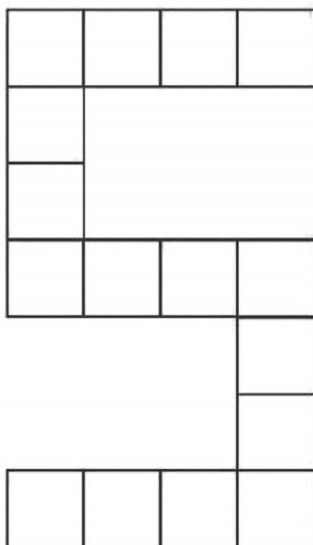


### 看图猜成语



### 成语填字



此图是由方格组成的“5”字,请你把“不、开、百、以、花、为、然、争、齐、道、岸、家、铎、放、貌、鸣”16个字填在格子里,使之横竖读起来都是成语。

如果您是猜谜高手,欢迎分享自己的原创谜题给我们,大家一起来猜一猜。投稿邮箱:cuijia1025@163.com。

### 猜谜达人

根据下面提示,猜出是何物

- 1.五个兄弟,住在一起,名字不同,高矮不齐。
- 2.一个黑孩,从不开口,要是开口,掉出舌头。
- 3.两只小口袋,天天随身带,要是少一只,就把人笑坏。
- 4.屋子方方,有门没窗,屋外热烘,屋里冰霜。
- 5.人脱衣服,它穿衣服,人脱帽子,它戴帽子。

### 玩转汉字

根据下面提示,猜出是哪个字

- 1.大米青菜一起吞。
- 2.宝贝小口头上开。
- 3.小耳朵,总听课,你就聪明了。
- 4.行字分两边,双土堆中间。
- 5.上边正字少一横,下边少字丢一点。

|   |   |   |   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 1 |   |   | 8 | 3 |   |   | 2   |
| 5 | 7 |   |   |   | 1 |   |     |
|   |   |   | 5 |   | 9 |   | 6 4 |
| 7 | 4 |   |   |   | 8 | 5 | 9   |
|   |   | 3 |   | 1 |   | 4 |     |
|   | 5 | 1 | 4 |   |   | 3 | 6   |
| 3 | 6 |   | 7 |   | 4 |   |     |
|   |   |   | 6 |   |   |   | 7 9 |
| 8 |   |   |   | 5 | 2 |   | 3   |

### 烧脑数独

在每一个小九宫格中,分别填上1至9的数字,让整个大九宫格每一列、每一行的数字都不重复。

答案见8版

做做“小动作”  
远离心脑血管病

“张闭嘴”

最大限度地将嘴巴张开,伴着深吸一口气,闭口时将气呼出,如此连续做30次。张大嘴巴与闭合嘴巴,通过面部的神经反射刺激大脑,可改善脑部的血液循环,增强脑血管弹性,有利于预防中风的发生。

“勤动脚”

脚踝分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,既是脚部血液流动的重要关口,又是联系人体足部和身体的交通枢纽。柔软而有弹性的脚踝,有助于静脉血液回心;相反,如果脚踝老化僵硬,易致血液回流不畅,加重心脏负担。

此外,做好三件不起眼的事情,可避免健康隐患:排便时不要太用力;要吃早餐,但别吃太饱;情绪不宜波动太大。  
杨蔚然

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 66988549

## 游轮上的欧洲 多瑙河·海德堡号

德国、捷克、奥地利、斯洛伐克、匈牙利、克罗地亚、塞尔维亚、保加利亚、罗马尼亚漫游东欧&巴尔干9国18日

游轮连住10晚 轻松舒适;北京起止(山东地区可享交通补贴)

◆柏林进索菲亚出:2026年5月4日、5月24日、6月23日、9月1日、10月11日

◆索菲亚进柏林出:2026年5月15日、6月4日、9月12日、10月22日

2026早鸟优惠,限量抢购!

立减6000-10000元/间

额度有限,减完即止!

38800元起

湖南+广西-首义广场、黄鹤楼、韶山、毛主席铜像广场、毛主席故居、象鼻山、榕杉湖、日月双塔、阳朔西街、漓江风光、黄布倒影、凤凰古城、墨戎苗寨、土家风情园、张家界国家森林公园、杜心武武术文化展览馆双卧8日赠送张家界梦幻/大湘西记忆大型史诗情景剧.....12月3/10/17/24/31日 1980元

广东-花城广场、广州大剧院、广州塔、巽寮湾、磨子石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、广济桥、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、潮汕英歌舞、妈屿岛、佛手果文旅生态园、汕头小公园、红海湾、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像双卧8日体验一江两岸灯光秀 中华战舞英歌舞 非遗手打牛肉丸.....12月7/12/17/22/27日 2280元

云南-基诺山寨景区、勃勃大佛寺、星光夜市、野象谷风景区、傣族园、原始森林公园、般若寺、澜沧江游船双飞5日.....12月8日 2980元

海南-博鳌永久会址、玉带滩、南湾猴岛生态旅游区、分界洲岛、鹿回头山顶公园、南山佛教文化园、大小洞天、夜游三亚湾、玫瑰谷、天涯海角、石梅湾、万宁凤凰九里书屋双飞6日青岛独立成团 20人精致小团全程甄选特色美食.....12月6/13/20/27日 3880元

四川-都江堰景区、九寨沟风景区、黄龙风景区、熊猫基地、三星堆博物馆、峨眉山金顶、乐山大佛纯玩双飞8日.....12月12日3280元

武当山-玉虚宫、遇真宫、武当山博物馆、武当山、太子坡、金顶、天柱峰、紫霄宫双飞3日.....12月11日 999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、自由之桥、统一展望台、北村韩屋村、东大门、HERO 涂鸦秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日.....12月10/17/24日 1399元

柬埔寨-独立纪念碑、吴哥植物园、大吴哥景区、南城、巴戎庙、巴本宫、斗象台、古代法院、十二生肖塔、塔普伦寺、吴哥窟、吴哥皇家公园、国王行宫、姐妹庙、吴哥艺术文化学院、金边皇宫、乌那隆寺6天.....12月6/11/18/25日 2999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日山东独立成团 青岛上领队特别安排城际列车省去坐车时间.....12月5/12/17/19/24日 2580元

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、安徒生铜像、阿美琳堡宫、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、美术馆、双峡湾邮轮10日拒签全退 赠送双人WIFI 金牌领队安心游玩.....2026年1月15/22日 10999元

新西兰-玛塔玛塔霍比特人小镇、红木森林、怀特摩萤火虫洞、凯库拉、海豹聚集区、凯库拉出海观鲸游船、千层博饼岩石、南岛西海岸艺术小镇霍奇蒂卡、镜湖、福克斯冰川、瓦纳卡湖、哈维亚湖、瓦卡蒂普湖、爱德华火车站、奥塔哥大学、普卡基湖、梯卡坡湖、伊甸山、雅芳河、海港大桥、美国帆船杯赛村12日.....12月18日 30800元

越南-下龙湾、巴亭广场、胡志明陵、胡志明故居、独柱寺、三十六条古街、还剑湖6日.....12月9/15/20/24日 2680元

出境线路超值赠送:双人报名赠拉杆箱 一人报名赠双肩包