

预防心梗 牢记4不喝

2不吃

国家心血管病中心统计,我国每年新发急性心梗病例约100万例,45岁以下人群增长最快,预计年均增长5%。心梗死亡风险大,发病前常无明显征兆,《欧洲心脏杂志》大型研究显示,约一半患者无明确发病预兆。

心梗是冠状动脉出现血栓,心肌细胞缺血死亡所致,与高龄、“三高”、糖尿病及不健康生活方式等有关。其形成原因是冠状动脉脂质沉积成斑块,斑块脱落破裂后血小板聚集形成血栓,堵塞血管,影响心肌供血,严重可致心源性猝死。

预防心梗可从日常习惯入手,牢记“4不喝2不吃”。4不喝:少喝或不喝碳酸饮料、酒精饮品、老火汤、浓茶和速溶咖啡,它们会增加血管负担,或加速血管硬化。2不吃:不吃太饱,以免冠状动脉供血减少;不吃太重口,高盐饮食会使血压上升,刺激血管内皮,增加心梗风险。

岁月如歌·旅途有声征文

游览九华山

李功涛

神奇灵秀地,大美九华山。去年秋天,我赴安徽省九华山旅行。九华山位于安徽省池州市境内,是以佛教文化和自然、人文胜景为特色的国家级风景名胜区,中国佛教四大名山之一,以“香火甲天下”“莲花佛国”而闻名于世。

九华山文化底蕴深厚,唐代大诗人李白曾三上九华山,写下了数十首赞美九华山的千古诗篇。尤其是“妙有分二气,灵山开九华”的诗句,成了九华山的“定名诗”。

漫步于九华山景区,境内群峰竞秀,怪石林立,九大主峰如九朵莲花,千姿百态,各具神韵。连绵山峰形成的天然睡佛,成为自然景观与佛教文化深度融合的典范。

九华山四季分明,春天,满山吐芳,百鸟和鸣;夏天,佳木繁荫,谷风清凉;秋天,层林尽染,别具情趣;冬天,琼楼玉宇,超然空灵。

走进九华山,仿佛拥抱了自然的神奇与文化的瑰丽,领略到了山水的灵秀,感受到历史的厚重,更品味到文化的深邃和滋润。

镜揽黔情,影记时光:“乐游”手机摄影研学游回顾



学员们换上苗族服饰,体验当地文化的魅力。

镜揽山水,影记人文

潭的湛蓝潭水、翠谷瀑布的苍翠欲滴、水上森林的奇景所震撼。大家纷纷拿出手机,记录下这令人叹为观止的自然美景。宋老师则在一旁耐心指导,告诉大家如何调整角度、光线和构图,以拍出更具艺术感的照片。在西江千户苗寨,学员们换上苗族服饰,体验了一把苗族文化的独特魅力。漫步在石板街上,大家用手机记录下了苗族文化

的点点滴滴。

除了自然风光,贵州的人文风情也是学员们镜头下的重点。在肇兴侗寨,大家被鼓楼群的壮观和侗族文化的深厚底蕴所吸引;在天河潭景区,学员们则领略了喀斯特地貌的神奇与美丽;而在黄果树瀑布前,大家更是被那如银河般的瀑布群所震撼,纷纷用手机记录下这壮观的景象。

收获满满,友谊长存

还结识了一群志同道合的朋友。大家在旅途中互相帮助、分享经验,共同度过了许多欢乐的时光。王丽说:“这次研学游让我学习到很多摄影方面的知识,拍的照片被人夸赞‘有专业水准’!这让我更加期待下一次的研学之旅。”

此次研学活动,地接导游郭勇对景区了如指掌,服务周到细心,而青岛带团导游小于的贴心服务同样赢得了学员们的一致好评。

她不仅协助地接导游做好各项服务,更在细节上关怀备至。当学员王丽在景区不慎烫伤时,小于和团友们迅速伸出援手,给予她及时的帮助。更令人感动的是,在王丽64岁生日当天,旅行社还特意为她准备了小礼物,并组织了一场温馨的庆祝活动。

欢迎感兴趣的中老年朋友跟随我们的脚步参加下一场研学游! 详询:(0532)66988553 55715169

2026年3月25日至30日,山东省老年国际旅行社组织的“乐游”手机摄影研学活动在贵州圆满落幕。为期六天的行程,不仅让学员们领略了贵州的壮美山水与人文风情,更通过手机摄影这一独特的艺术形式,记录下了一段段难忘的时光。让我们一同回顾这段充满温情与收获的旅程。

贵州,这片被誉为“山地公园省”的土地,以其独特的喀斯特地貌和丰富的民族文化,成为手机摄影的绝佳舞台。在研学过程中,学员们跟随老年生活大学手机摄影班宋兆君老师的脚步,不仅学习了如何运用手机捕捉自然风光与人文风情的精髓,更在实践中不断提升自己的摄影技巧。

