

饥饿,或能
重塑免疫

当下,“管住嘴”成了年轻人的新潮流。不少人戒掉晚饭、远离奶茶炸鸡,在社交平台打卡“热量赤字”。不过,这种“饥饿修行”带来的可不只是体重下降,还可能延长寿命。美国贝勒医学院研究团队的一项研究发现,“饿出来的长寿”能遗传给子孙后代。研究人员在线虫体内特异性调控溶酶体关键分子,线虫自身寿命延长高达53%,且“长寿红利”可传给后代,延续到第四代。

研究关键在于LIPL-4基因,它能启动溶酶体的脂解反应,即分解脂肪、清理细胞垃圾。研究人员让线虫肠道过表达溶酶体酸性脂肪酶(LIPL-4)后,线虫寿命显著延长,且这种“延寿特权”传给了后代。

总体而言,这项研究揭示了一个引人深思的事实:饥饿不仅是胃的“呐喊”,更是一场由大脑精心策划的“全身总动员”。仍需指出的是,研究[1]基于线虫模型,在人类中的普适性仍需进一步验证。木白

福建全景游:七城与潮汕的探秘之旅



武夷山

经典景点,一网打尽

本次旅程,我们精心挑选了福建及潮汕的经典景点,从红色故都瑞金出发,走进那段波澜壮阔的历史,感受革命先辈的英勇与坚韧。随后,我们将前往世界双遗产武夷山,攀登天游峰,领略丹霞地貌的壮丽与神奇。云窝、茶洞、隐屏峰……每一处都是大自然的鬼斧神工,让人流连忘返。

接着,我们的脚步将踏上中国大陆离台湾最近的地方——平潭岛。您可以漫步在龙凤头沙滩,或是参与拉网捕鱼,感受收获的喜悦与满足。海坛古城,这座集“吃、住、行、游、购、娱”于一体的旅游文化综合体,将带您穿越时空,领略闽都文化独特魅力。

海上花园城市厦门,也是此次旅程的重头戏。鼓浪屿,这座充满文艺气息的小岛,以其万国建筑群、毓园、日光岩等景点,吸引着无数游客的目光。

此外,我们还特别安排了潮汕之行。潮州古城,这座历史悠久的文化名城,以其明清牌坊街、湘子桥等景点,展现了潮汕地区的独特风情。

特色体验,味蕾与心灵的双重享受

旅行,不仅是一场视觉的盛宴,更是一次味蕾的探索。在此次旅程中,我们特别升级了两大特色餐:厦门海鲜大餐与武夷山茶宴。在厦门,您可以品尝到新鲜捕捞的海鲜,感受大海的馈赠;在武夷山,茶宴则将带您领略岩茶的醇厚与茶文化的博大精深。

在如常的日子中,我们总渴望一场说走就走的旅行。福建,这片东南沿海的瑰宝之地,以其独特的自然风光与深厚的历史文化底蕴,吸引着无数旅人的目光。此次,我们精心策划了一场“福建大全景·纯玩双卧9日游”,带您一次性玩转福建7城及潮汕,体验一场视觉与心灵的双重盛宴。

除了美食,我们还特别安排了拉网捕鱼的体验活动。住宿方面,我们全程入住经济型酒店,确保您在旅途中有一个舒适的休息环境。

行程宽松,适合中老年人的贴心之旅

考虑到中老年人的身体状况,我们特别设计了宽松的行程安排。每天都有新景点,但不会过于紧凑,让您有足够的时间休息与拍照留念。全程一车一导,确保服务贴心与周到。本产品无年龄限制,均可放心参加。

福建大全景·纯玩双卧9日游,不仅是一场旅行,更是一次心灵的洗礼。在这里,您将感受到福建的独特魅力与潮汕的深厚文化底蕴。

详询:(0532)66988549、
66988553

【岁月如歌·旅途有声征文】

一次难以忘怀的旅行

退休后,我每年都安排几次国内游,欣赏祖国大好河山,感受当地历史文化底蕴和魅力,陶冶情操、放松心情。在我的旅行中印象最为深刻的,是去年春天游览庐山三叠泉。

三叠泉位于庐山东南,被誉为“庐山第一奇观”,素有“不到三叠泉,不算庐山客”之说。游客们若想看到三叠泉的美景,需从山顶上步行1650余级台阶,台阶高度不均匀且湿滑,路途陡峭险峻,对游客体力要求较高。当我行至约一半路程时,已汗流浃背,感觉体力有点不支,动了放弃的念头。此时,我看身边有一位80多岁的长者,在女儿的陪伴下坚定地向三叠泉方向行走,这一情景对我触动很大。我暗下决心,既然千里迢迢来到庐山,就不能半途而废,这位80多岁的长者尚能克服困难、坚持去看三叠泉,我怎么就不能去呢?于是,我鼓足勇气、继续前行。经过近一个小时辛苦跋涉,顺利到达了“观瀑亭”。

