

缺牙不补 影响全身

很多人对缺牙存在误区,觉得缺一颗牙不影响吃饭,实际上它远不止“少一颗牙”这么简单,还会引发一系列连锁健康问题。缺牙首先会打破口腔咬合平衡:邻牙向空缺处倾斜,对颌牙过度伸长,不仅会损害剩余健康牙齿,还可能造成颞下颌关节紊乱,出现张口弹响、咀嚼时关节疼痛等症状。

其次它会直接影响全身健康:食物无法充分研磨,长期加重胃肠负担,患者还会主动避开富含纤维的果蔬、坚果,偏好软烂的碳水,导致优质蛋白和膳食纤维摄入不足,这种饮食结构改变和躯体衰弱、骨质疏松、肌少症都密切相关,甚至和认知功能下降存在显著关联。

此外缺牙区域的牙槽骨会失去正常力学刺激,逐渐出现失用性萎缩,嘴唇和脸颊失去支撑,法令纹加深、嘴角下垂,加速面容衰老。

钓鱼城：江河万古流

出了重庆市合川城东行数里,嘉陵江、涪江、渠江三江融汇,水光潋潋间,一座孤山拔地而起。它三面环水,一面临崖,三百余米的山体上峭壁如削,便是静静伫立了七百余年的钓鱼山。

沿覆着青苔的斑驳石阶攀缘而上,林木层层叠叠滤去天光,行至半山腰,“独钓中原”四个笔力千钧的大字撞入眼帘。苍劲雄浑的刻字,瞬间将人拉回那段金戈铁马的岁月。

钓鱼城不过方圆二点五平方公里,在历史版图上如一粒微尘,却在十三世纪中叶硬生生扛住了横扫欧亚的蒙古铁骑,以三十六载的坚守,让“上帝之鞭”折断于此。而整座雄关最核心的要害,便是依岩壁而筑的护国门。

这道门墙厚重，洞门深邃，门楣上“护国门”三字铁骨铮铮，透着不容侵犯的凛然正气。转身向外，弧顶横石上“全蜀关键”四个宋代题刻虽已风化漫漶，笔力却依旧遒劲透石，道尽了这座雄关牵系巴蜀安危的战略分量。

正是这道雄关,成了蒙哥大汗亲率数十万大军也无法逾越的屏障,他最终重伤殒命于此,消息远传西亚,正征战的旭烈兀仓促东归,忽必烈也疾马北还争位,这座弹丸小城,就这样悄然改写了世界历史的走向。**孙枫**

业功底,饱满的精气神赢得现场评委与同行团队的一致认可。带队高级模特教师宋任表示:“走出去和全国的优秀团队对标,大家既看到了他人的长处,也更加明确了自身的优势,这种实打实的成长,是在教室里很难获得的。”

的展演收获返程,更带回了开阔眼界后的自信与松弛。这种“赛事展示+文化研学+同伴相伴”的出行模式,既圆了站上更大舞台的梦想,也让“活到老、学到老、乐到老”的晚年生活具象化了。如果您对这样的“研学游”也感兴趣,欢迎加入我们! 详询:(0532)66988553、55715169

中反复打磨动作细节;行程中遇到赛事时间临时调整,大家主动协调个人安排、更改票务行程,全员无一人缺席。正式展演当天,团队以零失误的完成度呈现了整齐划一的队形,从手部姿态、道具配合到眼神表现力,每一处细节都尽显专

街巷古韵，一路行走一路采风，江南的烟火与诗意，都成了学员们课后的交流话题。大家同吃同住同游览，在旅途中彼此照应，或有人帮着整理演出服，或有人互相拍照记录，团队的默契与情谊在朝夕相伴中愈发深厚。

六天的宁海研学展演之旅圆满落幕，学员们不仅带着满满

这支22人的队伍,是经过层层选拔的精锐之师。此前他们刚结束山东省中老年艺术交流展演,又马不停蹄奔赴长春完成跨区域校际文化交流,这次宁海之行,是他们首次登上全国性老年模特展演的舞台。

出发前,全体学员就在家

本次活动把赛事展演与江南人文研学深度结合,让学员们在紧张的彩排间隙,沉浸式领略浙东的千年文脉与山水风情。

从天一阁的百年书香、月湖的雅致园林,到老外滩三江口的璀璨夜景;从溪口古镇的民国风韵、雪窦山的清幽禅意,到前童古镇的明清古建、慈城古县城的

1 赛砺艺：在国家级舞台上看见成长

9月15日至20日,青岛老年生活大学周二模特研修班22名学员,远赴浙江宁波参加2026“好时光乐龄杯”全国老年模特展演宁海站活动。六天时间里,团队以赛为媒、以游为学,在江南山水间走秀采风,在国家级舞台上从容绽放,走出了一段属于银龄群体的“游中学、秀中乐”的精彩旅程。

2游赏江南：在行走研学中凝聚情谊

街巷古韵，一路行走一路采风，江南的烟火与诗意，都成了学员们课后的交流话题。大家同吃同住同游览，在旅途中彼此照应，或有人帮着整理演出服，或有人互相拍照记录，团队的默契与情谊在朝夕相伴中愈发深厚。

