

非无法避免，约40%的癌症可预防。我国每年新发癌症病例超400万，数字背后是无数家庭的伤痛。专家给出6点防癌建议：

一是均衡饮食，远离高糖、高脂肪食物，多吃新鲜蔬果、谷物，适量搭配鱼肉蛋奶。二是坚持锻炼，每周150分钟中等强度有氧运动，可降低多种癌症风险，即便每天快走30分钟也有益。三是戒烟限酒，烟草含多种致癌物，吸烟是肺癌首要危险因素，过量饮酒增加多种癌症风险。

四是定期体检，癌症早期发现五年生存率可达90%以上，40岁以上人群应每年全面体检。五是保持心理健康，长期压力增加患癌风险，要学会减压放松。六是远离环境污染，空气、水污染等与癌症风险增加有关，应尽量减少环境致癌因素。

癌症预防关键在日常积累，长期坚持。

琴音如水荡涤心灵

来到无锡，最不能错过的就是位于梁溪区的阿炳故居。伫立在阿炳的塑像前，我的心中便涌起久久不息的波澜，一个靠卖艺不足以养活自己的盲者，一个至死都衣不蔽体食不果腹在贫困线上苦苦挣扎的社会底层人，还有做人的尊严吗？还有实现人生价值的需求吗？但就是他，在灰蒙蒙的天空中手执二胡不向生活低头的伟岸形象却犹如一道闪电照亮了夜空，也照亮了我茫然无绪的心。

游览阿炳故居的那天，天空飘着细雨，我似乎听见了阿炳那倏然响起的如泣如诉的二胡曲。阿炳少年时就显露出对音乐独有的天赋，几年间就把二胡、三弦、琵琶、笛子等诸多乐器演奏得颇为熟稔。可惜好景不长，34岁时他因故双目失明，生活困顿，卖艺有了赏钱就吃一点，没有只能饿一顿。他拄着盲杖，点击着老城街衢的甬路。那盲杖是他的眼睛，也是他的心灵。他用盲杖触摸生活，也触摸世界。他年龄并不算大，正值壮年，却过早品尝到了人生的酸甜苦辣。然而，生活的曲折和坎坷并没有压垮他，他骨子里从小在音乐中吸取的养分为他的成长注入了高洁的品质。在他最落魄时却也是音乐创作最旺盛的时期，《二泉映月》《听松》《大浪淘沙》……一首首融进了他心血与艰辛的乐曲，就在走街串巷的步履中缓缓地流淌出来。

游览过阿炳的故居，我似乎看见了阿炳墨黑的眼镜后面闪烁着一双熠熠发光的眼睛。他的生命为我的生命注入了永久的动力，并在逐渐成长和壮大……

宋晓兰

林金黄璀璨，北岸彩色丘陵如火如荼。

穿越伊犁河谷，抵达世界四大草原之一的那拉提。这里是花的海洋，紫苏、野芍药、野百合竞相绽放，与雪山、松林、溪流构成一幅立体画卷。乘区间车深入草原，探访哈萨克牧民的毡房，品尝热奶茶与手抓肉，感受游牧民族的淳朴热情。

喀什古城是南疆人文的活化石。漫步在街巷中，土黄色泥墙与彩色木门相映成趣，孩童在百年老树下嬉戏，老匠人在作坊里敲打铜器，空气中弥漫着烤馕与药茶的香气。登上艾提尕尔清真寺的宣礼塔，看信徒们虔诚叩拜。

“鲁疆号”专为中老年设计，全程空调卧铺不更换，配备总指挥、保健顾问与双导游，行程舒缓无强迫消费。18日穿越4000公里大巴车程，夜行日游，省去换乘劳顿。特色美食涵盖九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什清真餐，让味蕾亦能环游新疆。如感兴趣，可详询：(0532)66988549、66988553、55715169、13306484027。



天池景色

在新疆广袤的土地上，三座巍峨山脉——天山、昆仑山、阿尔泰山，如巨龙般横亘千年，孕育出世间最壮美的自然奇观与最璀璨的人文瑰宝。“鲁疆号南北疆全景空调旅游专列”，为您串联起北疆的瑞士风光与南疆的异域风情。

天山天池，这座被《山海经》称为“瑶池”的高山冰碛湖，宛如一颗碧玉镶嵌在博格达峰脚下。乘马牙山索道登顶，俯瞰天池如镜，远眺雪山连绵，仿佛置身西王母的蟠桃盛会；若偏爱水韵，可乘船游湖，近距离感受“石门一线”的险峻、“定海神针”的传说。中餐品尝回族风味“九碗三行子”，让味蕾与视觉共同沉醉于这场山水盛宴。

