

人不胖,肝也可能“胖”

如果仅靠 BMI 值身高体重粗略判断体型,是无法区分脂肪长在皮下还是腹腔,也看不出肌肉量差异。身高体重相近的两人,脂肪围在肝脏、胰腺等内脏周围的人,更易出现胰岛素抵抗。亚洲人群即便 BMI 不高,也可能堆积大量内脏脂肪。

研究显示,非肥胖/瘦型脂肪肝约占脂肪肝人群的 1/5。不少人成年后仅增重五六公斤仍在正常范围,腰围却涨了 10 厘米;还有人四肢纤细肌量不足,餐后血糖缺乏肌肉消耗,或受 PNPLA3 等遗传基因影响,肝脏更易囤积脂肪。“瘦”仅代表体重未达肥胖标准,不代表代谢完全健康。判断风险不能只看体重,更要留意腰围逐年上涨、成年后体重持续升高,以及血糖、甘油三酯、血压异常、长期久坐、肌肉量下降这些信号。



威尼斯

人这一辈子走过大半生,看过了国内的名山大川,尝遍了家乡的烟火百味,总想着要把眼界再往远了伸一伸。欧洲听起来好像隔着万水千山,既遥远又亲近——我们从小在书里读到的艺术故事、在电影里见过的古老建筑,那些和东方文明同样璀璨的人类瑰宝,其实一直都藏在我们的潜意识里,希望有一天能抵达、触摸、亲身感受。那么,这趟“意路繁花”德法瑞意 13 日之旅,从济南出发,直飞巴黎的欧洲之旅,就是为你量身定制。

这趟行程,把欧洲最值得看的经典景致都揉进了 13 天的时光里。在巴黎,我们从贝聿铭设计的玻璃金字塔走进卢浮宫,安排了专业的中文耳机讲解,听着讲解慢慢找到《蒙娜丽莎》的微笑,端详胜利女神舒展的羽翼,在艺术殿堂里沉下心感受跨越百年的魅力。紧接着去凡尔赛宫,同样配好了细致讲解,看着殿内金碧辉煌的陈设,才能真切体会

这趟一价全含的行程,从出发的那一刻起就不用你再为吃住操心。航班特意选了海南航空的宽体客机,从济南遥墙机场直飞,经停重庆不用自己搬行李转机。全程住的都是当地三、四星级酒店,还特别升级了一晚皇冠假日酒店,床铺软和、房间干净,每天逛完景点回去,能踏踏实实睡个好觉。

吃的方面,早餐全是酒店里的

行遍德法瑞意 阅尽欧陆风华 老伙计们,一起去欧洲看看吧

1 把书里的风景,一步步走到脚下

到当年法兰西帝国的恢宏气度。

我们安排进入莫奈花园参观,在吉维尼小镇的光影里,踩着莫奈当年走过的小径,那幅《睡莲》此刻就活生生铺在你眼前。坐上塞纳河的游船顺着河面缓缓前行,两岸的古老建筑依次掠过,埃菲尔铁塔的轮廓在远处清晰可见,巴黎圣母院的尖顶在阳光下闪着光……

一路往瑞士走,登上阿尔卑斯山的雪朗峰,这里是 007 电影的取景地,远望去,连绵的雪山映入眼帘。之后逛过宁静的因特拉肯,在卢塞恩的湖边看白天鹅游过,走过卡佩

尔桥的木廊,时间都跟着慢了下来。到了德国,我们在阿尔卑斯山脚下远眺新天鹅堡和高天鹅堡,像走进了小时候听过的童话世界里。

往南走到意大利,先去水城威尼斯,圣马可广场的鸽子落在肩头。接着在罗马来一场深度游,沿着《罗马假日》里的路线走,看斗兽场的残垣诉说着 2700 年的古城往事。再到佛罗伦萨看圣母百花大教堂的橘红色穹顶,去比萨斜塔下拍一张经典的打卡照,最后在米兰的街头感受时尚古都的厚重气息。

2 吃住行全安排妥帖,让你省心又安心

西式自助,面包、热饮、水果样样齐全。午晚餐是中式五菜一汤,都是咱们熟悉的家常口味。还特意安排了两道当地特色餐,一顿是意大利墨鱼面,墨香裹着鲜爽的口感,是威尼斯当地传承了几百年的经典味道;另一顿是巴黎地道的 KE-BAB 餐,尝一尝当地人日常爱吃的街头风味,不用怕踩雷,我们提前都替大家把口味调整得更贴合国

