

疼痛是身体的“报警器”，遇到无法处理或原因不明的疼痛，要及时就医，别总想着“忍忍就过去了”。以下4种疼痛尤其要注意：

**头痛：**逐渐加重的头痛，警惕颅脑肿瘤或硬膜下血肿；突发剧烈头痛，尽快就医；头痛伴发热、呕吐等，需查明原因。

**牙痛：**三叉神经痛导致的牙痛，单侧且有“扳机点”，应去神经内科治疗；冠心病、高血压引起的“心源性牙痛”，有病史者要警惕；上颌窦/上颌骨病变引起的牙痛，涉及区域牙齿，需到耳鼻喉科治疗。

**胸痛：**有冠心病等病史的人，运动后胸痛或伴呼吸困难等，超20分钟未缓解或加剧，要立即拨打120，可能是心肌梗死等危重疾病。

**腹痛：**上腹痛伴胸闷等、突发严重腹痛且腹部坚硬等情况，都要及时处理。总之，不能忍且不明原因的疼痛，别强撑，及时看医生。

# 行摄晋陕:在秋日的时光里定格永恒之美



壶口瀑布

当初秋的风吹过，天地便褪去夏日的喧嚣，将大地铺陈成一幅天然的摄影长卷。山东省老年国际旅行社推出的“2025行摄晋陕十日游”，以光影为引，以镜头为眸，带您穿越晋陕大地的千年时光，在地质奇观与人文秘境中捕捉最震撼的瞬间。

在陕北靖边的荒原深处，藏着一处让摄影人魂牵梦绕的秘境——波浪谷。这里的地貌如同被风雕刻的火焰，丹霞砂岩在亿万年的风雨侵蚀下，形成了层层叠叠的波浪状纹理。摄影师们常在此守候，看夕阳将峡谷染成橘红色，长曝光下，流云与岩壁的线条交织

若说晋陕的自然奇观是大地之诗，那么五台山便是人文之魂。作为四大佛教名山之首，五台山的古刹梵音与山川云雾相映成趣。显通寺的铜殿在晨光中泛着金辉，塔院寺的白塔在暮色里披上紫纱，而南山寺的悬塑飞天则在侧光中仿佛要破壁而出。摄影人可

在此捕捉僧侣打扫的静谧，或记录信徒转山的虔诚，让镜头浸润禅意。

当镜头从自然转向人文，平遥古城便是最佳的叙事场域。这座保存最完整的明清古城，青砖灰瓦的街巷、票号钱庄的匾额、市楼下的茶摊，每一处都是活着的历史。摄影人可在此用镜头讲述故事：晨光中推车的老人、黄昏时掌灯的街道、夜晚灯笼映照下的剪影，让画面充满烟火气与时代感。

此次行程的亮点有：“双点进出(石家庄进郑州出)”，避免重复路线，优秀导游全程陪同，让摄影人专注创作；一次游遍山西、陕北所有精华景点，还您一个真正的品质旅途；从地质奇观到人文圣境，从晨曦初露到星河满天，晋陕大地在镜头下绽放出最本真的美。这个九月，让我们背起相机，留出内存，踏上这场光影与灵魂的对话之旅！详询：(0532)66988549、66988553

## 记录感动 让美好永留存

山东省老年国际旅行社

“岁月如歌·旅途有声”征文活动开启

在旅行中，您一定有过这样的瞬间：心中的感动与思绪，是否特别想与人分享？

当你伫立在黄果树瀑布前，任那清凉的水雾肆意扑面；当你悠然漫步于江南古镇，静听青石板上千年足音的悠悠回响；当你久久凝望故宫的红墙黄瓦，由衷感叹历史的深沉与沧桑……还有，您或许曾在异国他乡迷失方向，却幸运地遇到善良的人主动为您引路，直至您安全抵达目的地；又或许，您在旅途中突发疾病，同行的旅伴毫不犹豫地伸出援手，陪您就医、取药，忙前忙后，让您在病痛中感受到如家人般的关怀。这些看似平凡的瞬间，却如璀璨星辰，照亮了我们的旅途。这些来自旅伴或陌生人的关键援手，助您摆脱困境。那一刻，

期待您分享旅途中的感人故事！

征文要求：字数在500-700字，提供1-2张自拍图片。优秀征文将有机会刊发在“老年生活报·旅游”版。投稿邮箱：13210014660@163.com，联系电话：(0532)66988549、66988553。

