗各不相同。



研学交流:南北艺术碰撞,共舞文化华章

本次研学游的一大亮点便是“海风”与“芙蓉”的舞台交响,即四川与青岛两地中老年文艺团队的交流演出。舞台上,由青岛老年生活大学组织的演艺团队身姿轻盈,以走秀演出“为你点赞”惊艳亮相。学员们身着华丽的服饰,步伐自信而优雅,将青岛的时尚与活力展现得淋漓尽致,赢得了现场观众的阵阵掌声。而四川老年大学和眉山市老年大学带来的节目同样精彩绝伦,他们用独特的艺术形式诠释了四川文化的深厚底蕴,让青岛的学员们眼前一亮。

这种南北艺术的碰撞,不仅是一场视觉与听觉的盛宴,更是一次跨越地域的精神对话。两地学员在演

出中互相学习、互相欣赏,增进了彼此之间的了解和友谊。

旅游参观:探寻天府之美,领略自然与人文的交融

除了精彩的交流演出,本次研学游的旅游参观环节同样丰富多彩。学员们先后游览了眉山三苏祠、成都熊猫基地、武侯祠、九寨沟、杜甫草堂、宽窄巷子等著名景点,深入了解了四川的历史文化和自然风光。在眉山三苏祠,学员们漫步在古色古香的庭院中,感受着北宋著名文学家苏洵、苏轼、苏辙三父子的文学气息。这座兼具历史价值与园林艺术的清代文人祠堂,让学员们对古代文化有了更深刻的认识。武侯祠作为纪念诸葛亮的专祠,承载着丰富的三国文化。学员们在这里聆听着导游的讲

解,仿佛穿越时空,回到了那个英雄辈出的年代。而九寨沟的美景更是让学员们陶醉其中。沟中分布的多处湖泊、瀑布群和钙华滩流,构成了一幅如诗如画的山水画卷。碧绿晶莹的溪水、色彩斑斓的湖泊和气势宏伟的瀑布,让学员们目不暇接。他们沿着栈道漫步,感受着大自然的神奇与美丽,仿佛置身于一个美丽的童话世界。

杜甫草堂和宽窄巷子则让学员们领略了成都的历史文化底蕴。杜甫草堂是中国唐代大诗人杜甫流寓成都时的居所,这里的一草一木都仿佛诉说着诗人的故事。宽窄巷子由宽巷子、窄巷子、井巷子平行排列组成,全为青黛砖瓦的仿古四合院落,是成都遗留下来的较成规模的清朝古街道,漫步其中,学员们感受到了成都的悠闲与惬意。

川青携手研学游 齐拓研旅新天地
——成都、九寨双飞双动6日研学游活动纪实

当夏日的微风轻拂过齐鲁大地的海滨,带着青岛的温润与浪漫;当蜀地的云霞萦绕在青城山巅,晕染着成都的悠然与九寨的绮丽,一场跨越山海的文化研学之旅正式开启。来自青岛的中老年学员们,怀揣着对知识的渴望、对远方的憧憬,踏上了成都、九寨双飞双动6日的浪漫研学征程,在南北文化的交融碰撞中,开启了一段难忘的心灵之旅。

活动回顾:收获满满,
期待未来再相聚

青岛老年生活大学宋任老师是此次研学活动的带队老师,她开心地回忆起整个行程,“收获远超预期。同学们不仅领略了天府之国当地老年大学的精神风貌,更将青岛中老年朋友的艺术学习成果精彩呈现。每个节目都赢得认可,现场反响热烈。在青岛演出是主场,而到成都这个陌生之地,大家交流学习的热情愈发高涨,激情甚至超越在青岛之时。校领导和旅行社安排的旅游线路贴心至极,九寨沟往返双动车的特别安排,减少了学员们长途劳顿的辛苦。全程特邀老年生活报摄影记者跟拍,为学员们留下了最美好的回忆。对“研学游”感兴趣的读者,欢迎详询近期活动,电话:(0532)

66988549、66988553、55715169、13306484027。色,虽身处嗜辣之地,但微辣口味大家都能适应,吃得舒心。我们团队还特意定制了团服,展现青岛长者形象,一路引得路人驻足夸赞。我们用形体、气质和综合素质诠释了美。期待下一次再出发!”

