

做好这两点
远离五种癌症

中国国家癌症中心数据显示,2022年中国恶性肿瘤新发病例达482.47万,35岁后患癌概率显著增加。对于身体异常信号,需及时就诊。

研究发现,提前做好“预防”和“筛查”这两件事,可有效降低乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌、肺癌和前列腺癌这5种常见癌症的死亡率。1975—2020年,这5种癌症共有594万人避免了死亡,其中预防和筛查措施占80%。不同癌症中,预防和筛查效果有差异,如乳腺癌25%的死亡避免得益于乳腺X线筛查,肺癌98%的死亡避免源于控烟,宫颈癌16万人因筛查和切除癌前病变避免死亡等。

癌症早期信号可记5个字:血,异常出血要警惕;块,身体出现不规则肿块需注意;痛,长期持续加重的疼痛可能是信号;烧,持续低热,儿童警惕血液系统肿瘤,成人警惕肝癌等;减,短期内体重不明原因骤降,要排查肿瘤可能。



长白山天池:解锁云端上梦幻

长白山天池,这座镶嵌在云端的明珠,宛如童话世界里的神秘宝镜,是我们旅程中重要的一站。大手牵着小手一起沿着蜿蜒的山路一步步靠近,内心的期待也在不断攀升。登上山顶的那一刻,眼前的美景定会让你们惊叹不已。湛蓝的湖水被连绵的山峰环绕,仿佛是大自然精心雕琢的杰作。天池的水,时而平静如镜,倒映着天空和群山的影子;时而泛起涟漪,在阳光的照耀下闪烁着粼粼波光。孩子兴奋地指着天池,大声喊:“哇,这也太美了吧!就像一个巨大的蓝色宝石!”站在天池边,你能感受到大自然的伟大和自己的渺小,也能让孩子在这壮丽的景色中,对世界充满敬畏和好奇。爷爷奶奶们给孩子讲天池的形成故事,让他们了解到大自然的神奇力量。一起在观景台拍照留念,记录下这美好的瞬间。天池的美景,不仅能让孩子大饱

眼福,更能激发他们对自然科学的兴趣,是一次绝佳的自然教育。

69岁的王莉与儿媳带着9岁的孙女一同踏上了这段旅程。“整个团队都相互帮助,让我感觉特别温暖。”王莉回忆道,“第一天去长白山,从西坡上的时候,我有点心慌气短,身体不舒服。我心想要不然就算了,不给别人添麻烦了。看到他们拍回来的照片,真是太美了,太震撼了!我当时感觉特别遗憾。”然而,导游得知了王莉的情况后,安慰她说:“阿姨,没事,第二天还有一次机会,从北坡上。”第二天,王莉身体状况好转,再次挑战长白山,终于如愿以偿地看到了那令人震撼的景色。“真是太好了!我的孙女一路上欢蹦乱跳的,跟着她妈妈爬上去了,玩得可开心了。”

红色之旅:传承伟大精神

在孩子的成长旅程中,红色教育是不可或缺的重要一课。它不仅能让孩子们铭记历

“安途”亲子东北游 寻乐探秘长白山

暑假想带一家老小出门?怕老人累着、孩子吵着、自己顾不上玩?7月4日,由山东省老年国际旅行社组织的“大手牵小手三代游东北,看长白山天池”给出了完美答案——从长白山天池的壮阔到鸭绿江的故事,从民俗村的烟火到冰雪世界的惊奇,一大家子热热闹闹走一圈,爷爷奶奶说“找回了年轻时的劲儿”,小朋友喊“还要再来”,爸妈们则笑着说“终于有趟全家都满意的旅行”。

史,更能再他们心中种下爱国与担当的种子。此次行程中,特别为家庭策划了一场意义非凡的抗美援朝纪念馆之旅。每一对家庭共同参观,一起在历史的长河中汲取力量,传承伟大的抗美援朝精神。“这次旅行,不仅让我看到了美丽的风景,更让我和家人一起接受了红色教育。”

中朝友谊大桥横跨在鸭绿江之上,是中朝两国友好往来的重要通道。站在桥上,看着来来往往的车辆和行人,你可以给孩子讲述中朝两国之间深厚的友谊。这座桥不仅连接了两国的土地,更连接了两国人民的心。在大桥上,大人孩