在小七孔景区,学员们被卧龙

此次研学活动,不仅让学员们收获了大量的精美照片,更在摄影技巧上有了显著的提升。

除了摄影技巧的提升,学员们



旅途中,学员王丽(左)过了一个难忘的生日。

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553 青海 甘肃 宁夏 内蒙空调专列10日 麦积山石窟、官鹅沟、腊子口纪念碑、花湖、拉卜楞寺、青海湖、茶卡盐湖、塔尔寺、水洞沟、沙湖、银川夜市、枸杞园、镇北堡影视城、金沙岛、通湖草原、沙坡头旅游区、中卫高庙 5月24日 2880元起 山西-阎锡山故居、五台山、悬空寺、北岳恒山、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古城墙、广盛源、满江红太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日青岛独立成团全程一车一导一价全含 湖北、重庆-黄鹤楼、东湖听涛景区、三峡车溪民俗旅游区、巴楚故土园、水车广场、三峡大坝风景区、巫峡、瞿塘峡、白帝城风景区、丰都鬼城、李子坝轻轨穿楼、解放碑、洪崖洞双卧7日连住两晚游轮江景客房酒店式星级服务 4月7/13/15/19日 3280元 广东-花城广场、广州大剧院、巽寮湾、磨石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、甲第巷、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念亭、妈屿岛、中英街、莲花山公园双卧8日 4月10/13/17/20日 2380元起 江西-滕王阁、望仙谷、三清山、弦高古城、篁岭、水墨梯田、景德镇、庐山、美庐别墅双卧7日青岛独立成团4晚特色住宿..4月7/10/17/22日2280元 江苏(南京、扬州)-瘦西湖、东关街、个园、中山陵、总统府、大报恩寺遗址公园、秦淮河游船、牛首山、玄武湖公园、南京博物院双动4日25人纯玩小团入住当地5钻豪华酒店.....4月8/13/17/22/27日 2680元 四川-都江堰或中华大熊猫苑、九寨沟风景区、黄龙风景区双飞6日特别安排一天自由活动 全程精选当地四钻酒店.....4月12/14日2480元 新疆-赛里木湖、中哈霍尔果斯口岸、图开沙漠、吐尔根杏花谷、独子山大峡谷、天山天池风景区、火焰山、坎儿井双飞8日.....4月9/16/20/25日 2980元 越南-百年邮局、市政剧院、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、美奈渔村、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、天依女神庙、泥浆浴、三庙、芽庄大教堂、隆山寺四飞8日 4月14日 999元 韩国-青瓦台、景福宫、光化门、清川溪、南山韩屋村、首尔塔、首尔塔、海苔博物馆+韩服摄影、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日青岛起止特别安排韩式烤肉自助 4月7/14/21/28日 1480元 日本-奈良公园、若草山、春日大社、梦之展望台、骏河湾游船、小室山公园、城崎海岸、伊豆观海列车体验、浅草寺、皇居二重桥、远观晴空塔、秋叶原动漫街、银座、新宿都厅、富士山五合目、地震体验馆、河口湖大石公园、伏见稻荷大社、大阪城公园、心斋桥商业街、道顿堀商业街双飞6日青岛直飞大阪全程0自费 入住当地四星酒店 5月5/16/22/31日 4980元 北欧(芬兰 挪威 丹麦 瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳尔博物馆、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫四飞10日国航直飞赠送联运 纯玩无购物拒签无损赠送双人WIFI.....5月21/28日 14999元 高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-红酒酒庄、西格纳吉、圣三大教堂、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里、季瓦里修道院、军事大道、安纳努利城堡、苏格友谊纪念馆、斯大林博物馆、斯大林专列、塞凡湖、加尼神庙、埃奇米亚津大教堂、兹瓦尔特诺茨考古遗址、第比利斯老城、巨石阵、纳里卡拉要塞、十七世纪圆顶古硫磺浴池、巴库滨海大道、少女塔、希凡宫、高台公园四飞9日一价全含 全程含餐 无自费无购物免签出行精品小团 免费车载WIFI.....5月12/26日 13999元 西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-新市政厅、新天鹅堡、高天鹅堡、威尼斯、圣马可广场、叹息桥、贡多拉游船、斗兽场、君士坦丁凯旋门、许愿池、万神殿、领主广场大卫像、圣母百花教堂、比萨斜塔、奇迹广场、五渔村、卡贝尔桥、八角塔楼、琉森湖、少女峰、凡尔赛宫、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆四飞12日资深导游深度讲解 含小费含签证含联运 含三餐全程入住三-四星酒店.....5月16/23日 18999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***