

盛夏蝉鸣,海风轻拂,正是出游好时节。山东省老年国际旅行社以“品质服务”为核心理念,特别推出“大手拉小手 韩国首尔双船5日纯玩游”。与此同时,还有温情满满的会员专属盛宴。无论是想与家人共赴浪漫首尔,还是与老友同享会员福利,这里总有一款旅程为您量身定制!

### 大手拉小手:首尔双船5日纯玩游

当碧波荡漾的黄海遇见繁华璀璨的汉江,一场跨越国界的亲子之旅即将启程。以“零购物、深度游、舒适行”为特色,8月6日,山东老年国际旅行社将带您搭乘豪华游轮“新金桥5号”,从青岛港出发,直抵仁川,尽享海陆双重视觉盛宴。

游轮的3层甲板如同一座浮动的“海上之城”。卫星导航系统与稳定装置确保航行平稳如履平地,中央空调营造四季如春的舒适环境。水吧的咖啡香、免税店的琳琅满目、娱乐室的欢声笑语,让旅途时光充实而惬意。夜幕降临时,海天相接处闪烁的星光与游轮灯光交相辉映,仿佛置身流动的星河。

漫步于朝鲜王朝第一正宫景福宫,勤政殿的飞檐斗拱诉说着600年前的辉煌,庆会楼的雕梁画栋见证着外交盛宴的昔

日荣光转身北望,青瓦台朱墙碧瓦静立山麓,这座韩国“中南海”的庄严与神秘,让人不禁屏息凝神。

作为首尔“天安门”,重建于1968年的光化门广场上,身着传统服饰的卫兵以整齐划一的步伐完成换岗仪式,铿锵的口号声与游客的惊叹声交织成独特的风景线。这里还是《仁显王后的男人》等韩剧取景地,不妨模仿剧中场景拍照留念,定格属于您的“韩剧时刻”。

在首尔儿童大公园旁的安全体验馆,地震台上的剧烈摇晃、火灾烟雾中的匍匐前行,让游客在声光影特效中学会自救技能。这里是亲子互动的绝佳场所,更让长辈们感受到科技赋能安全教育的魅力。

### 享·乐游会员日:温情服务永不止

自年初以来,山东省老年国际旅行社以“享·乐游”为品牌内核,为会员打造了一系列兼具趣味性、实用性的专属活动,让每一次相聚都成为温暖记忆。

7月2日,旅行社一楼会议室化作欢声笑语的海洋。活动

## 山东省老年国际旅行社暑期特别推荐——银发逐浪韩国首尔 会员同享出游好时光



现场,资深旅游工作者为会员们带来了一场实用的“智慧出游小知识”科普课堂。如何慧眼识“真”团?辨别团队价格、看清合同细节、选择正规资质。讲解深入浅出,会员们听得津津有味,纷纷点赞:“这些‘选择’办法太及时了!以后出门心里更有谱!”会员活动现场更有幸运抽奖环节,免费旅游名额、定制行李箱等好礼让会员满载而归(如图)。

回顾上半年,山东省老年国际旅行社还组织了多次研学游。

手机摄影研学,定格山海浪漫。5月,30余名会员跟随摄影大师宋兆君奔赴蓬莱仙境。在长岛的碧海蓝天间,老师从构图技巧到光影运用耐心指导,会员们用手机捕捉海鸥翱翔、浪花拍岸的瞬间。结业作

品展上,一幅幅“大片”引得围观者赞叹:“原来美景就在身边,缺的是发现美的眼睛!”