向西北进发，赛里木湖以“大西洋最后一滴眼泪”的浪漫之名静候旅人。作为新疆海拔最高的高山冷水湖，这里碧波荡漾，雪山倒映湖中。环湖而行，听风声掠过耳畔，看候鸟掠过水面，仿佛时间在此凝固。若逢雨后初晴，湖面常现“双湖映月”奇观，令人惊奇。

南疆的卡拉库勒湖则以冷峻之姿震撼人心。这座被冰峰雪岭环抱的高原湖泊，湖水幽深如墨，倒映着公格尔峰、公格尔九别峰、慕士塔格峰三座“昆仑三雄”。当夕阳为雪山披上金纱，湖面泛起粼粼波光，宛如进入《指环王》中的中土世界。

喀纳斯是北疆的灵魂所在。作为中国唯一与四国接壤的自然保护区，这里被誉为“亚洲瑞士”。换乘区间车深入湖区，碧波倒映雪岭云杉，原始森林与青山绿水交织成一幅流动的油画。沿途探访卧龙湾的蛟龙盘踞、月亮湾的灵动双眸、神仙湾的晨雾仙境，最终抵达鸭泽湖畔，静候一场日落金辉。若想解锁更多秘境，可自费前往五彩滩，看雅丹地貌在夕阳下幻化出斑斓色彩，布尔津河将其一分为二，南岸胡杨

“鲁疆号”专为中老年设计，全程空调卧铺不更换，配备总指挥、保健顾问与双导游，行程舒缓无强迫消费。18日穿越4000公里大巴车程，夜行日游，省去换乘劳顿。特色美食涵盖九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什清真餐，让味蕾亦能环游新疆。如感兴趣，可详询：(0532)66988549、66988553、55715169、13306484027。

8月7日 9月2日 5980元起
(出发时间以国铁集团调令为准)

以上行程仅供参考 以最终行程为准

5980元起
(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

 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

鲁 疆 号

最美东西南北疆全景空调旅游专列18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）

★专属团队：纯中老年游客群体、满足同年龄段人的出游意愿
 ★出游安心：保健医生全程陪同、让您的旅程省心和贴心
 ★舒适放心：空调专列硬软卧，沿途不上下客、行李免费放车上
 ★线路用心：行程舒缓，环游东北经典景区

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您7月15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)

黑吉辽蒙冀环游-哈尔滨、北极村漠河、国门、呼伦贝尔大草原、长白山、抗美援朝纪念馆、鸭绿江断桥、沈阳故宫、山海关专列13日 7月22日、8月8日 (出发时间以国铁集团调令为准) 3580元起

乌兰布统-丰宁坝上草原、大型马术表演、电音狂欢夜、多伦诺尔天路草原、吉普车深度游草原、草原牧场、野鸭湖、玛瑙山、吐力根河漂流、红山军马场、敖包祭祀、草原射箭、草原实景演出、丰宁坝上草原、津门故里大巴4日 7月17/24日 889元

浙江-楠溪江竹筏漂流、狮子岩、丽水街、大龙湫、灵岩景区、灵峰日景、江心屿、三垟湿地、寺前街双飞3日 青岛独立成团 无购物百分纯玩 7月15/22/24/29/31日 2780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 0自费 7月14/20/24/28日 3980元

广西-百魔洞、巴盘屯、古龙山大峡谷、靖西鹅泉、侨港风情街、百年老街双飞6日 7月14/17/19/24/26/31日 4880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 7月14/22/26/30日 3980元

8月21日、9月4/11/18日 16999元

摩洛哥-穆罕默德五世广场、市政厅、迈阿密海滨大道、巴西亚皇宫、马约尔花园、梅纳拉花园、库图比亚清真寺、不眠广场、阿依本哈度村、瓦尔扎扎特、托德拉峡谷、梅克内斯、布日卢蓝门、卡拉维因清真寺、麦地那、非洲洞、丹吉尔灯塔、丹吉尔悬崖咖啡厅、艾希拉小镇、乌达亚堡、麦克苏尔清真寺、哈桑清真寺、穆哈木德五世陵寝、哈桑二世清真寺、里克咖啡馆12日 全程入住四星级酒店 纯玩无购物 赠送超值流量卡 8月21日、9月4/11/18日 13999元

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、国际免税店、涂鸦修、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 7月23/30日 1499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 含签证、含小费、纯玩0购物 8月13日 28800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 ★★★