

夏天雨水多,道路滑,选对鞋子能更好地保护足部。上海交通大学医学院附属上海市第六人民医院骨科足踝外科副主任医师李广翼,给出了专业建议。一双对脚友好的鞋,从前到后三个部分各有讲究:鞋头部分要稍宽,给足趾留出足够的伸展空间,但也不能过宽,否则走路时脚在鞋内晃动,反而会影响行走稳定性与舒适度;鞋身中间部分需要有适配的足弓支撑,能为足弓提供足够承托,长时间行走也不容易出现足部酸胀的情况;后跟的鞋帮要具备一定硬度,日常行走中多数人的后足存在轻度外翻,有支撑性的鞋帮能为后足提供稳定的包裹与保护。

李广翼特别提醒,鞋子并非越“跟脚”越好,过度追求紧密包裹反而得不偿失,这类鞋子长期穿着可能影响足部血液循环,严重时甚至会造成关节囊、韧带变形。唐闻佳

夏日避暑首选:长白山藏着22℃的林海凉夏

入伏后的青岛也渐渐闷出了暑气,连早晚遛弯都怕沾一身热汗,不少怕热的中老年朋友都在找一处不用赶行程、风里都裹着凉意的避暑地。长白山恰好是这样的好去处——从青岛直飞仅1小时45分钟,20公斤免费行李额足够带上薄外套和家常物件,不用辗转奔波,就能一头扎进22℃的林海凉夏里……



躲进22℃的林海,把避暑过成慢享假期

中老年朋友出门最怕早出晚归赶景点,这条专为山东游客定制的独立团路线,特意把前两晚安排在长白山万达度假区,不用拖着行李换地方,睡醒了就能慢悠悠享受凉夏。

清晨,在北欧风格的度假

小镇里醒来,推开窗就是漫无边际的林海,风裹着负氧离子扑在脸上,连空调都成了多余的摆设。沿着平缓的步道慢慢逛到哇酷湖边,在湖边长椅上坐下来看云,连风刮过湖面的节奏都是慢的。坐山地缆

车慢悠悠升到山顶,脚下是层层叠叠的绿,抬眼就能望见远处长白山的轮廓,呼吸里都带着草木的清润。走累了就回度假区酒店歇着,把平日里在家吹空调的日子,换成在林海间纳凉的悠闲。

逛透凉夏里的风景,脚步慢一点风景更动人

等在度假区歇够了,再顺着平缓的路线慢慢逛核心景点,全程不赶时间,不会让中老年朋友坐得疲惫。

去镜泊湖的时候正是最舒服的上午,沿着林荫道慢慢走到吊水楼瀑布,水声裹着凉气扑面而来,完全没有夏日的闷热。坐上半湖游船漂在水面上,两岸的绿意往眼前铺,叶剑英元帅写的“山上平湖水

船里吹着风就能真切感受到。

逛长白山北坡也不用慌,景区里的电瓶车、环保车全含在内,不用多走冤枉路,顺着路线慢慢逛到天池边,湛蓝的池水嵌在群山里,山风一吹连衣角都带着凉意。不用挤着抢打卡位,站在边上多歇会儿,看云影在天池面上慢慢飘过去,比急匆匆拍张照惬意得多。

最后去朝鲜族民俗村坐一坐,脱鞋上炕跟当地老乡唠唠

家常,再慢悠悠漂一段平缓的森林漂流,两岸的树把太阳遮得严严实实,水面的凉意在身边绕,连夏天的影子都碰不到。

这趟5天的行程没有走马观花的奔波,没有强制购物的烦心,连餐食都安排了合口的东北菜、镜泊湖鱼和铁锅炖,从青岛直飞出发,落地有人接站,全程脚步慢慢的,把避暑纳凉的舒服劲儿,完全揣进了口袋里。详询:(0532)66988553,55715169

游览兰州黄河楼 李功涛

盛夏时节,我来到兰州黄河楼游览。黄河楼矗立于黄河之畔,巍峨而挺拔,是千年黄河文化的璀璨明珠,承载着丝路商旅的驼铃,文人墨客的吟咏。

步入楼内,古老庄重和清新的气息扑面而来。楼内陈列的文物和壁画等,勾勒出黄河的风貌与历史变迁,诉说着兰州过往的辉煌、治理黄河付出的艰辛。

登上楼顶的观景台,放眼望去,滔滔黄河水奔流东去,尽显“黄河之水天上来”的豪迈。黄河北岸,白塔山山峦起伏,古建筑林立;黄河两岸自然风光独特,青山连绵、绿树成荫、车水马龙,现代都市的高楼大厦与古老黄河风情线交相辉映,构成一幅壮美和谐的画卷。漫步、休闲于两岸的行人,如同依偎在母亲河身旁,尽享这份独有的松弛与自豪。

游览完黄河楼,我感慨万千。黄河楼不仅是一座地标性建筑,它更像一部鲜活的史书,记录和承载着兰州的过去、现在和未来。每一步登高,都能感受黄河文明的厚重;每一次凝望,都是对祖国大美丽河山的深情爱恋。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169 66988549