舞蹈班结业旅行,舞动崂山之美。6月18日,老年生活大学舞蹈班师生共赴崂山,在采摘园里随着《在希望的田野上》的旋律翩翩起舞,在世博园中用《茉莉花》的柔美姿态定格青春。

下半年,山东省老年旅行社将继续升级服务:推出“银发旅行管家”一对一服务、开设线上旅游兴趣社群、策划四季养生主题游……让每一位会员都能找到属于自己的诗与远方。

即日起拨打热线或前往门店咨询,即可获取专属优惠,名额有限,速来抢占!详询:(0532)66988549、66988553、55715169、13306484027。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

鲁疆号

最美南北疆全景空调旅游专列18日

坎儿井、火焰山、葡萄庄园、维族小院家纺、天山天池风景区、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、那拉提、赛里木湖、果子沟、霍尔果斯口岸、塔塔秘境、塔克拉玛干沙漠、博斯腾湖、卡拉库勒湖、布伦口湖、白沙山、喀什噶尔古城、鸟类科普馆、英吉沙小刀村、英吉沙土陶村、艾提尔清真寺、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

★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 and 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

9月16日 5980元起

(出发时间以国铁集团调令为准) (青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您7月29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)

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、烽火西夏双飞5日

8月2/5/9/13/16/20/23/27/30日 3980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、天星桥景区、茅台镇、遵义会议双飞6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6/13/17/25日 5380元

宜春-金山鹿苑、北山公园、锦绣山水公园、汤旺河石林、五营国家森林公园、扎龙自然保护区、龙门石窟、火山地质博物馆、水晶宫札记双飞6日

8月2/5/7/9/12/14/16日 4680元

湖南-张家界国家森林公园、杨家界景区、袁家界核心景区、金鞭溪大峡谷、土司王府、天门山、凤凰古城、七重水灯光秀、沱江泛舟、沈从文故居、万寿宫双飞6日

8月6/8/13/15/20日 3980元

黑龙江、漠河-扎龙湿地、大兴安岭、呼伦贝尔大草原、霍尔津湖、G331草原边防公路、额尔古纳湿地公园、漠河镇北极星广场、漠河松苑广场、最北邮局、北极村、鄂伦春民俗文化园、鹿鼎山、黑河黑龙江公园、中俄大桥、火山地质博物馆、北饮泉、药泉山、上甘岭溪水国家森林公园、中国林都木雕公园、圣索菲亚教堂(外观)、中央大街双卧12日

8月6/13/20日 2680元

北欧(芬兰 瑞典 丹麦 挪威)-斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、奥斯彭斯基大教堂、赫尔辛基大教堂、赫尔辛基大学、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Oodi图书馆、Amos Rex美术馆、斯德哥尔摩皇宫、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗罗姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、EdiFjord小镇、沃尔令斯瀑布、维格纳雕塑公园、奥斯陆市政厅、小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、腓特烈教堂、安徒生雕像、新港码头街四国邮轮轮双峡湾10日拒签全退 赠送双人WiFi双点进出直飞北欧 赠送联运 赠送转换插头纯玩无购物

8月20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

8月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)、卢森堡大公园、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

非洲-恩托托山、恩托托老皇宫、国家博物馆、圣三一教堂、外观非盟总部、民俗博物馆、河畔纪念碑、赞比亚西河游船、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、科斯滕布什国家植物园、桌山、猎豹庄园、酒庄品酒六国14天无购物无自费 北京起止 四星五星舒适酒店专为中老年设计

8月6日、9月22日 49999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★★★

### 有种妇科疾病发现常是晚期

女性生殖系统癌症中,宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌最为常见。大部分女性会通过定期TCT筛查、接种HPV疫苗预防宫颈癌,且宫颈癌和子宫内膜癌生长发展相对缓慢,治疗后预后较好。

然而,卵巢癌常被忽视,其恶性程度远超两者。一旦确诊,70%~80%已是晚期,死亡率超过宫颈癌和子宫内膜癌的总和。卵巢癌指发生于卵巢(包括表面的生发上皮和深层的卵巢间质)的恶性肿瘤。因卵巢位置深,早期症状不明显,待肿瘤增大、腹部可触及包块或出现食欲差、腹胀等不适时才被发现。

临床最常见的卵巢癌为上皮性,占85%~90%,预后差。所以,女性应坚持定期妇科体检,包括妇科B超及卵巢肿瘤标志物检测。40岁以上女性,至少半年复查一次妇科B超,最好做阴道超声。发现盆腔包块,要随访复查;怀疑是卵巢恶性肿瘤,短期内应尽快就医。