

一说起脂肪肝,很多人觉得是胖人的“专利”,实际上瘦人也会得,且不在少数。在中国,脂肪肝已成为第一大肝病,非酒精性脂肪性肝病患病率高达32.9%,无论胖瘦发病率都很高。

很多人得脂肪肝后想减肥,但过度节食、缺乏运动易反弹,加重病情;减肥困难者常因此“摆烂”。不过,新研究发现,

无论体重是否减轻,运动量达标就能有效改善脂肪肝。研究人员将“肝脏脂肪减少≥30%”作为改善目标,发现运动者实现该目标的可能性是不运动者的3.5倍,每周需达到750个代谢当量的运动量,约是每周150分钟快走或骑自行车的运动量。

为达到最佳改善效果,还需合理膳食,低糖低脂、平衡膳食、增加膳食纤维;超重肥胖者要合理减重,最初6个月减轻体重5%—10%,每周减重不超过1.6千克,还可多进行有氧运动和力量训练。

山海馈赠的年货盛宴

迎新春,赴一场鳌山卫大集的山海之约

对许多人来说,赶大集是春节前必不可少的活动,那热闹的场景、琳琅满目的年货,承载着满满的回忆与对新春的期待。山东省老年国际旅行社为您精心筹备了一场赶集之旅——2月9日前往青岛东部的鳌山卫大集,开启一场充满山海鲜活年味的奇妙之旅。

鳌山卫大集,位于即墨区鳌山卫街道的中心区域,每逢农历二、七开集。这里紧邻黄海和著名的田横岛,得天独厚的地理位置赋予了它丰富的物产。走进大集,首先映入眼帘的是各种各样的海鲜,当天捕捞的刀鱼、鲅鱼、黄花鱼、鼓眼鱼,活蹦乱跳的虾虎、对虾、螃蟹,以及各种贝类应有尽有。尤其是质量上乘的干海货,如金钩海米、干贝、鱼干,是办年货的抢手品。除了海鲜,周边自产自销的蔬菜、水果、禽蛋、猪肉等也新鲜实惠。

赶集怎能少了美食的陪伴?鳌山卫大集的地方小吃绝对能让你大饱口福。鳌山卫海鲜烩饼、疙瘩汤,用新鲜小海鲜现场煮制,味道鲜美;即墨麻片、蜜三刀等传统点心,香甜可口,让人回味无穷;各种现炸的油条、香油果子、炸鱼,香气扑鼻,让人垂涎欲滴。在这里赶集,不仅能满足味蕾,更能感受到浓厚的历史与民俗氛围。叫卖声、讨价还价声、熟人间的寒暄交织在一起,充满了浓浓的“年味儿”。逛逛老街,还能感受到一些古镇遗风,仿佛时光都慢了下来。



除了鳌山卫大集,青岛还有一些大集。李村大集,历史悠久、规模宏大,每逢农历二、七开集;泊里大集,青岛西部最具特色的大集之一,每逢农历四、九开集;流亭大集,城阳及周边区域的核心大集,每逢农历一、六开集,日用百货、服装鞋帽、农副产品齐全,人气超旺;沙子口大集,以“海鲜”闻名全市,每逢农历五、十开集,腊月里堪称“海鲜博览会”。

为了让大家赶集体验更愉快,山东省老年国际旅行社为您安排如下:7:30在新业广场集合出发,大约8:30到达大集。考虑到上午的货物最新鲜、选择也最多,我们选择这个时段前往。当日费用仅需29元/人,包含往返车费、旅游意外险以及导游服务费。

2月9日,让我们跟随山东省老年国际旅行社的脚步,一起走进鳌山卫大集!

详询:(0532)66988553 55715169

岁月如歌·旅途有声征文

千年儒风扬 烟霞入怀来

倪振才

去年国庆长假的最后两天,我与好友错峰自驾抵达曲阜,想弥补十年前出差途中走马观花的遗憾,特留出两天半的时间,静下心来细细品读老祖宗传下的儒家文化。

10月8日一早,我们穿过“万仞宫墙”门楼走进孔庙,即便黄金周已过,景区内游人依旧络绎不绝。圣时门内,璧水桥横跨碧水之上,桥旁古柏苍劲挺拔,阳光透过枝叶缝隙,在青石板路上洒下斑驳的光影。行至大成殿,屋檐下的龙柱雕刻得活灵活现,殿内萦绕着淡淡香火,乾隆题字的“觉世牖民”大匾高悬,伸手抚过殿柱木纹,才真正体会到“圣集大成”的千钧分量。午后步入一墙之隔的孔府,氛围从庄重转为清雅,东厢房陈列着元明时期的衣裙首饰,导游正为孩子们讲解“温良恭俭让”的道理与“戒贪图”的深意。

10月9日,我们先往

孔林,清晨的孔林静谧悠然,“万古长春”石牌坊下柏树林立,风吹叶响声声清越,子贡守墓六年的故事,让这片林子更添历史厚重感。下午走进孔子博物馆,汉代画像石、刻着多国文字的“论语球”等各式明清古物琳琅满目,孩子们围在互动屏前跟读“学而时习之,不亦说乎”,稚嫩的童声在展厅轻轻回荡。

