

这种疾病不治疗会怎么样

痒、急性期疼痛等;重则引发贫血、其他肛周疾病等健康问题。

痔疮以齿状线为界分三类:齿状线以上是内痔,主要表现为出血、肿物脱出肛门;齿状线以下是外痔,表现为肛门不适、潮湿,有时伴瘙痒;齿状线上下均有是混合痔,兼具二者症状。

单纯外痔长时间不治,一般影响不大,只是排便后难擦净,易出现局部瘙痒。内痔若以出血为主且长期不治,经常便血可能导致贫血。混合痔放任不管,加上久坐、久蹲等不良习惯不改,病情会加重,脱出更明显。

患痔疮后要积极调整生活饮食和排便习惯,多吃新鲜蔬果、多喝水,不久站久坐。病情加重需在医生指导下用药,必要时手术。俗话说“十人九痔”,生活中不少坏习惯易诱发痔疮。

史刚刚



# 2026手机摄影研学游开年首秀!

## 冬日伊甸 绿境回响

甸园位于青岛城阳,成为开年第一“游”的理想目的地。

活动当天,30名学员满怀期待地踏上了旅程。到达东方伊甸园后,大家瞬间被眼前的美景所吸引。这里不仅有精彩纷呈的演出,还有各种珍贵的植物,仿佛是梦幻的绿色世界,每一个角落都充满了拍照的灵感。宋老师带着大家穿梭在园区内,每到一处景点,都会耐心地讲解具体的拍照方法,手把手地教大家如何构图、如何捕捉光线。学员们纷纷拿起手机,按照老师的指导,认真地拍摄着每一处美景。大家时而蹲下身子,寻找最佳的拍摄角度;时而互相交流,分享自己的拍摄心得。现场气氛热烈而欢快,欢声笑语回荡在园区的每一个角落。

### 甜蜜收获,从“小白”到“准专业”

这次研学活动,不仅让大家收获了美景,更收获了满满的甜蜜。活动主办方还贴心地为每位学员准备了一份特别的“小零食”,寓意着为大家开启一

个甜甜蜜蜜的2026。而最大的收获,莫过于摄影技能的提升。与普通旅游不同,每一次手机摄影研学游都没有购物环节,纯粹是游玩与学习相结合。

在宋老师的悉心指导下,学员们的摄影水平有了显著提高。57岁的范蕴红表示,跟着宋老师出去研学几次后,自己已经从“摄影小白”升级为“准专业摄影师”的水平了。“我从去年开始跟着宋老师上手机摄影课,几乎每一次研学都参加。一次都不想落下。这样的旅游与以往旅游有很大区别,对我这样的摄影爱好者非常适合。可以说,每次出去研学游,我就开心不已,觉得哪儿哪儿都好。”范蕴红谈起研学游,兴奋之情溢于言表。如今,她拍的照片越来越好,发在朋友圈里总能收获满满的点赞和好评。

这次活动还吸引了学员的家属一同参与。家属们也非常愿意跟着大家出去玩,一家人其乐融融,共同享受这美好的时光。

### 研学新程,延续热爱与探索

此次研学活动延续了以往的“研学思路”,由经验丰富的宋兆君老师带队。宋老师从事摄影30余年,积累了海量的宝贵经验,一直致力于将这些知识毫无保留地传授给学员。在他的摄影班里,每年都有新学员加入,在保留老景点的基础上不断开拓新景点,带领大家开启一场场精彩的研学旅游。

宋老师的授课方式独具特色,室内理论教学与室外实践相结合。课堂上,他会细致地讲解用光、构图等理论知识,还会传授拍摄人物的技巧。而走

出课堂,研学旅游就成了实践的舞台。青岛的著名景点几乎都被学员们游览过,但仍有学员希望走向更远的地方,于是宋老师便与山东省老年国际旅行社的于老师合作,组织大家前往全国各地研学旅游。2026年的研学旅游活动,依旧会延续这一思路,既有青岛周边、山东省内的景点,也会涉足全国各地的美景,不断变化研学形式,满足不同学员的需求。

### 一日之约,邂逅冬日伊甸园

考虑到部分学员因家中老人需要照顾、需要接送孙辈等原因,不适合远途研学,此次活动特别设计了一日游。东方伊

**山东省老年国际旅行社** 0532-66988553 55715169

迎春线路报名立减?元 报名即送好礼

**环游南方专列:一次旅程 四种精彩**

贵州(凯里)、川西南(会理 攀枝花 眉山 乐山 成都)、云南(昆明 大理 丽江)、或云南(昆明、西双版纳)、或云南(建水、元阳、蒙自、弥勒)、或老挝(以上云南段及老挝2个目的地可选择其中之一)旅游空调专列14日