天池景色

子们纷纷穿上朝鲜服饰拍照留念,感受着异国文化的魅力。

跟团新体验:面面俱到,温馨如家

以前多是自驾游,这次是王莉从2014年以来第一次选择跟团游。“我以为我坚持不下来,但最后还是坚持下来了。”她笑着说,“回忆这一次旅程,很好!很值得!景点好、团队也好!导游面面俱到,从老到小,包括过马路,时时提醒你。就像是‘大手牵小手’。”这次跟团游,让王莉在旅游方式的选择上更了解自己。“不管怎么说,和同龄人一起出去旅游,很开心。”她说,“有什么想法随时与导游交流,她会尽最大可能调整,满足大家。这是一次难忘而美好的旅行。”

暑假的钟声敲响,带着孩子来一场既独特又意义非凡的旅行吧!长白山天池、鸭绿江断桥、中朝边界、朝鲜民俗村、国门、长白山森林漂流、冰雪世界、中朝友谊大桥、星海湾广场、俄罗斯风情一条街……这些景点串起的路线,绝对能为你和孩子带来一段难忘的亲子时光!这个夏天,山东省老年国际旅行社多条线路期待与您出行,共同绘制属于你们的美好回忆!详询:

(0532)66988549,66988553,
55715169,13306484027。

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

最美南北疆全景空调旅游专列18日

坎儿井、葡萄沟、天山天池、国际大巴扎、喀纳斯风景区、禾木景区、五彩滩、赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草庄园、那拉提大草原、罗布人村寨、博斯腾湖、卡拉库勒湖、喀什噶尔古城、达瓦昆沙漠风景区、山东援建百果园、艾提尕尔清真寺)高台民居、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆文化中心

- ★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22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

8月8日(出发时间以国铁集团调令为准) 3580元起

甘南-官鹅沟、腊子口纪念碑、扎尕那、花湖景区、黄河九曲第一湾、郎木寺、郭莽湿地、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.....8月2/5/9/13/16/20/23/27/30日 3580元

贵州-甲秀楼、黔灵山公园、荔波小七孔、西江千户苗寨、原始苗寨、龙里油画大草原、黄果树景区、黄果树瀑布、天星桥景区、茅台镇、遵义会议会址双飞6日.....7月29日 8月1/8/11/15/18/22/25/29日 3980元

桂林-古东瀑布、象鼻山、日月双塔、四星豪华船漓江风光、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5日.....8月1/6/13/17/25日 5380元

内蒙-希拉穆仁草原、草原迎宾酒、篝火晚会、响沙湾、辉腾锡勒大草原、乌兰哈达火山地质园、先沙岛双飞5日

7月23/27/31日 8月6/10/13/17/20/24日 3180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26/30日 3980元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室

9月2日

(出发时间以国铁集团调令为准)

5980元起

(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

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、列宁墓、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、滴血大教堂、伊萨基耶夫教堂、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日青岛起止、全程领队陪同.....8月7/14/21/28日 6999元起

非洲-恩托托山、恩托托老皇宫、国家博物馆、圣三一大教堂、外观非盟总部、民俗博物馆、河畔纪念碑、赞比西河游船、维多利亚大瀑布、利文斯通博物馆、乔贝国家公园、越野吉普车看动物、红泥人部落、斯皮兹考比山、斯瓦科蒙的德、鲸湾乘游艇出海、死亡谷、坎普斯湾、十二门徒峰、好望角自然保护区、科斯腾布什国家植物园、桌山、猎豹庄园、酒庄品酒六国14天无购物无自费北京起止 四至五星舒适酒店专为中老年设计.....8月6日、9月22日 49999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、布尔扎扎特、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、涂鸦韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日...8月4/13/20/25日 1499元

西欧-新市政厅、玛利亚广场、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(又称旧天鹅堡,远眺)、因斯布鲁克、黄金屋顶、水城威尼斯、叹息桥、斗兽场(外观)、领主广场的大卫像、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不上塔)、奇迹广场、琉森湖、卡贝尔桥、八角型塔楼、瓦杜兹、何维克街、圣马丁教堂(外观)、察博答科尔马老城、木筋屋(外观)、卢森堡大公国、协和广场、埃菲尔铁塔(外观,不上塔)、凯旋门、香榭丽舍大道、【卢浮宫】(入内含门票)、【香水博物馆】(入内参观含讲解)12日.....10月21/30日 7999元

★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★