人的习惯。

全程 25 人成团,我们提前预约每一个景点的门票和讲解。9 月的欧洲天气不冷不热,正是最适合出游的时节,9 月 4 日、18 日的团期现在还余位充足。

活了大半辈子,别把想看的风光一直往后拖,这趟欧洲之旅,就是送给自己的一份最好礼物。详询:(0532)66988553、55715169

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

特惠西欧(德国 法国 意大利 瑞士)

卢浮宫含讲解、凡尔赛宫含讲解、巴黎圣母院入内、凯旋门、莫奈花园、协和广场、狮子像纪念碑、斗兽场、雪朗峰、塞纳河游船、圣母百花大教堂、市政厅广场、比萨斜塔、新天鹅堡、高天鹅堡、米兰大教堂13日

一价全含,含全餐
赠送:流量卡+转化插头+旅行三宝

9月4/18日(前10名立减1888元/人 仅此2班) 19800元/人

专列-新疆最美东西北疆空调旅游专列17日游-坎儿井、葡萄沟、天山天池、大巴扎、喀纳斯、禾木、五彩滩、赛里木湖、霍尔果斯口岸、那拉提大草原、罗布人村寨、N39沙漠、刀郎画乡、喀什古城、张骞纪念馆、艾提尕尔清真寺、张骞纪念馆、卡拉库勒湖、库车王府、天山神秘大峡谷、魔鬼城、回王府、十二木卡姆**打卡东西北疆精华景点! 全程保健医生+双导游24小时陪同.....9月19日5980元起**

专列-内蒙古金秋额济纳直达专列11日游-额济纳1-8道桥大漠胡杨林、居延海日出、黑水城遗址、大漠怪树林、阿拉善通湖草原、篝火晚会、中卫沙坡头、金沙岛、青铜峡黄河大峡谷、六盘山长征景区、须弥山石窟、双胡杨林.....**10月14日左右 3350元起**

哈尔滨 齐齐哈尔-扎龙自然保护区、呼伦贝尔大草原、中俄边境满洲里、额尔古纳、根河湿地、敖鲁古雅驯鹿部落、大兴安岭漠河北极村、五大连池、北饮泉夕阳红双卧11日.....**8月8/10日 2680元**

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.....**8月10/12/13/15日 1780元起**

山西-阿勒泰芦芽山、汾河源头、马仑草原、应县木塔、雁门关、情人谷、万年冰洞、悬空村、山西省博物院 晋祠双飞5日**精品小团 独立成团**.....**8月4/11/18/25日 2980元**

江西-葛仙村千灯会、葛仙山、望仙谷白+黑、景德镇陶阳里、陶瓷DIY体验、婺女洲景区、雕塑瓷厂、篁岭双动纯玩6日.....**8月5/7/8/10/12日 3780元一价全含**

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)-塔林+双峡湾+卑尔根松恩+哈当双峡湾(火车+游船)、卑尔根缆车、新蒙克博物馆、斯德市政厅入内、斯德皇宫、菲耶巴卡、小美人鱼雕像、新安徒生博物馆+故居、赫尔辛基大教堂、塔林老城12天**一价全含,赠欧洲流量卡**.....**8月22/26/30日 9月17/24/28日 26900元**

澳大利亚 新西兰-千帆海港、海港大桥、伊甸山、工党纪念碑、中央公园、艾哥顿牧场、怀欧塔普地热公园、红树森林、市政府花园、罗托鲁阿湖、渡轮大厦、库克船长小屋、皇家植物园、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、有轨电车体验、网红涂鸦街、悉尼鱼市场、悉尼歌剧院、海港大桥、海德公园、圣母玛利亚大教堂、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、海上巡游10日**20人精品小团 纯玩无购物**.....**8月25/26日 17999元**

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汉江公园、梨花女子大学、COEX水族馆、星空图书馆(烟台出发)双船5日.....**8月5/12/19/26日 2380元**

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、精灵烟窗、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**.....**8月13/16/20日 6599元起**

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★★★