- ◆贴心的服务双导游模式,专业领队全程陪同,旅途无忧
- ◆空调专列全程不更换,免去每日搬运行李的烦恼
- ◆无老年附加费,绝不强制购物,真正享受旅行乐趣

青岛城阳起止 蓝村 潍坊 3月20日 3380元 起

济南 聊城 菏泽均可上车 (具体出发时间以铁路局命令为准)

湖北 重庆 湖南-三峡、清江大峡谷、蝴蝶岩、恩施女儿城、洪安边城、凤凰古城、湘西苗寨、武陵源、袁家界、金鞭溪、梦幻张家界演出、土司王府、溪步土家风情老街、杜心五武术文化展览馆纯玩三省双卧8日 全程专车专享 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元起

广州 海南-花城广场、广州大剧院(外观)、广州塔(外观)、永庆坊、中山纪念堂、海军公园、南极村、渡琼作战指挥所旧址、博登成立会址、玉带滩、分界洲岛海洋科技馆、凤凰岭公园、大小洞天、天涯海角、亚龙湾沙滩、石梅湾、金山湾、海陵岛、十里银滩、黄埔军校旧址两省双卧10日 赠送海陵岛 探秘南极村 特别安排春节饺子 2月10-2月20日天天发团 3280元起

潮汕-惠州西湖、惠州水东街、非遗表演、潮州古城、开元寺、广济桥、牌坊街、南澳岛、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念堂、汕头邮政总局大楼、妈屿岛、汕尾红海湾旅游区、巽寮湾、磨子石公园、天后宫风景区、双体帆船体验永庆坊纯玩双卧8日 2月11-2月19日天天发团3980元起

丽水-缙云仙都、小赤壁、畲乡古城、畲族之窗、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、陈家铺村、松阳老街、黄家大院、延庆寺塔、古堰画乡纯玩双飞5日 2月4/9/11/17/19/25日 3280元起

西双版纳-野象谷、大象科普园、热带花卉园、南儒山、原始森林、湄公河水底世界、勃勃文化园、告庄西双景、星光夜市、六国水上市场、大金塔纯玩双飞5日 2月10/14/17/20/22日 5580元起

华东五市+西塘乌镇-夫子庙、乌衣巷、中山陵、太湖游船、七里山塘、留园、西塘、杭州梦想小镇历史街区、杭州西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、杭州西湖风景区、乌镇东栅、浦东新区、外滩风光带、南京路步行街双动5日 青岛独立成团 28人精品小包团赠送非遗拉花龙 全程携程四钻酒店 2月15日-2月25日天天发团2580元起

北京 天津-颐和园、鸟巢、水立方、天安门广场、毛主席纪念堂、人民大会堂(外观)、国家博物馆(外观)、故宫博物院、北京庙会、八达岭长城、古文化街、海河、意式风情街大巴4日 2月18/19/20日 698元起

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元起

波斯湾四国(沙特、卡塔尔、巴林、阿曼)-苏丹卡布斯清真寺、Nizwa城堡、卡塔尔文化村、珍珠岛、卢塞尔新城、哈利法体育场、亚运村火炬塔、法赫德国王大桥、国家大剧院、巴林清真寺、麦纳麦市场、利雅得林荫大道、图拉伊夫遗址、沙特阿拉伯国家博物馆、穆拉巴宫、马斯马克堡卡拉山、波斯湾巡航、卡塔尔国家博物馆、瓦齐夫老市场、出海追海豚、穆特拉城堡11日 一价全含 20人精品小包 全程住宿五星级酒店 2人一台WIFI 纯玩无购物 3月11/18/25日 28999元起

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西公园、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日 山东独立成团 青岛起止 前10名报名 立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保障 3月26日 20999元起

香茅四国(马达加斯加、留尼旺、毛里求斯、塞舌尔)-奇灵地保护区、情人猴面包树、皇家蓝山行宫、手工艺品市场、孤猴岛、鳄鱼谷、蝴蝶谷、萨拉齐冰斗、香草园、富尔奈斯火山、朗姆酒博物馆、红顶教堂、双体船出海、蓝湾海岸公园、圣安妮海洋公园、普拉蓝岛和拉迪戈岛、五月谷纯玩18日 北京起止 一价全含 7-11人精品小包 四星酒店舒适旅途 专业领队贴心服务 2月15日 72999元起

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、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、挪威王工、维纳恩湖、斯德哥尔摩市政厅、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天集市、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫10日 国航直飞赠送全国联运 金牌领队全程服务 精选四星酒店及峡湾小镇特色酒店 3月29/31日 4月2日 11999元起

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★★