

禁食延寿的关键是代谢枢纽

5月20日,哈佛大学团队发表一项研究,揭示了禁食延寿的核心机制——过氧化物酶体。研究发现,衰老会首先损害过氧化物酶体的蛋白输入功能,这是代谢活性丧失的“启动按钮”。过氧化物酶体功能下降后,会引发脂滴异常扩张,进而加速线粒体功能障碍,形成跨细胞器的连锁崩溃。

而饮食限制(如禁食)能维持关键调控因子NHR-49的活性,从而保护过氧化物酶体功能,维持脂滴与线粒体的动态平衡,实现延寿。研究还证实,过表达PRX-5也可达到类似效果,而过氧化物酶体功能丧失则会完全消除禁食带来的寿命延长。

简言之,禁食之所以能延寿,关键在于守住了过氧化物酶体这一代谢“枢纽”。

春城有约绽芳华 青岛银发族闪耀长春舞台

康养旅居与文艺交流双向奔赴

六月的长春,草木葱茏,清风送爽。6月22日,由青岛市民政局、长春市民政局指导,青岛日报报业集团主办的“春城有约·绽放芳华”青岛·长春中老年康养旅居文化交流演出,在长春国色天莲康养基地隆重举行。这场跨越1600公里的文化之约,不仅是一次文艺汇演,更是一场关于“老有所学、老有所乐、老有所为”的生动实践。

旅途有光:康养旅居+文艺交流,开启养老生活新尝试

“这样的活动对我们爱好文艺和武术的中老年朋友真的是‘量身打造’,太喜欢了!”一位学员感慨道。这场5天4晚的长春——吉林双飞之旅,以“纯粹游学、零负担”为理念,精心设计了慢节奏康养行程。从净月潭的万亩林海到松花湖的碧波荡漾,从长春动植物的“雪饼猴”到吉林河南街夜市的人间烟火,学员们像本地人一样逛永兴早市、品乌拉满族火锅,在行走中感受两座城市的温度。青岛日报社记者全程跟拍,从舞台上的高光时刻到网红打卡地的会心一笑,每个瞬间都被用心记录。

而比风景更动人的,是学员们发自内心的心声——一是为养老生活提前“探路”,吉林夏日凉爽宜

人、费用亲民,是理想的康养目的地;二是兴趣与旅居完美结合,学了模特、太极、舞蹈,在旅途中就能展示;三是学有所用的成就感,舞台上的掌声让人觉得“太值了”。

此次活动由两地民政局指导、青岛日报社全程护航,长春市民政局严选推荐,吉林国色天莲文化产业集团提供场地支持,官方背书让参与者安心无忧。当文艺交流与康养旅居深度融合,当“老有所学”真正走向“老有所乐、老有所为”,这场跨越山海的双向奔赴,为新时代银发族打开了一扇通往美好生活的新大门。本报记者



国风气韵 指导老师:杨洪宝

舞台绽放:从碧海蓝天到北国春城,银发芳华正当时

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”活动伊始,青岛日报报业集团老年生活大学研学部主任于静的致辞道出了这场活动的深意——“让学员们走出课堂、登上舞台、走进风景,既是学习成果的集中展示,更是与美好城市的温情相遇。”

随后,舞台上的精彩瞬间接连上演。模特班以激情四溢的步伐拉开序幕;古典舞研修班的《象山水月》如一幅流动的山水画卷徐徐展开;太极研学班的《国风气韵》一招一式尽显中华风骨;朗诵艺术团的《月光

下的中国》在月色中诉说家国情怀;模特研修班的《千古一醉》穿越时光展现东方韵味;合唱班的《春天的杜鹃》以歌声唱响了属于银发族的春天。

演出尾声,青岛日报报业集团老年生活大学校长逢龙为5位带队老师侯翔宇、杨洪宝、宋任、元山淳雅、董倩好颁发“文化导师证书”,并为各班学员颁发“体验官证书”。当所有人在舞台上合影留念,掌声与欢笑交织,这一刻不仅属于表演者,更属于每一位敢于绽放的银发朋友。



千古一醉 指导老师:宋任

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青旅报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

江西 庐山、鄱阳湖、陶阳里、御窑博物馆、会馆瓷行、婺女洲、篁岭景区、夜游望仙谷、三清山纯玩双飞6日

◆20人以上精品小团 ◆全程无人机航拍+耳麦专属团

7月4/9/14/20/24/29日 **3580元**

辽宁 沈阳故宫、张氏帅府、盛京皇城中街、头条胡同、长白山北景区、延边大学、网红墙、延吉水上市场、延边朝鲜民俗园、河口凤上景区、鸭绿江朝鲜内河游船、国门、朝鲜民俗博物馆、滨江景观大道、鸭绿江断桥、中朝友谊大桥、星海湾广场双船6日