此外,本次研学游在行程安排上也充分考虑了学员们的需求。

全程0购物0自费的“0负担”纯粹游学模式,

让学员们能够全身心地投入到研学和旅游中。

住宿安排不仅符合合同标准,

而且地理位置靠近地铁站,

出行十分方便。成都、九寨沟往返双动车的特别安排,

减少了学员们长途劳顿的辛苦。

全程特邀老年生活报摄影记者跟拍,为学员们留下

下了最美好的回忆。对“研

学游”感兴趣的读者,欢迎详

询近期活动,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

长白山

燕窝铁路浮桥、中朝边界、滨江观景大道、河口凤上景区、鸭绿江朝鲜内河游船、国门、长白山西坡、朝鲜族民俗村、长白山北景区、长白山虎林园、室内冰雪世界、朝鲜民俗博物馆、鸭绿江断桥(不上桥)、中朝友谊大桥、星海湾广场、东方威尼斯水城、俄罗斯风情一条街双船6日

一价全含无自费无购物

7月4/15/22/29日 2399元

全景新疆

坎儿井、火焰山、天山天池、禾木村、五彩滩、喀纳斯、那拉提、赛里木湖、果子沟、霍尔果斯口岸、罗布人村寨、博斯腾湖、卡拉库勒湖、白沙山、喀什老城、香妃园、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆专列17日
青岛城阳/潍坊/淄博/济南上下专列

7月4日 5980元起

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 4999元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月24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)

甘南-官鹅沟、腊子口纪念碑、扎尕那、花湖景区、黄河九曲第一滩、郎木寺、桑科草原、拉卜楞寺、米拉日巴佛阁、美仁草原、麦积山石窟双卧8日
7月3/6/9/13/16/20/23/27日 8月1日 3380元

张家界-韶山、凤凰古城、湘西苗寨、张家界国家森林公园、张家界大型民俗表演、土司城、天门山国家森林公园双飞6日一价全含零自费、尊享3个特色餐.....7月8/14/20/24/28日 3980元

哈尔滨-金山鹿苑、北山公园、木雕园、小兴安岭石苑、汤旺河石林、一线天、五营国家森林公园、兴安岭森林公园、天赐湖、观涛塔、五大连池、龙门石寨、二龙泉眼、火山地质博物馆、扎龙自然保护区、和平广场、圣·索菲亚大教堂、中东铁路桥、中央大街、俄罗斯巧克力制作工坊双飞6日订制特色路线玩转兴安岭轻奢避暑之旅 独家安排五营森林公园
小火车、天赐湖.....7月8/10/12/15/17日 4780元

浙东南-竹筏漂流、丽水街、狮子岩、大龙湫、灵峰日景、江心屿、温州博物馆、三垟湿地、寺前街、百丈漈、古堰画乡、神仙居、无骨花灯制作双飞6日入住温州三万当地携程三钻酒店 入住丽水一晚当地携程三钻酒店 纯玩无购物.....7月3/10/17/19/24/26/31日 3680元

桂林-古东瀑布、象鼻山、日月双塔、四星豪华船、江景下午茶、天空之境、遇龙河网红双人竹筏、热气球体验、十里画廊、银子岩双飞6日全程无购物 阳朔360度江景下午茶.....7月5/9/12/16/20日 4980元

四川-都江堰/熊猫乐园、松潘古城、九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉金顶双飞6日升.....7月8/14/22/26/30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29日 1880元

日本-奈良公园、东大寺、清水寺富士山五合目、地震体验馆、富士急展望台、东京大学、秋叶原动漫街、日本科技未来馆、浅草寺、银座、大阪城公园、黑门市场、心斋桥商业街、道顿崛食街双飞6日.....7月5/17/29日 6880元起

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、北村韩屋村、汝矣岛公园、海苔博物馆双船5日.....7月9/14/23/30日 1149元

英国-剑桥大学、约克大教堂、肉铺街、杜伦大教堂、阿尼克城堡、爱丁堡城堡、温德米尔湖区、老特拉福德球场、奥尔顿塔游乐园、莎士比亚故居、拜伯里、牛津、大英博物馆、自然历史博物馆、大本钟、伦敦塔桥、唐宁街10号、国会大厦、白金汉宫10日中

国航往返直飞 含小费含签证零自费 20-30人精品小团 赠送旅游三宝、转换插头 全程含餐.....7月20日 8月3/10日 30800元

澳大利亚、新西兰-悉尼观鲸、悉尼植物园、悉尼歌剧院、海德公园、圣玛丽教堂、圣派翠克大教堂、费兹罗花园、库克船长故居、墨尔本皇家植物园、费林德斯街火车站、联邦广场、墨尔本大学、南岸公园、袋鼠角、市政厅、天堂农场、玛塔玛塔小镇、红树森林、爱歌顿农场、市政府花园、怀奥塔普地热世界、帕内尔文化区、海港大桥、工党纪念碑、天使湾12日一价全含 国航北京直飞 赠送全国联运 国际连锁四星酒店.....7月16日 8月13日 28800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

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、多玛巴切新皇宫、加拉太桥、加拉太塔、土耳其父国纪念馆、安卡拉古城、古罗密天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、乌奇萨尔城堡、梅夫拉纳博物馆、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、以弗所古城、布尔萨考古博物馆15日全程五星酒店 东航直飞双点进出全国联运 全程含餐升级特色美食.....7月30日 8月6日 14999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询 ★★★