龙脉长白山、最美镜泊湖、延吉双飞5日

北坡、镜泊湖游船、国门、森林漂流、延吉、朝鲜族民俗村、延大网红墙、云顶集市

青岛独立成团、精品小团、所有电瓶车均含、0购物0自费
酒店升级二道白河4钻酒店、万达度假区4钻尊享万达权益

7月21/28日 8月25日 4980元

江苏 浙江-夫子庙步行街、秦淮河、乌衣巷、钱塘江观潮、杭州西湖、西塘古镇观潮纯玩大巴3日.....**7月30日(钱塘江最佳观赏期) 699元起**

北京-升旗仪式、毛主席纪念堂(外观)、故宫博物院、什刹海、天坛、八达岭长城、颐和园、圆明园双高5日.....**7月25/27/28/29/30/31日 1780元起**

黑龙江 内蒙-哈尔滨、大庆、呼伦贝尔草原、满洲里、黑山头、额尔古纳、齐齐哈尔、阿荣旗双卧9日**一价全含 0 景交 28 人封顶**.....**7月24/26/28/31日 3380元起**

贵州-黄果树、西江千户苗寨、荔波小七孔、巫山大峡谷、遵义会议、茅台镇双飞6日.....**7月22/24/26/28/30日 4180元起**

四川-黄龙、九寨沟、都江堰、熊猫基地+三星堆或乐山大佛+黄龙溪纯玩双飞6日**2+1头等舱保姆车 赠送藏家家访欢乐颂**.....**7月22/25/29日4480元**

山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、应县木塔、马仑草原、芦芽山、汾河源头、万年冰洞、忻州古城、秀荣书院、山西省博物院、晋祠双动5日**青岛独立成团 全程入住网评三钻酒店**.....**7月22/29日 2880元**

甘南-麦积山石窟、哈达铺、腊子口、扎尕那、黄河九曲第一湾、花湖、郎木寺、郭莽湿地、桑科草原、拉卜楞寺、八坊十三巷纯玩双卧8日**100%真纯玩 零购物 零自费 零景交 全程无任何隐性消费**.....**8月10/17日 3280元**

香港、澳门、大湾区-金紫荆广场、太平山、浅水湾、星光大道、大三巴牌坊、渔人码头、澳门塔、情侣路、渔女雕像、中山故居、莲花山公园、深圳博物馆、港珠澳大桥双飞5日.....**7月23/25/28/30日 4380元起**

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-威尼斯、比萨斜塔、佛罗伦萨、雪朗峰(含缆车)、因特拉肯、卢塞恩、卢浮宫、凡尔赛宫、塞纳河游船、圣母院、新天鹅堡、高天鹅堡四国13日**一价全含、含三餐、赠送:流量卡+转化插头+旅行三宝**.....**9月4/18日(前10名立减800元/人仅此2班)19800元**

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-塔林-双峡湾、巴恩小火车、哈当游船、卑尔根缆车、斯德市政厅、新蒙克博物馆、岩石教堂、菲耶尔卡四国双飞11天**一价全含 北京出发可联运 赠欧洲流量卡**.....**8月28日 9月4/9/16/23日25800元**

澳大利亚 新西兰-悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、圣玛丽教堂、悉尼皇家植物园、海港大桥、悉尼鱼市场、海德公园、悉尼塔、步行街、邦迪海滩、卡姆斯利山城市农场、战争纪念馆、国会大厦、格里芬湖、首都展览馆、奥尔伯里战争纪念碑、休姆湖、库克船长小屋、网红涂鸦街、伦敦断桥、沉船谷、干帆海港、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、罗托鲁阿湖、爱歌顿农场、红树森林2国12日**20人精品小团纯玩无购物全程四钻酒店金牌领队全程专业服务**.....**8月24日16999元**

韩国-景福宫、青瓦台、光化门、梨花女子大学、星空图书馆、松月洞壁画村、新沙洞、国立中央博物馆、南山韩屋村双飞5日....**7月24/27日 8月5/26日3380元起**

土耳其+希腊-古罗密露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶瓷小镇、精灵烟囱、格雷梅小镇、地毯展览馆、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希腊波里斯古堡、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、大巴扎、帕那辛纳克体育场、宙斯神殿、雅典卫城、米克诺斯岛、圣托里尼岛2国15日**国航北京直飞前十名立减1000元 增加土耳其内陆飞 升级圣托里尼到雅典轮渡为快船船班 减少旅途疲劳**.....**9月15日33800元**

斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲象迁徙生态园、狮子岩、香料园、佛牙塔、康提湖、宝石博物馆、加勒古堡、高跷渔夫、美瑞沙出海观鲸、豚、网红椰林、海上列车、国会大厦、总统府、科伦坡市政厅四飞8日**独家安排国家公园Safari追野象 体验干与干寻海边小火车**.....**7月26/30日6599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★★★