

夏天防晒，
很多人忽略了
这处

炎炎夏日，
许多人都会忘
记最该防晒的
部位——眼睛。

**紫外线对
眼睛伤害不小**

研究指出，
紫外线会诱发
眼皮皮肤癌变，
如基底细胞癌、
鳞状细胞癌、恶
性黑色素瘤。穿
过眼睛的第一道
屏障后，紫外
线会接着刺
激角膜，令其发
炎，引起疼痛、
流泪。

当紫外线进入晶状体，
会促进自由基生
长，导致晶状体蛋白变
性、氧化、聚
合。就是本来清
澈的晶状体变浑浊，进而
形成白内障。

为了让中老年朋友能在活动中快速熟悉起来，主办单位特别设计了多个互动游戏。同时，老人们将有机会展示自己的才艺，无论是悠扬的歌声、优雅的舞蹈还是激情的诗朗诵，都能使他们向心仪对象表达情感。

“不少人觉得，这种在户外举行的相亲会可以给他们更多的空间和交流时间，彼此更容易找到默契，所以我们这次特意把活动安排在了即墨古城国学堂，轻松的氛围、浪漫的音乐，也是希望为老人们提供了更为宽松的沟通环境。”工作人员表示。

据了解，本次“爱在七夕 缘来不晚”中老年相亲联谊活动旨在鼓励中老年人勇敢追寻爱情的可能，“无论年龄多大，都有权利寻找属于自己的幸福和伴侣。”老年国旅工作人员介绍，活动面向50至70岁、身体健康的单身中老年人开放，希望通过这样的平台，让他们在晚年生活中找到彼此的陪伴和支持。

为了让中老年朋友能在活动中快速熟悉起来，主办单位特别设计了多个互动游戏。同时，老人们将有机会展示自己的才艺，无论是悠扬的歌声、优雅的舞蹈还是激情的诗朗诵，都能使他们向心仪对象表达情感。

“不少人觉得，这种在户外举行的相亲会可以给他们更多的空间和交流时间，彼此更容易找到默契，所以我们这次特意把活动安排在了即墨古城国学堂，轻松的氛围、浪漫的音乐，也是希望为老人们提供了更为宽松的沟通环境。”工作人员表示。

本次联谊活动每人收费99元，请单身的中老年朋友把握缘分，快报名来参加中老年相亲活动吧！

报名电话:13306484027; (0532)

66988553, 66988549, 55715169。许瑶

文旅资讯

牵手夕阳红 爱在七夕节
中老年专场相亲会来了

“当你老了，头发白了……”就像歌里唱的那样，单身的中老年朋友也在期待着能有一个知心人，执子之手，共度余生。8月9日是七夕佳节，由山东省老年国际旅行社精心策划的“爱在七夕 缘来不晚”中老年相亲联谊活动将在即墨古城国学堂举行，意在为单身中老年人搭建一个相识、相知的平台，助力找到合适的另一半。

据了解，本次“爱在七夕 缘来不晚”中老年相亲联谊活动旨在鼓励中老年人勇敢追寻爱情的可能，“无论年龄多大，都有权利寻找属于自己的幸福和伴侣。”老年国旅工作人员介绍，活动面向50至70岁、身体健康的单身中老年人开放，希望通过这样的平台，让他们在晚年生活中找到彼此的陪伴和支持。

为了让中老年朋友能在活动中快速熟悉起来，主办单位特别设计了多个互动游戏。同时，老人们将有机会展示自己的才艺，无论是悠扬的歌声、优雅的舞蹈还是激情的诗朗诵，都能使他们向心仪对象表达情感。

“不少人觉得，这种在户外举行的相亲会可以给他们更多的空间和交流时间，彼此更容易找到默契，所以我们这次特意把活动安排在了即墨古城国学堂，轻松的氛围、浪漫的音乐，也是希望为老人们提供了更为宽松的沟通环境。”工作人员表示。

本次联谊活动每人收费99元，请单身的中老年朋友把握缘分，快报名来参加中老年相亲活动吧！

报名电话:13306484027; (0532)

66988553, 66988549, 55715169。许瑶



▶ 追寻老街记忆，传承城市文脉

18日一大早，参加活动的市民就来到集合点，不管是六七十岁的老人，还是刚刚上学的儿童，都早已迫不及待。

中山路城市记忆馆于2022年9月29日正式向市民开放，通过“老街寻踪”“商业母脉”“经典建筑”“文化复兴”“红色印迹”和“时尚风情”六个主题板块，将青岛开埠130余年来不同时期、区域和文化背景下的“青岛人”的生活景观和精神风貌展现出来，凝结本区域时代变迁发展而形成独特群体记忆，凸显了中山路引领城市商潮、汇聚金融巨头、繁衍城市文化的壮阔历史。