10月10日,我们直奔尼山圣境,72米高的孔子像伫立山边,面容慈祥又肃穆。踏入大学堂,斗拱层叠错落,古乐婉转悠扬,登至顶层远眺,尼山云雾缭绕,晨光为远山镀上金边,让人内心满是安宁。

中午我们收拾行装返程,曲阜到青岛四百余公里,自驾三四个小时便可抵达。此番与老友同游,相较十年前孤身赶路,多了几分从容与闲淡。驶离曲阜,满心皆是文化浸润的温暖与同行相伴的欢喜。

福
山东省老年国际旅行社
0532-66988553 55715169

福
青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

福
迎春线路报名立减30元 报名即送好礼

福
上乌苏南海镇杭京

福
入住当地舒适型酒店 游览时间充足 三大夜景浓浓年味

福
2月18/19/20/21/22/23日 799元起

福
专列-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(勐拉邦)(以上云南段及老挝4个目的地可选其一)旅游空调专列14日青岛城阳起止 蓝村、潍坊、济南、聊城、菏泽均可上车

福
3月20日左右出发(具体出发时间以铁路局最终命令为准)3380元起

福
河南、陕西、四川、湖北、重庆、洛阳城国家遗址公园、应天门遗址博物馆、永兴坊、大雁塔北广场、大唐不夜城、钟鼓楼广场、阆中古城、锦里、宽窄巷子、大熊猫基地、磁器口、李子坝轻轨站、洪崖洞、鹅岭二厂、山城步道、渣滓洞、重庆白公馆、女儿城、襄阳小北门纯玩大巴7日.....2月18/19/20/21/22/23日 1299元起

福
贵州-小七孔景区、水上森林、响水河、西江千户苗寨、天龙屯堡、屯堡文化博物馆、龙宫风景区、黄果树瀑布、天星桥、万峰林、马岭河峡谷纯玩双飞6日青岛独立成团 当地2+1陆地头等舱大巴车 入住网评4钻酒店+西江特色客栈.....2月24日 4580元

福
四川-成都大熊猫繁育研究基地、三星堆博物馆、杜甫草堂、乐山大佛、报国寺、都江堰水利工程、武侯祠大庙会纯玩双飞6日青岛独立成团 苏稽古镇巨龙巡游 嘉定坊新春民宿互动 峨眉山山下泡温泉.....2月15/22日 5480元起

福
山西-五台山、悬空寺、云冈石窟、应县木塔、平遥古城、王家大院纯玩双卧6日 王家大院体验古镇民俗年 大同古都灯会.....2月15/16/17/18日 3180元

福
江西-潮汕-滕王阁/东林大佛寺/婺源/黄山(4选1)、潮州古城、滨江长廊、太平路牌坊古街、广济桥两岸灯光秀、南澳岛、启航广场、自然之门、小公园、巽寮湾、磨子石、天后宫、岭南民俗文化商场、双月湾海滨度假区、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像、情侣路、港珠澳大桥、孙中山故居、圆明新园、赣州古浮桥、宋朝不夜城、中洲岛纯玩大巴7日.....2月15/20日 1498元起

福
浙江-七里山塘、神仙居、如意桥、雁荡山、小龙湫、楠溪江、横店影视城、清明上河图、平江路纯玩大巴5日.....2月18/19/20/21/22/23日 880元

福
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

福
湖南、重庆北

福
全程专车专导 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元

福
古巴-雪茄种植园、云尼斯山谷、西恩富戈斯俱乐部、特立尼达小镇、圣玛利亚岛、巴拉德罗、哈瓦那老城区11日.....2月20日 4月28日 29800元

福
东欧+巴尔干-加达湖、西米欧尼、芳草广场、朱丽叶故居、圣马可大教堂(外观)、斯洛文尼亚玫瑰港、普拉竞技场、十六湖国家公园、海风琴、戴克里先宫、莫斯塔尔老桥、杜布罗夫尼克老城、科托尔峡湾、土耳其钟楼、奥赫里德、里拉修道院、圣索菲亚教堂、玫瑰谷、乡村博物馆、胜利广场、铁托墓、彼得罗瓦拉丁要塞10国21日 国航直飞内陆 一价全含 全程四星住宿升级一晚五星酒店.....4月20日 33999元

福
美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、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 单人出行保拼.....3月26日 20999元

福
西欧(德国、法国、意大利、瑞士)-罗马广场、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、木筋屋、何维克街、格林德瓦小镇、金色山口观光列车、琉森湖、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、叹息桥、黄金大运河、五渔村、比萨斜塔(不上塔)、乔托钟楼(外观)、斗兽场、罗马古城12日 早鸟报名:前10名立减1000元 前11-20名立减500元 北京起止赠送联运一价全含(含小费签证) 全程四星级酒店瑞士升级湖景酒店.....3月25/31日 22800元

福
英国-剑桥大学、约克大教堂(外观)、肉铺街、爱丁堡城堡、蒸汽小火车、温德米尔区游船、老特拉福德球场(外观)、百老汇小镇、丘吉尔庄园、巨石阵、温莎古堡、泰晤士河游船、大英博物馆10日一价全含(含小费签证) 拒签全退 全程含餐 前10名立减1000元 2人报名赠送WIFI转换插头 旅行三宝.....3月28日 25800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 ★ ★