当我登上“观瀑亭”,俯视三叠泉时,那磅礴的气势扑面而来。瀑鸣如激昂战鼓,声似惊雷滚滚。只见瀑布如喷晶抛珠,水花四溅,玉珠飞溅,素练垂空,落入幽深的山谷,激荡起层层水雾,如烟如雾,如梦如幻。

这次庐山三叠泉之行,我不仅欣赏了秀丽的风景,还锤炼了自己的意志,提高了战胜困难的信心和勇气,收获了对“无限风光在险峰”和“路虽远行将至,事虽难做则必成”的切身感悟。李功涛

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169

青岛独立成团 纯玩无购物 精选当地优质酒店 旅途纯净更安心

潮 汕

汕头小公园、潮汕历史文化博览中心、南澳岛、南澳大桥、长尾山灯塔、万亩彩虹田、北回归线标志塔、青澳湾沙滩、潮州古城、甲第巷、资政第、广济桥、古城广济楼、佛手果生态园、揭阳楼、城隍庙、龙湖古寨双飞6日
全程甄选网评四钻 一价全含

11月20/27日 2880元

浙东南

楠溪江、丽水街、狮子岩、大龙湫、灵峰日景、江心屿、百丈漈、刘基故居、云和梯田、古堰画乡、大神仙居
双飞5日

11月20日 2880元

福 建

瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、潮州古城、明清牌坊街、马銮湾、苏峰山环岛公路、鼓浪屿、万国建筑群、日光岩、民俗文化渔村、平潭跨海特大桥、龙凤头沙滩、拉网捕鱼、海坛古城、武夷山双卧9日

11月19/26日 2180元

泰 宁

滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、上溪江、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日

11月19/26日 2580元

环游南方专列-湖南(韶山)、福建(武夷山)、广东(湛江)、广西(桂林)、海南(三亚、海口)或广西(北海、巴马)或越南(下龙湾)或港澳(以上4个目的地可选择其一)旅游空调专列13日
青岛城阳起止,蓝村、潍坊、淄博、济南、聊城、菏泽均可上车
11月27日左右(具体出发时间以铁路局最终命令为准)
3080元起

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、北村韩屋村、国际免税店、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日.....**11月17/19/24日 1399元**

云南-野象谷、大象科普园、热带花卉园、南糯山、原始森林公园、曼听公园、总佛寺、琅勃文化园、告庄西双景、大金塔、星光夜市、六国水上市场纯玩双飞6日满20人独立成团 全程连住不挪窝 含必坐小交通
11月11/18/27/30日 2980元

越南-三岛小镇古教堂、公主庙、瀑布、吉婆岛、越南珍宝馆、越南神木博物馆、巡洲岛、巴亭广场、胡志明陵(外观)、胡志明故居(外观)、军事博物馆、独柱寺、还剑湖双飞6日.....**11月16/23/26/30日 2380元**

贵州-小七孔景区、西江千户苗寨、非遗文化展示中心、镇远古城、梵净山景区、黄果树风景名胜区、陡坡塘瀑布双飞6日.....**11月16/23/30日 2280元**

卡塔尔-滨海路、亚运村火炬塔、哈利法体育场、321奥林匹克博物馆、教育城图书馆、教育城清真寺、卡塔尔国家清真寺、卡塔尔半岛电视台、国家博物馆、有轨电车、历史博物馆、伊斯兰博物馆、米娜小镇、埃米尔皇宫、瓦齐夫老市场、多哈CBD地区、卡塔拉文化村、珍珠岛、卢塞尔新城、卢塞尔体育界6日.....**11月24日 19800元**

广西-百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、中越界碑、明仕村、侨港风情街、百年老街双飞6日
11月12/19/26日 2180元

老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万荣酒吧街区、蓝色泻湖、普西山、皇宫博物馆、香通寺、光西瀑布、古城夜市、琅勃拉邦非遗文化村、西蒙寺、老挝国家神木博物馆四飞7日
11月12/14/19/23/26日 2380元

海南-万宁最美沿海公路、兴隆咖啡文化园、趣味摘椰子、分界洲岛、槟榔谷黎苗文化旅游区、南山文化旅游区、大小洞天风景区、天涯海角、文笔峰古文化旅游区、骑楼老街、海南老爸茶双飞5日.....**11月10/13日 3190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、红海、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、多马巴切新皇宫、加拉太塔、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗密天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、乌奇撒尔城堡、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、西林斯水果小镇、以弗所古城、布尔萨、布尔萨考古博物馆、绿色清真寺、布尔萨斯大巴扎、塔克西姆步行街15日
11月20日 12月4/11日 15999元