



崂山“夏日乡村恋歌”，等你来唱

“就想找个能互相依靠、说说话的人。”72岁的王女士放下电话，语气里带着一丝不易察觉的期待。自十年前老伴因车祸骤然离世，她独自走过漫长岁月，如今终于鼓起勇气，拨通了本报“夏日乡村恋歌”中老年相亲交友会的报名热线。电话那头，70岁的郑先生，是一位沉静内敛的事业单位退休人员，同样经历丧偶之痛的他，也希望能在这场活动中遇见那个与自己共度晚年的人。

这场由本报精心策划的“夏日乡村恋歌”中老年相亲交友会，将于7月2日至3日在青岛市崂山区王哥庄一家名为“院子里”的民宿浪漫开场。消息一经发布，报名咨询电话便响个不停，众多单身老人期待在这场特别的活动中寻觅到相伴余生的伴侣。

“院子里”民宿，坐落于王哥庄街道西山大涧，三面环山、一面朝海，这里离尘不离城，距市区车程仅约半小时。更难得的是，这里拥有清冽甘甜可直接饮用的山泉水和负氧离子充盈的洁净空气，为银

乡野小院，为银发爱情铺就坦途

发情缘提供了最天然纯净的滋养。

民宿整体采用当地质朴的石头房结构，巧妙融合新中式装修风格，精致简约。独立院落内，厨房、观景平台一应俱全，更有宽敞大厅兼具会议室

功能，棋牌、K歌、聚餐等需求皆可满足。无论是一见倾心的私语，还是其乐融融的集体活动，这里都是绝佳舞台。小院类型设计包含多种温馨户型，总计可容纳36人，并设有免费停车位，方便大家出行。

三餐一夜，199元解锁温情与可能

本次活动设计别具匠心，着力营造自然、轻松的交流氛围。巧手传情包饺子，老年朋友们围坐一起，手上忙碌着家常，言语间拉近了彼此距离。

趣味互动破心防，精心设计的互动小游戏，让略显拘谨的气氛在笑声中迅速升温，陌

生感被轻松打破。敞开心扉话桑榆，设置深度交流环节，鼓励参与者分享人生旅途中

的智慧感悟，在倾听与诉说中，理解与共鸣悄然滋生。星空之下舞翩跹，夜幕降临，凉风习习，一场浪漫的纳凉舞会将在悠扬旋律中开启。在星

空的见证下，邀心仪之人共舞一曲，让情感在旋转的舞步中自然流淌。

更令人心动的是，两天一夜沉浸式体验——包含舒适民宿住宿、全程营养三餐以及所有精彩纷呈的交友活动，每位参与者仅需199元！

交通便利，邂逅幸福路路通

前往活动地点的交通十分便利，参与者可乘坐“蓝谷快线”，换乘635路公交车，到“王哥庄西山站”即可到达。

此次活动名额有限，仅限30位。如果您渴望邂逅属于自己的浪漫爱情，别再犹豫，赶紧拨打咨询电话（0532）

66988698、66988903、66610000预订名额，在“夏日乡村恋歌”中老年相亲交友会中，开启属于您的幸福晚年之旅！尚美玉

民宿简介

院子里民宿，位于青岛市崂山区王哥庄街道西山大涧，三面环山，一面朝海，距离市区车程大约半小时，既有乡村的静谧，也有沁入心扉的直饮山泉和负氧离子爆棚的空气。

小院整体精致简约，独立院落，厨房，观景平台。包含大厅、会议室、棋牌、K歌、看书、聚餐等，兼具功能性和娱乐性，聚会、活动、度假、团建需求都能满足。

【民宿位置】
青岛市崂山区王哥庄西山大涧

【装修风格】
石头房+新中式装修

【楼层】1层小院类型

【户型】2室一厅、3室一厅、6室一厅

【停车位】免费停车位

狂炫荔枝为何会低血糖

荔枝作为夏季的应季水果，口感鲜美。不过，荔枝虽好食用要有节制，不然易患上“荔枝病”。

荔枝病是一种因过量或不当食用荔枝引发的急性低血糖症，严重时可危及生命。

荔枝那么甜，吃了还会低血糖吗？是的。荔枝的甜主要是因为含有果糖，果糖甜度高，所以吃起来甜美，冷藏后吃起来味道更佳。但我们身体是不能直接利用果糖的，果糖需转换成葡萄糖才能利用。我们平时测的血糖是指血里的葡萄糖含量。

狂炫荔枝后，身体摄入高浓度的果糖，会刺激胰岛β细胞迅速释放大量胰岛素，胰岛素会导致血糖降低。与此同时，果糖摄入量太高，会抑制肝葡萄糖产生，进一步降低血糖，血糖太低会导致严重问题。更火上浇油的是，荔枝中含有α-次甲基环丙基甘氨酸，它也有降低血糖的作用。

以上三个因素叠加，就会出现低血糖现象。

如何科学预防“荔枝病”？没有节制的狂炫荔枝是万万不可的。首先，不要空腹、久饿的时候吃荔枝。其次，不要暴饮暴食一次吃太多荔枝，“日啖荔枝三百颗”即可。

张薇

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

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)

日本-奈良公园、东大寺、清水寺富士山五合目、地震体验馆、富士急乐园、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、土耳其国父纪念馆、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含联运 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 ★★★