

近30万人的研究显示,常吃豆制品(尤指豆腐)可显著降低高血压风险。研究发现,护血管效果明显:豆制品高摄入人群高血压风险降低19%,每日额外增食100g豆制品,风险再降24%;日食80g豆腐护血压效果最佳。研究还显示,每天食用100g豆腐能降癌症风险32%,亦有助降低心血管与癌症死亡风险,护血管、强骨骼、抗衰老。

有人担心豆腐中的嘌呤,事实上,豆腐制作时滤去部分水分,嘌呤已大幅减少,普通人群适量食用无妨。

吃豆腐时,推荐选择嫩滑的南豆腐用于凉拌炖汤(含钙较高),或选择紧实的北豆腐用于焖煮减脂;烹饪宜清蒸水煮,避免炸制深加工;搭配菠菜时需焯水去草酸,以免影响钙吸收,推荐与维D食物(如鱼肝油)同食增钙吸收。

岁月如歌·旅途有声征文

游岳阳楼 赓续家国情怀 李功涛

不久前,我游览了湖南岳阳楼。岳阳楼紧靠洞庭湖畔,前望君山,下瞰洞庭。走进楼内,一座乌黑的石碑直立在眼前,上面用烫金大字镌刻着:庆历四年春,滕子京谪守巴陵郡……正是范仲淹的《岳阳楼记》。

我轻轻抚摸着红漆木柱,原本粗糙的柱子经过千万游客的抚摸,已变得温润光滑。我循着木梯,缓缓向上攀登。登上楼顶,凭栏远眺,眼前的洞庭湖碧波万顷,浩渺无际,与远处君山遥相呼应,只见“衔远山,吞长江,浩浩汤汤,横无际涯”。《岳阳楼记》的意境此刻真切地展现在眼前。

此时,风从湖面吹来,低头望去,整座楼在夕阳下像镀了一层金,闪闪发光。岳阳楼之美是人文景观与自然景观的和谐美。洞庭湖南极潇湘,扬子江南通巫峡,巴陵山西来爽气,岳州城东道岩疆。山、水、楼台相成景,建筑中庸对称、纯木、飞檐、盔顶,自上而下,祥云缭绕、龙凤呈祥、四梁贯顶,体现了天、地、人合而为一的理念。

游览完岳阳楼,我感觉岳阳楼不仅是一处国家重点风景名胜区,而且是一个爱国主义教育的生动实践课堂,心灵得到一次深刻的洗礼和净化,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的爱国主义情怀也更加浓烈了。

北国风光 山河壮阔:把半部近代史装进行囊

长白山·沈阳·延吉·大连纯玩六日游

夏日出游,凉爽的北方是首选。当南方已是酷暑难耐,东北的长白山还吹着20℃的凉风,延吉的街头飘着朝鲜冷面的酸香,大连的海风裹着咸湿的凉意——这个夏天,让我们一路向北,去过一个不用开空调的假期。



一路向北,把半部近代史装进行囊

人到了一定年纪,旅行就不再是赶景点,而是想在有生之年,去看看书本里读过的地方。

这条山东独立成团的纯玩线路,专为中老年朋友设计,全程拒绝大散拼,同车都是咱山东老乡,一路上聊着天就到了目的地,不赶

路、不操心。7月8日、15日、22日、29日发团,五六日的行程松紧有度,每一站都值得慢慢品。

沈阳故宫,近四百年的皇城风华,114座古建筑静立其中,张氏帅府里张学良父子的故事让人唏嘘。长白山北坡更是此行的重头

戏——白桦林夹道、美人松婀娜,乘环保车深入原始森林,再换倒站车直抵主峰俯瞰天池。68米高的长白瀑布飞流直下,绿渊潭碧如翡翠,小天池静谧如画。山东团专属赠送北坡环保车、换乘车,省下的钱够在延吉多吃好几顿。

舌尖与心田,都被东北温柔以待

到了延吉,才知道什么叫“不出国门吃遍朝鲜”。水上市场的清晨最是热闹,打糕、冷面、米肠,样样地道。换上朝鲜族服饰在民俗园里拍组照片,儿女看了都得点赞。延边大学小吃街更是让人走不动道——烤冷面、炸串、麻辣鸭脖,几十种小吃任

您挑,想吃什么吃什么。鸭绿江断桥上,寒风吹过,对岸新义州清晰可见,那座被炸断的铁桥无声诉说着抗美援朝的壮烈。星海湾广场的海风拂面,鸥鸟盘旋,这是旅途中最温柔的收尾。

全程含早、部分正餐,朝

鲜歌舞宴、东北铁锅炖、饺子宴轮番上阵。五大赠送项目全含——游船、民俗园、10万意外险等,一样不少。豪华轮渡返程,三等舱6到8人间,稳当舒适。

趁腿脚还利索,咱们出发吧。详询:(0532)66988553、55715169



山东省老年国际旅行社



0532-66988553 55715169

黑吉辽冀+海参崴大环游专列13日

太阳岛、圣索菲亚教堂广场、斯大林公园、防洪纪念塔、松花江、海参崴火车站、西伯利亚大铁路纪念碑、陆港码头、百年步行街、C-56潜水艇博物馆、长明火、凯旋门、朝鲜族民俗园、延边朝鲜族博物馆、长白山、河口景区、铁路抗美援朝纪念馆、中朝界碑、安东老街、鸭绿江断桥、张氏帅府、沈阳故宫、满清文化一条街、闯关东体验馆、山海关督师府、老龙头

- ◆服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务
- ◆老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用
- ◆全程舒心: 全程无任何强制购物自费 线路更优化
- ◆安全可靠: 全程一趟火车 减少旅途换车劳顿

8月16日 4280元

湖北+湖南-黄鹤楼、红楼、户部巷、武汉长江大桥、巫峡、神女峰、小三峡、瞿塘峡、白帝城、恩施大峡谷、云龙地缝、土家女儿城、梭布垭石林、三峡大坝、螺母纪念馆、关羽祠双卧7日

7月12/16/20/24日 1580元

甘南-麦积山石窟、腊子口战役纪念馆、扎尕那、黄河大草原观景平台、黄河九曲第一湾、若尔盖大草原、花湖、郎木寺、郭莽湿地、美仁大草原观景台、桑科草原、拉卜楞寺、甘加密境双卧8日

7月10/14/17/24/30日 3880元

云南-野象谷、勐波大佛寺、热带花卉园、傣族园、澜沧江游船、原始森林公园、星光夜市纯玩双飞5日赠送傣装换装秀 品尝特色美食

7月14/16日 4280元

浙江-大龙湫、灵峰日景、雁荡山峡谷漂流、永嘉书院、丽水街、竹筏漂流、园博园、江心屿、五马街双飞3日青岛独立成团 全程入住三星酒店

7月14/21/28日 2780元

贵州-黄果树大瀑布、梵净山景区、镇远古城、西江千户苗寨、小七孔景区、大七孔景区、青岩古镇双飞6日

7月9/15/20日 5680元

四川-都江堰、松潘古城、九寨沟、黄龙景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日

7月9/12/18日 5299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+韩服体验双卧6日赠送乱打秀或JUMP表演 烟台出境 当地精选美食

7月10/17/24/31日 2480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晚国四酒店

8月6日 37800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

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

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、赛维利亚大教堂、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