

心脏瓣膜能“修”就别“换” 胸闷气短、容易累、爬楼梯、很多人以为是“老了”，其实可能是心脏瓣膜在报警。

复旦大学附属中山医院的王春生教授指出:心脏瓣膜像“单向阀门”，坏了会导致血液倒流或流不出去，心脏被迫加倍工作，最终走向心衰。

能修则不换，是国际金标准。自身瓣膜无排异、不需长期抗凝、有自我修复能力。人工机械瓣需终身抗凝，生物瓣10至15年可能衰败需二次手术。

三尖瓣问题要慎重。多数是继发于房颤等原发病，应先治原发病。主动脉瓣狭窄建议置换，关闭不全则争取修复。

术后管理:严控血压、适度运动、定期复查。出现胸闷气短，应及时到心脏中心就诊，切勿拖延。

岁月如歌·旅途有声征文

微山湖沐荷风 孙宪武

前几日,朋友邀我去微山湖游玩。晚饭后抵达,住在湖边一家清静的小宾馆。宾馆不大,入住的人也不多。

清晨,被一阵阵清脆的蛙声唤醒。睁眼一看快6点了,赶紧与朋友租了摇橹木船下湖。开船的是一位近80岁的徐姓老者,从小就生长在湖边,我们称他徐大哥。

说话间,小船驶入湖心,只见一道霞光贴着涟漪的湖面铺洒开来,远处薄雾如轻纱飘曳。雾散后驶入连片荷田,湖中开有近3米宽的水道便于穿行。

拐弯处,三位姑娘乘小船从荷田驶出,热情地打了招呼便忙去了。这巧遇,恰似王昌龄笔下“荷叶罗裙一色裁,芙蓉向脸两边开。

微山湖之行,荷风送爽,诗意满怀。

拾光古村落 醉拍山里好风光

青岛老年生活大学杨家山里摄影研学游活动纪实

五月的青岛,山间晴朗,绿意正浓。5月27日清晨,新业广场上38位学员早早集结,满怀期待地踏上了前往黄岛区后石沟村的旅程。



杨家山里:宋兆君老师的光影课堂

后石沟村:走进《温暖的味道》里的世界

车行山间,窗外的风景一帧帧切换,直到后石沟村出现在眼前,所有人都安静了下来。这里是热播综艺《温暖的味道》的取景地,绿水与青山在此处巧妙交融,仿佛大自然亲自布置了一处场景。

学员们纷纷举起手机,镜头里装满了惊喜。

午后,队伍转入杨家山里。特邀指导老师、老年大学手机摄影教师宋兆君表示,“这一次,山东省老年国际旅行社安排的线路让大家感到很‘惊艳’。

宋老师还带着学员们走进深山幽静处,教大家捕捉山风拂过草尖的瞬间,练习远山留白的高级构图,寻找草木特写中的细微之美。

实践中得到了提高。有了好的摄影技术,真是不枉这次研学游啊!因为‘我有了用镜头记录美好的能力’。再也不会遗憾了。”

另一位学员说:“这一天,比在家刷手机强一百倍。不光练习了拍摄技术,还能和朋友们一起交流,心情也开朗了许多。”这就是研学游的意义——不只是一次出行,更是一次用镜头记录美好、用脚步丈量山野、用心感受生活的机会。

研学游费用包含午餐、全程空调旅游车、旅游意外险及全程陪同服务。如果你也想用镜头留住山间的光、岁月的美,欢迎加入我们。下一站,等你来! 详询:0532-66988553,55715149

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169. 春城有约 绽放芳华 长春、吉林. 新民大街历史文化街区、净月湖、松花湖风景区、北山公园、满族博物馆、天主教堂、松江中路、河南街夜市、长春伪满皇宫、南湖公园、北京大街西历史文化街区、长春动植物园、永兴早市、长春水文化生态园纯玩双飞5日. 6月22日 65岁以上 3490元 65岁以下 3590元. 南北疆、坎儿井、火焰山、天山天池、大巴扎、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、博斯腾湖、英吉沙小刀村、卡拉库勒湖、布伦口湖、喀什葛尔古城、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆专列. 18日 老年无忧:参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须家人陪同). 7月6/28日 8月3日 9月19日 (具体出发时间以国铁集团调令与最终出团通知书为准) 5980元起. 广西-百魔洞、巴马长寿博物馆、长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情园、北海银滩、北部湾广场、百年老街纯玩双飞6日. 6月10/15/19/22日 2880元. 湖南-韶山、毛主席铜像、毛主席同志故居、芙蓉古镇、张家界国家森林公园、袁家界核心景区、金鞭溪大峡谷、黄龙洞景区、凤凰古城、沱江泛舟纯玩双飞6日. 一价全含28人左右精品团. 6月14/21/26/29日 3680元起. 贵州-黄果树风景区、天星桥景区、陡坡塘瀑布、小七孔景区、西江千户苗寨、镇远古城、梵净山景区双飞6日. 6月10/17/24日 3780元起. 四川-都江堰景区、九寨沟风景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日. 6月14/21日 3180元起. 甘南-麦积山风景区、腊子口战役遗址、扎尕那、郎木寺、黄河大草原、黄河九曲第一湾、若尔盖大草原、花湖、桑科草原、桑科湿地公园、拉卜楞寺、李家龙宫、天水古城双卧8日. 6月10/15/20/28日 2580元. 湖北-杏花村、董必武故居、大别山、大湾村、天堂寨国家森林公园、刘邓大军指挥部、白马大峡谷、六万情侠景区、双卧7日. 6月20/27日 1980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***