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169

## 晋陕全线

五台山、悬空寺、云冈石窟、芦芽山风景区、万年冰洞、悬空村、碛口古镇、波浪谷、雨岔大峡谷、王家大院、壶口瀑布、平遥古城纯玩双卧8日

青岛独立成团 定制线路 满25人全程跟随领队

10月8日 原价2280元起 现价1980元起

河南-开封城墙、大宋武侠城景区、少林寺、龙门石窟、天子六博物馆、洛阳博物馆双卧5日一价全含 纯玩无购物 青岛独立成团 满20人上全陪

9月30日 2080元起

江西-弦高古村、望仙谷、篁岭、西溪南古村、屯溪老街、黄山风景区、宏村单卧单动纯玩5日山东独立成团 10月10/23日 1980元

湖南-万华岩、五指峰、裕后街、小东江、永兴银楼、苏仙岭、马皇丘大峡谷、瓦窑平文化古街、高椅岭双卧7日全程入住准四酒店 青岛独立成团 10月12/16日 2580元

贵州-织金洞、阿里西韭菜坪、马岭河峡谷、万峰林景区、万峰湖景区、黄果树风景名胜区纯玩双飞6日 9月23日 3780元

浙东南-楠溪江、丽水街、狮子岩、大龙湫、灵岩景区、灵峰日景、江心屿、三坪湿地、寺前街、云和梯田、古堰画乡、大神仙居双飞纯玩6日 10月1/2日 3980元

桂林-象鼻山、日月双塔、古东瀑布、十里画廊、银子岩、漓江、七星公园双飞5日 9月24日 3380元

## 大连 丹东 沈阳

一帆风顺广场、金石滩国家旅游风景区、金石园、中朝友谊桥、鸭绿江断桥、安东老街、朝鲜民俗博物馆、中朝边境19号界碑、国门、燕窝铁路浮桥、老北市庙会、沈阳故宫、张氏帅府、中街步行街、九一八历史博物馆双船5日

10月1/2日 原价1499元起 现价1349元

日本-大阪城公园、心斋桥商业街、道顿崛食街、茶道体验、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、河口湖大石公园、秋叶原动漫街、银座、镰仓高校站前、江之电、奈良公园、东大寺双飞6日 青岛独立成团 青岛直飞大阪 入住当地四星酒店 10月8/13/20日 4380元

斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米日利亚国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)+康提湖、康提歌舞表演、佩拉德尼大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光双飞7日 上海东航直飞可全国配联运 全程入住5钻酒店 升级2晚海边酒店 10月7/10/14/21日 5999元

澳大利亚新西兰-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、弗林德斯街火车站、十二门徒石、悉尼植物园、麦考利夫人的椅子、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥(外观)、海德公园、圣玛丽教堂、邦迪海滩、蓝山国家森林公园、可伦宾野生动物保护区、滑浪者天堂、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、伊甸山、帕内尔文化区、海港大桥、天使湾11日 国航北京进出 全程网评四星酒店 20人以内精品小团 10月28日 19800元

新加坡、马来西亚-圣淘沙岛、节庆大道、鱼尾狮公园、滨海艺术中心、花芭山、滨海花园、新加坡海港百货、仁济堂、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、水上清真寺、首相署(外观)、阿罗街夜市、珍丁高原、黑风洞、新国家皇宫、国家美术馆ARTCENTRE、双峰塔外观拍照、巧克力展示馆、国家清真寺、高等法院双飞6日 10月16/19日 2599元

高加索(阿塞拜疆、格鲁吉亚、亚美尼亚)-第比利斯老城、巨石阵(外观)、空中缆车(外观)、纳里卡拉要塞(外观)、十七世纪圆顶古琉璃浴池、哈格帕特修道院、塞凡湖、塞凡湖修道院、格加尔德修道院、加尼神庙、埃里温步行街、阶梯广场、共和广场、埃里温大教堂、亚美尼亚屠杀纪念馆、埃奇米阿津大教堂、拉巴提城堡、矿区公园、阿里和尼诺雕像、巴格拉特大教堂、斯大林博物馆、安南努利城堡、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里教堂、少女塔(外观)、希尔凡宫、比比黑巴特、巴库泥火山、燃烧之山3国12日 10月21日 11月10日 16999元