“先有中山路，后有青岛城”“中山路城市记忆馆是一座承载青岛故事，浓缩百年中山路变迁史的博物馆”……在讲解员的带领下，大量老照片、老物件、老场景、老故事让参与市民对百年中山路前世今生有了更多的了解。充满历史年代感的展品、浓郁的怀旧气氛，更是将大家直接带到了当年的生活状态，沉浸式体验了青岛百年商业街的发展与变迁。

“我是从小在这里长大的，这里所有的店铺，所有的街景都是童年的回忆。现在时代进步了，我们应该看到青岛正在突飞猛进的发展，但这些还是要留在记忆里，一代代传承下去，这些好的东西

要继续发扬光大，把我们青岛建设得更美。”市民姜福河在参观后感慨地说。

中山路城市记忆馆工作人员表示，此次红色护照打卡活动非常适合广大市民前来打卡集章，也是更加方便大家去追溯青岛的红色记忆，触摸历史的脉搏，感受先辈们的热血与激情。

▶ 50本红色护照，等你来领取

青岛是红色之城，在百年的奋斗历程中留下了许多宝贵的红色资源。此次推出的“city walk，带着红色护照看青岛”活动，正是引导市民、游客从党的伟大奋斗历程中汲取前进的智慧和力量，领略精彩宜人的城市魅力，体验美好生活。

据了解，此次活动从2024年7月，将一直持续到2025年5月。红色护照中的打卡点包含青岛各区(市)20个不同类型

的场馆，市民在每个红色地标完成参观后，可以在护照上盖印一个专属的印章，完成15个打卡任务后，便可获得抽奖资格。

据老年国旅工作人员介绍，后期，“city walk带着红色护照看青岛”活动将每个月举办一期，让更多的老年人有机会参与到这项有意义的活动中来。同时，老年国旅还准备了50本红色护照，方便因时间原因无法参与集体参观的市民。“有需要的市民可以在工作日期间到位于市北区延安三路186-1(爱心大姐一楼)的山东省老年国际旅行社领取，我们也期待着，活动的持续开展，能够吸引更多人走进青岛，感受这座城市的独特魅力，让更多的人爱上青岛，留住这份美丽的城市记忆。”

详询:13306484027、(0532)66988553、6988549、55715169。 许瑶

山东省老年国际旅行社 13306484027 66988553 66988549 55715169

蓝梦邮轮 Blue Dream Cruises

青岛-八代(熊本)-油津(宫崎)-佐世保-青岛

*饕餮盛宴，自助用餐，领略各国小镇美食风情；
*落日咖啡馆、港湾酒吧、泉蒸馆、甲板泳池、免税大街、
运动健身、美容中心、儿童俱乐部、达斯剧院.....应有尽有！
*畅游日本风光、畅享国际免税购物；
*移动的海上乐活小镇期待你的到来！

报名缴费成功即享价格优惠，人数4人及以上优惠更丰厚。
欲知详情，可电话咨询。

高端旅游新体验 奢华7日游

8月20日出发 3700元起

**一带一路看祖国 穿越南北疆 相约帕米尔
南北疆全景+甘肃空调旅游专列16日**

【绝美景点】魔鬼城、喀纳斯、禾木、五彩滩天山天池、大巴扎、坎儿井、葡萄沟、卡拉库勒湖、喀什古城、N39沙漠、独库公路、敦煌
【特色美食】九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什清真餐、新疆大盘鸡、红柳烤肉 【老年无忧】参团无限制，没有年龄限制，不加收老年附加费用
【暖心服务】双导游服务，专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待

9月1日(具体发车时间以铁路总公司调令为准) 5480元起

到店咨询即享精美礼品赠送，报名缴费者更有价格优惠政策。软卧尚可，预报从速。

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★★★

镜片颜色的深浅，要看透射比。透射比高达43%到80%，建议阴天或拍写真时用；透射比在8%到43%之间，适用于大部分场合；透射比在3%到8%之间，多用于户外运动。

使用还需注意两方面

太阳镜也有使用周期，在日常使用中，镜片表面的镀层会发生磨损、氧化，太阳镜吸收与反射紫外线的功能也会因此下降。

此外，除选择镜片大、贴合度高的，平时出行最好佩戴遮阳帽。佚名