◆山东独立成团 ◆拒绝全国大散拼 ◆品尝当地特色宴

7月8/15/22/29日 **2480元**

广西 龙脊梯田、黄洛瑶寨、三星船游大漓江、兴坪古镇、竹筏漂流、天空之境、鱼鹰表演、阳朔西街、古东瀑布、冠岩景区、象鼻山景区、日月双塔双飞6日

7月2/9/16/23/30日 **4580元**

韩国 景福宫、青瓦台、光化门、星空图书馆、水族馆、乐天世界、波拉美安全体验馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、明洞商业街、海苔博物馆+韩服体验双船6日 赠送乱打秀或JUMP表演 烟台出港 当地精选美食

7月3/10/17/24/31日 **2480元**

陕西 兵马俑博物馆、大秦印象VR体验、西安千古情、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇帝陵博物馆、西安千古情演出、大慈恩寺、钟鼓楼广场、回民街、西安博物院纯玩双飞4日 65周岁以上老人立减90元/人 15人精品小团 赠送兵马俑景区耳机 大唐不夜城汉服体验..7月3/7/10/14/17/24/30日 **2580元**

英国+爱尔兰 剑桥大学、约克大教堂、肉铺街、蒸汽小火车、温德米尔湖区游船、爱丁堡城堡、王子街、皇家一英里大道、圣吉尔斯大教堂、巨人堤、市政厅、宝尔势格庄园、梅林广场、都柏林之门、莎士比亚故居(外观)、丘吉尔庄园、牛津大学城、巨石阵、多弗城堡(外观)、伦敦塔桥(外观)、大本钟、唐宁街10号(外观)、白金汉宫(外观)、泰晤士河游船、大英博物馆、温莎古堡2国14日 全程当地四钻酒店 升级伦敦连住4晚四酒店

8月6日 **37800元**

青甘(青海 甘肃) 祁连草原、达坂山油菜花海、张掖七彩丹霞、嘉峪关城楼、莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、胭脂山、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、文迎牧场、王洛宾音乐艺术馆、原子城纪念碑双飞8日 当地豪华宽体2+1保姆车 入住四晚网评三钻酒店

7月3/7/10日 **4980元**

埃及+土耳其 吉萨金字塔群、狮身人面像、大埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗马天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、卡帕多奇亚、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺、大巴扎2国15日 全程入住五星酒店含全餐 赠送旅游三宝+转换插头

7月25日 8月15/29日 **17500元**

西藏 鲁朗林海、南迦巴瓦峰、天边牧场、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷、巨柏林、雅鲁藏布江、岗巴拉山口、羊卓雍措、布达拉宫、扎基寺、大昭寺广场、八廓街四卧12日

7月5/10/15/20/25/30日 **5080元**

澳大利亚 悉尼植物园、海德公园、圣玛利亚大教堂、悉尼歌剧院、悉尼鱼市场、悉尼海港大桥、杰维斯湾寻鲸之旅、白沙滩、贝利乡村小镇、悉尼大学、悉尼野生动物园、步行街、邦迪海滩、故事桥、袋鼠角、南岸公园、布里斯班市政厅、世博会旧址、皇后码头、华纳兄弟电影世界、伦敦断桥、墨尔本大学、联邦广场、皇家植物园、维多利亚州立图书馆11日 一价全含纯玩无购物 解锁限定观鲸季 北京直飞

7月31日 **22800元**

北京 颐和园、天安门广场、毛主席纪念堂(外观)、故宫、恭王府、什刹海、中国科技馆、鸟巢、水立方(外观)、清华(外观)、长城、国家博物馆、天坛、前门大街双高4日 赠送故宫耳麦、故宫摆渡车、赠团队照 入住二环携程四钻酒店

7月2/6/9/13/16/20/23日 **3580元**

西班牙+葡萄牙 圣家族大教堂、米拉之家、科学艺术城、圣尼古拉斯眺望台、阿尔罕布拉宫、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、黄金塔、罗西欧广场、贝伦塔、太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里皇宫2国11日 金牌领队贴心服务 北京直飞含各地联运全城精选4钻酒店 升级一晚庄园酒店

8月10/17日 **11999元**

湖南 韶山、凤凰古城、万寿宫、沈从文故居、猛洞河漂流、土司大营、张家界森林公园、天子山景区、袁家界景区、金鞭溪、黄龙洞、湘西大型歌舞晚会、土司城、天门山国家森林公园、橘子洲、坡子街双飞6日

7月4/11/18/24/31日 **5180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***