

不可忽视的 不宁腿综合征

睡觉时总出现这些不适，很可能是身体在报警——你或许正在被“不宁腿综合征”困扰。

不少人都有过这样的经历：深夜躺在床上，双腿莫名出现牵扯感、蚁走感，严重时甚至会忍不住捶打双腿、下地走动才能勉强缓解。很多人误以为是失眠、缺钙或是白天累到了。这种临床常见的神经系统疾病，中国成人患病率可达7%，女性患病率更是男性的两倍。育龄期女性、孕产期准妈妈都是高发人群。它的漏诊误诊率极高，81%的患者曾因症状就医，最终仅6.2%被确诊。

建议优先挂睡眠科,没有睡眠科就挂神经内科,提前记录好症状出现的时间、缓解方式和睡眠影响,和医生沟通排查铁蛋白、肾功能等相关项目,早干预就能少受很多无意义的折磨。李凯

走,茉莉雅岛像一只浮在海里的章鱼,白沙滩软得像踩在棉花上,清澈的泻湖里能看见彩色的热带鱼游过;波拉波拉岛的蓝泻湖是“太平洋上的珍珠”,奥特马努山的绿映着层层叠叠的蓝海水,随手一拍就是能当壁纸的画面;赖阿特阿岛的古老遗迹藏着波利尼西亚人千年的故事,拉罗汤加岛的雨林里藏着从远古传来的风声。

穿越国际日期变更线的那天，你会多赚出一整天的时光，这种奇妙的体验，是年轻时忙忙碌碌的你从来没想过的。最后停靠在斐济的海岸边，椰林在风里晃，温暖的沙滩踩上去软乎乎的，你回头看这一路的雪山、花海、蓝得发透的海，会忽然在心里叹一句：忙了一辈子，见过了这样的天地，才真的叫“人生不虚此行”。

详询：(0532) 66988553、
55715169

从帕皮提登上诺唯之勇号邮轮的那一刻起，整段旅程的节奏就彻底慢了下来。不用收拾行李换酒店，不用查下一段路程的车票，你的房间永远跟着你走，推开窗就是一望无际的南太平洋蓝。白天阳光落在甲板上，你可以找一张躺椅晒晒太阳，看云在蓝天上慢慢飘；傍晚的时候倚着栏杆看日落，橘红色的光把海面染成暖金色，连风都带着咸咸的甜。

邮轮上的日子从来不会无聊,全天不重样的美食从清晨的热粥点心,到深夜的特色小食,各国风味的餐厅随便选。海上巡游日,你可以去看一场歌舞表演,去茶室和同行的老友下盘棋,或者就坐在窗边看海,看远处的白浪追着船舷跑,大半辈子都在为家人、为工作忙,这几天完完全全是属于你自己的。

邮轮一路往南太平洋深处

5169 66988549

532-66988553 5571

老年生活报

2026年8月5日 星期三

06

旅 游

编辑:逢龙 电话:0532-66988553 邮箱:924225169@qq.com

奥克兰+大溪地+斐济 南太平洋巡航19日

体验纯净新西兰：南太平洋春日飞机邮轮之旅

11月,当北半球的寒风开始袭来,当家里的暖气还没完全热起来,你有没有想过,往南走,去追一场南半球刚醒过来的春天? 11月14日,从上海起飞,先抵达奥克兰,再横跨大溪地、库克群岛、斐济的慢旅程,飞机接邮轮的松弛节奏,刚好适配辛苦了一辈子的你。

2 坐上慢邮轮漂向南太平洋 把日子过成诗

1 赶赴新西兰的纯净之约,把春日暖阳揣进怀里

飞机即将抵达新西兰时，透过舷窗，满目的绿意映入眼帘，仿佛来到的不是一座城市，而是一片森林。刚落地奥克兰，你就会发现这里的风里全是青草的甜香。看惯了车水马龙，站在伊甸山的休眠火山口瞭望台上，脚下是整座城市铺展开的绿，现代建筑散落在成片的牧场之间，连风都慢了下来。去怀托摩萤火虫洞走一走，洞壁上层层叠叠的绿色光点落在黢黑的水面上，光影成双，像闯进了绿色精灵藏了千万年的梦境。