六天的宁海研学展演之旅圆满落幕，学员们不仅带着满满

本次活动把赛事展演与江南人文研学深度结合,让学员们在紧张的彩排间隙,沉浸式领略浙东的千年文脉与山水风情。

从天一阁的百年书香、月湖的雅致园林,到老外滩三江口的璀璨夜景;从溪口古镇的民国风韵、雪窦山的清幽禅意,到前童古镇的明清古建、慈城古县城的



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

云南

石林景区、大理古城、洱海S湾、新华民俗村、玉龙雪山、蓝月谷、丽江古城、束河古城双飞6日

满16人带全陪 车载制氧机 精选携程三钻酒店 打卡彝族/白族风情歌舞表演

10月12日 2799元

全独立成团

北京

天坛、前门大街、升旗仪式、天安门广场、八达岭长城、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、军事博物馆、毛主席纪念堂、故宫博物院、恭王府、什刹海、颐和园、清华大学/北大外景拍照中国科学技术馆双高4日

青岛独立成团 满20人带全陪 28人小包团 赠送集体照+无线耳麦

10月1/2/3日 2280元

河南-少林寺、龙门石窟、老君山、云台山、红石峡、万仙山、挂壁公路、郭亮村、太行大峡谷、桃花谷、红旗渠、南街村、黄帝故里、清明上河园双高纯玩7日赏菊花展 夜游神都洛阳再现宋代繁荣市井街景.....10月10/14/21/28日 2480元

山西+陕西-波浪谷、雨岔大峡谷、桦树沟、月牙谷、牡丹沟、巴龙沟、小西天、平遥古城、壶口瀑布、王家大院、延安枣园双动5日青岛独立成团赠送平遥剪纸 陈醋 赏陕北秧歌表演.....10月9/16/23/30日 2380元

安徽 江西-宏村、黄山景区、徽州老街、千岛湖、篁岭晒秋屯溪河街纯玩双动5日赠送宏村鱼灯巡游..10月2/9/12/16/19/23/26/30日 2550元起

广东-越秀公园、黄埔军校、佛山祖庙、珠江夜游、丹霞山风景区、长老峰景区、锦江游船、韶音台、阳元石景区、韶关风采楼、星湖西堤、鼎湖山景区、七星岩风景区、凤仪里碉楼、梅家大院、日月贝、圆明新园、珠海海湾游、孙中山故居、深中通道、中英街、磨子石公园、天后宫岭南文化街、汕尾红宫、南澳跨海大桥、长山尾灯塔、自然之门开元寺、潮州古城、湘子桥双卧12日一次性打卡广东16城+2岛+3湾 特别赠送南澳岛团队航拍+广济桥夜晚灯光秀 特别安排船游港珠澳大桥.....10月11/18/25日 3080元

浙江-台州神仙居、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡、景宁畲乡、丽水古城、缙云仙都、鼎湖峰、朱潭山、小赤壁纯玩双飞5日.....10月12/14日 2599元

四川-都江堰、松潘古城、九寨沟景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日.....10月9/13/17/22日 3299元

东西欧+巴尔干-阿姆斯特丹王宫、水坝广场、皇帝运河、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、卢森堡大公园、新天鹅堡、高天鹅堡、琉森湖、八角型塔楼、何维克街、罗马斗兽场、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、乔托钟楼、佛罗伦萨市政广场、圣马可广场、叹息桥、普烈舍伦广场、市政厅、圣母升天大教堂、拉丁桥、铁匠街、中国驻南斯拉夫联盟使馆遗址、卡莱梅格丹城堡、马加什教堂、斯洛伐克国家歌剧院、金色大厅15国17日中国国航北京直飞 全程含餐.....10月24/28日 11999元起

北欧(丹麦 芬兰 挪威 瑞典)+波尔沃+冰岛-赫尔辛基之眼、南码头露天市场、托宁湖、哈帕音乐厅、珍珠楼、塞里雅兰瀑布、斯科加瀑布、钻石冰沙滩、黑沙滩、黄金瀑布、辛格维利尔国家公园、大裂缝、小美人鱼雕像、新港码头、哥本哈根自由纪念碑、阿美林堡宫、古斯塔夫二世广场、挪威王宫、斗兽场电影博物馆、维纳恩湖、斯德哥尔摩老城区、斯德哥尔摩皇宫、波尔沃古镇、乌斯彭基大教堂、颂歌图书馆5国11日吉祥航空宽体客机 内陆加飞不走回头路 多点联运就近录指纹.....11月5/12/19/26日 15999元

埃及(开罗 亚历山大 卢克索 红海)-吉萨金字塔、狮身人面像、大埃及博物馆、萨拉丁城堡、古罗马圆形剧场、亚历山大图书馆、庞贝石柱、亚历山大灯塔遗址、马车巡游卢克索、卡尔纳克神庙、卢克索博物馆纯玩10天.....11月12日 10580元

西葡(西班牙 葡萄牙)-唐吉德铜像、伯纳乌球场、马德里皇宫、圣约翰修道院、天主教法式歌德教堂、主教宫和市政厅广场、古罗马剧场、贝伦塔、罗卡角、塞维利亚大教堂、黄金塔、龙达斗牛场、巴努斯港、阿尔罕布拉宫、艺术科学城、索菲娅王后艺术歌剧院、奥林匹克会址一价全含纯玩12日.....11月15/21/30日 15999元

澳新(澳大利亚 新西兰)-悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、海德公园、圣母玛利亚大教堂、悉尼鱼市场、悉尼皇家植物园、悉尼港海上巡游、千帆海港、工党纪念碑、中央公园、怀欧塔普利地热公园、市政府花园、罗托鲁阿湖、艾哥顿山区特色观光牧场、红树林林、渡轮大厦、联邦广场、皇家植物园、旧国会大厦、库克船长小屋、网红涂鸦墙2国10日.....10月23/30日 14500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★★★