

## 夏季“痒疙瘩”，警惕丘疹性荨麻疹

## 夏季保健避免这些“坑”

误区四：镜片颜色越深越护眼

风。夏季外出回家时,应先等身上热气散发后,再洗一个温水澡。——马工业

# 世界过敏性疾病日



**8. 头发:**在外奔波劳碌了一天,头发上沾满了各种过敏原,极易带入口鼻。回家后,用温热水清洗一下头发。

## 我们如何全方位抵抗“过敏”

**3. 经常犯困:**白天老是容易犯困,如果不是睡眠不足等导致的,就要警惕是不是过敏惹的祸了。粉尘、烟草、朋友的香水等都会成为过敏原,让人觉得越来越

张祖名

## 晚餐早点吃

## 葛根泡茶解口干

吐、小便短赤、头晕目眩。  
葛根虽好,但其性寒凉,胃寒者慎用。  
丁洋

## 得了“口腔溃疡”怎么办

的肝脏出现了问题。正

## 通过牙齿看肝脏

5. 老年人的肌肉力量减退, 又容易劳损, 所以长期、持续的腰部锻炼是非

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下A3A级旅行社 L-SD-CJ00232

66988553 66988549 55715169 13306484027

专列

## 闯关东-黑吉辽蒙冀五省 空调旅游专列纯玩13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、  
长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

- ★空调卧铺专列全程不更换，无需每天提大件行李上下车
- ★吃住行游购娱贴心，不进购物店，绝不强制增加自费景点
- ★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演
- ★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、  
长白山山珍宴、草原诈马宴、秦皇宫筵宴

7月28日

3580元起

前五十名报名并缴费者即享现金！元优惠，4人以上团队报名优惠更丰厚

**俄罗斯·双宫双城堡庄园·谢尔盖耶夫小镇+埃尔金岛+卡洛明斯科娅庄园+察里津诺庄园+二战广场+凯旋门+莫斯科大学+滴血大教堂+涅瓦大街+古姆商场+莫斯科地铁双飞9日游** 含三餐:拉多加湖加烤鱼餐、古姆冰淇淋、谢镇俄餐 7月10/17/24/31日 8月1/8/14/21/28/30日 **6999元起**

**泰国·大皇宫、玉佛寺、富贵黄金屋爽爽庄园(骑大象+吃水果+泼水节)四面佛、JODD夜市、骑大象游船游南河、战斗鼠实弹射击双飞6/7日游** 特别安排沙美岛出海一日游 7月9/11/16/20/27/30日 8月1/6/10/15/20/27日 **4080元起**

**秘境文莱·国王私人藏馆苏丹纪念馆、奥玛清真寺、水晶公园、加东夜市、杰米清真寺纯玩0购物双飞6日游** 特别安排游船游东方威尼斯 7月13/20/27日 成人**5580元起** 2-12岁儿童不占床**5280元**

**直飞韩国济州岛·城山日出峰、独立岩、药泉寺、韩服体验、泰迪熊博物馆、阿里郎跆拳道表演秀、裂姚叶休驮搭、涯月色咖啡街、汉拿树木园夜市+五彩灯光街、莲洞步行街双飞4日游** 特色美食:人参鸡、部队火锅、石锅拌饭 7月12/19/26日 8月2/9/16/23/30日 **2980元**

独立班

## 避暑环游长白山 圆梦东三省

沈阳故宫、安东老街+、九一八历史博物馆、张氏帅府、丹东鸭绿江断桥、长白山北坡、镜泊湖、横道河子镇、哈尔滨圣索菲亚教堂、百年中央大街双卧8日游(青岛独立成团)

7月16/23日 8月6/13/20日

成人**2280元起** 2-12岁**1080元起**

**晋善晋美·山西全景0购物双卧8日游** 全程不走回头路、乘车时间短、游览时间长;景区精选祈福五台山、云冈石窟、平遥古城、塔尔坡古村落、云丘山冰洞群、壶口瀑布、大同古城、天涯山风景区、乔家大院、太原古县城、广胜寺、雁门关广武古城、西柏坡;每人赠送一张平遥特色剪纸、一串五台山开光佛珠、一条祈福带..... 7月17/24/31日 8月7/14/21日 **1580元起**  
**王牌乌拉盖品质双飞5日游** 360°深度环游乌拉盖、4A沈阳故宫、九一八历史博物馆、3A库伦银沙湾、4A九曲湾、4A大野狼谷、4A布林泉、网红打卡可汗山;尊享美食烤全羊、手把肉、乌拉盖湖鱼宴、吊炉烤鸭餐、蒙古风味餐..... 7月16/26日 8月2/9/14/16日 **3870元起**  
**魅力珠港澳** 星光大道、黄大仙、西九文化区艺术公园、太平山顶、金紫荆广场、维多利亚港湾、大三巴牌坊、渔人码头、金莲花广场、澳门威尼斯人、渔人/日月贝 精品双卧0自费0购物7日游 7月12/18/24/28日 8月5/12/20/26日 **3280元起**

**至尊楼兰·南北疆大环游** 神秘的喀纳斯湖、禾木村、可可托海、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、干回西域歌舞、火焰洲羊番、天山天池、罗布人村寨、巴音布鲁克、独库公路、那拉提草原、薰衣草基地、赛里木湖、泡古道温泉双卧14日游 7月8/15/24日 **5980元**

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼)

★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★

**晋善晋美·山西全景0购物双卧8日游**：全程不走回头路、乘车时间短、游览时间长；景区精选祈福五台山、云冈石窟、平遥古城、塔尔坡古村落、云丘山、冰洞群、壶口瀑布、大同古城、天涯山风景区、乔家大院、太原古县城、广胜寺、雁门广武古城、西柏坡；每人赠送一张平遥特色剪纸、一串五台山开光佛珠、一条祈福带。 **7月17/24/31日 8月17/24/31日 1580元起**

**王牌乌拉盖品质双飞5日游**：360°深度环游乌拉盖、4A沈阳故宫、九一八历史博物馆、3A库伦银沙湾、4A九曲湾、4A大野狼谷、4A布林泉、网红打卡可汗山；尊享美食烤全羊、手把肉、乌拉盖湖鱼宴、吊炉烤晚餐、蒙古风味餐。 **7月16/26日 8月2/9/14/16日 3870元起**

**魅力珠港澳·星光大道、黄大仙、西文文化区艺术公园、太平山顶、金紫荆广场、维多利亚港湾、大三巴牌坊、渔人码头、金莲花广场、澳门威尼斯人、渔女/日月贝 精品双卧0自费0购物7日游** **7月12/18/24/28日 8月5/12/20/26日 3280元起**

**至尊楼兰·南北疆大环游**：神秘的喀纳斯湖、禾木村、可可托海、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、千回西域歌舞、火洲吐鲁番、天山天池、罗布人村寨、巴音布鲁克、独库公路、那拉提草原、薰衣草基地、赛里木湖、沟古道温泉双卧14日游 **7月8/15/24日 5980起**