沿着皇后大街慢慢逛,爱
德华巴洛克式的码头大楼、希
腊复兴式的老银行、哥特风格
的教堂与现代商铺挨着一字排
开,路边的羊毛制品店里飘着

软乎乎的羊毛香,毛利人的手工雕刻带着原始又鲜活的温度。去帆船俱乐部吹吹海风,奥克兰作为“帆船之都”的白帆在蓝天下连成一片,远处的港湾闪着碎金似的光,你会忽然明白,年轻时总想着往前冲,原来最舒服的日子,是站在这样的风里,什么都不用想。

这里的四季都是绿意盎然,9到11月的风裹着10℃到20℃的舒适温度,雪山还留着浅白的顶,路边的花已经热热闹闹开了满地,满眼都是鲜活的生机。在奥克兰的街头慢慢走,找一家街边的小店喝杯热咖啡,看当地人牵着狗慢悠悠路过,就会懂什么叫“100%纯净”的生活。


山东省老年国际旅行社

0532-66988553 55715169 66988549

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

NCL诺唯真游轮 诺唯真之勇号

奥克兰+大溪地+斐济 南太平洋巡航19日

新西兰奥克兰、怀托摩萤火虫洞、伊甸山、奥克兰帆船俱乐部、皇后大街、
 帕皮提市区、金星角、大溪地茉莉雅岛、波拉波拉岛、赖阿特阿岛、库克群岛拉
 罗汤加岛、美属萨摩亚帕果帕果、萨摩亚阿皮亚、斐济苏瓦、德拉乌尼岛、
 劳托卡、楠迪沉睡巨人花园、沙巴马尼亚湿婆庙、总统村、楠迪文化市场

11月14日

65800元/人

(含岸上观光)

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**东西北疆精华景点！双导游24小时陪同**.....**9月19日4980元起**

专列·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**

专列·甘川宁蒙10日游·武都万象洞、黄龙、九寨沟、大型藏羌风情晚会、镇北堡西部影视城、水洞沟旅游区、董府、青铜峡黄河大峡谷、高庙、金沙岛、沙坡头、通湖草原、马到成功.....**9月4日 2880元起**

北京·升旗仪式、天安门广场、故宫、八达岭长城、颐和园、天坛、什刹海、北京动物园(含熊猫馆)、抗战纪念馆、鸟巢水立方、清北名校外观大巴4日.....**8月21/24/26/28日 850元**

江西·葛仙村千灯会、葛仙山、望仙谷、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10/12/15/17日3780元(一价全含)**

东北·长白山、沈阳、丹东、大连·抗美援朝纪念馆、鸭绿江断桥、朝鲜内河游船、国门、中朝边境19号界碑、长白山北坡、天池、瀑布、绿渊潭、小天池、朝鲜族民俗村、沈阳故宫、张氏帅府单船单卧6日游**青岛独立成团带全陪、纯玩0购物0自费**.....**8月15/19/22日 3180元**

安徽·皖南富硒休闲康养·秋浦河白鹭湾公园、池州石台牯牛降、仙寓山、慈云洞、白石岭 豪华半卧大巴5日.....**8月25/28/31日499元(65周岁以上)**

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
13/14日一价全含、含全餐、赠送：流量卡+转化插头+旅行三宝.....**9月4/18/21日(前10名立减1888元/人) 19800元起**

北欧(挪威 瑞典 芬兰 丹麦)·松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、斯德哥尔摩市政厅(入内、含专业讲解)、新港码头、赫尔辛基大教堂、维格伦雕塑公园、小美人鱼雕像双峡湾10天.....**9月4/9日 13099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19/26日 2380元**

秒杀·冰岛追光之旅10日·斯奈山半岛全景、红顶教堂、黄金大瀑布、盖策间歇喷泉、国家议会旧址·辛格维利尔、维克黑沙滩+钻石冰沙滩+杰古沙龙冰河湖、邂逅漫天极光、雷克雅未克大教堂、太阳航海者、托宁湖、雷克亚未克市政厅、斯科加瀑布、塞里雅兰瀑布.....**10月28/30日 13999元起**

埃及·守望千年·埃及游轮法尤姆10/11日·帝王谷入内、阿布辛贝神庙入内、卡尔纳克神庙入内、夜游卢克索神庙、哈其素女王、萨拉丁城堡入内、神庙科翁坡、埃德福、夜游菲来、埃及国家博物馆、鲸鱼博物馆纯玩0购物、赠送法尤姆绿洲四驱车冲沙+滑沙.....**10月14/21/28日 13800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★★★