

哪些误区在  
伤害你的“声”命

4月16日是世界噪音日,今年以“让你的噪音更有力量”为主题,旨在唤醒大众对这份“声”命力的重视。以下几个误区会伤害你的“声”命。

误区一:喉咙痛就吃润喉糖 真相是多数润喉糖含薄荷醇,短期有清凉效果但麻痹黏膜,掩盖炎症信号。建议选择含地喹氯铵的医用含片。

误区二:压着嗓子低声耳语比正常说话更护嗓 真相是压低声音耳语时声带需部分闭合,气流摩擦加剧,对声带的损伤程度堪比喊叫。在失声时应完全禁声,不要勉强压着嗓子低声说话。

误区三:多喝水就能缓解声音嘶哑 真相是持续性声音嘶哑超过2周需就医,这可能是声带息肉或喉癌早期信号。

嗓音健康管理不是专业人士的特权,它与现代人的生活息息相关。从今天开始,请像护肤一样呵护声带,让晨起一杯温水成为声带的“精华水”,让腹式呼吸成为声带的“按摩仪”。同时,像健身般锻炼一般发声,通过阅读和朗诵进行“声带瑜伽”和“共鸣腔训练”。

世界噪音日来临之际,让我们践行声音“可持续发展”。晨起后用“黄金10分钟”完成温水润喉、气泡音按摩、鼻腔喉腔共鸣训练。养成个人护嗓好习惯,比如在办公桌摆放小型加湿器、手机设置每小时护嗓提醒。

## 花海踏歌,碧海寻春:两场会员活动邀您入画



花海中的艺术盛宴:青  
岛空港郁金香文化艺术节意  
犹未尽

想象一下,当您踏入青岛胶州空港新城,迎接您的是  
是一片无垠的郁金香花海。300亩的花田,1800万株郁  
金香,涵盖30余品种、15个色系,铺展成一片流动的“彩虹花毯”。这是何等壮观的景象!

4月19日,当清晨的第一缕阳光洒满大地,41位老年国际旅行社的会员便齐聚兴业广场,怀揣着对春天的期待与向往,踏上了前往青岛胶州空港新城的旅程(上图)。那里,300亩郁金香花海正迎着晨晖翩然起舞,1800万株郁金香涵盖30

余品种、15个色系,铺展成一片流动的“彩虹花毯”。

而在这场花海中,还有两支演艺团队带来了精彩演出。萨克斯演奏团队在花田间即兴演奏,悠扬的旋律与花香交织在一起,让人陶醉;模特表演团队则身着华服,在花海中走秀,仿佛花仙子般灵动飘逸。他们的表演,为这场花展增添了几分艺术气息,也让会员们的赏花之旅更加丰富多彩。

会员们对这次活动充满了期待和热情。他们早早起床,自己准备了早午餐,与花为伴,与友为邻,共同度过了一个难忘的春日。在花海中,他们或拍照留念,或欣赏表演,或交流心得,欢声笑语回荡在花田

春风拂面,暖阳高照,四月的大地披上了一层绚烂的春装。在这个充满生机与活力的季节里,山东省老年国际旅行社为您精心策划了两场会员活动,一场是已经圆满落幕的青岛空港郁金香文化艺术节,另一场则是即将启幕的“春天印象”——鱼鸣嘴+唐岛湾一日游。这两场活动,不仅是一次视觉与心灵的双重盛宴,更是对您春日邀约的最真挚表达。

间,为这春日增添了几分温馨与欢乐。

**海天一色的壮阔之旅:  
“春天印象”——鱼鸣嘴+唐  
岛湾一日游等你来**

如果说花海中的艺术盛宴让您感受到了春天的柔美与细腻,那么山东省老年国际旅行社将在5月8日组织的“春天印象”——鱼鸣嘴+唐岛湾一日游,将让您领略到春天的壮阔与豪迈。

鱼鸣嘴,一个充满诗意的名字。这里海岸线漫长而洁净,仿佛一条温柔的臂弯,拥抱着蔚蓝的大海。当您踏上这片土地,迎面而来的是海风轻拂面颊的惬意,耳边是海浪拍打礁石的悦耳声响。您可以沿海岸线漫步,零距离亲近大海,感受那份来自海洋的深情与呼唤。小沙滩、小浅滩、高耸的礁石……每一处都是拍照打卡的绝美背景。

中午时分,是自由用餐和娱乐时间。您可以围坐一

起分享自带的美食,或三五成群打扑克、聊天、嬉戏……欢声笑语回荡在海边,为这春日增添了几分温馨与欢乐。

午后,我们将前往下一站——唐岛湾公园。作为国家AAA级景区,唐岛湾公园是休闲、度假、观光的胜地。这里分为南北两岸,景色各异,却又和谐统一。码头休闲村、滨海休闲广场、滩涂风情区、湿地体验区……每一处都让人流连忘返。

**成为会员,享受更多权  
益与增值服务**

这两场活动,只是会员活动的部分内容。成为山东省老年国际旅行社的会员,您将享受更多权益与增值服务。

成为会员非常简单。您只需充值99元,即可入会成为会员,并享受新会员入会好礼。如果您首次参加客单价2000元/人以上的旅游产品,更可直接升级为会员,并享受会员价报名及会员积分政策。

会员年龄要求在75岁以下,身体健康,具备完全行为能力。

成为会员后,您将享有诸多权益。凭会员卡消费旅游产品可享受累计积分,消费1元积1分,积分可叠加。

100积分等于1元人民币,可用于抵扣旅游产品的费用。参加山东省老年国际旅行社的独家旅游产品,还可享双倍积分等优惠。您还将享有参加中老年独家研学活动的机会,包括手机摄影、养生太极、实景写生、以歌交友等,报名会员均可获得专业老师指导。同时,山东省老年国际旅行社还设有摄影群、养生太极拳群、文艺群等,您可以根据自己的喜好进群,一起探讨、互相学习、丰富自己的生活。

对即将于5月8日组织的“春天印象”——鱼鸣嘴+唐岛湾一日游活动,您如感兴趣的话,请详询:0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。

对即将于5月8日组织的“春天印象”——鱼鸣嘴+唐岛湾一日游活动,您如感兴趣的话,请详询:0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。

对即将于5月8日组织的“春天印象”——鱼鸣嘴+唐岛湾一日游活动,您如感兴趣的话,请详询:0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。

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

《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班, 山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务

**甘南全景+陇南**

官鹅沟、腊子口战役遗址、扎尕那、红原大草原、黄河九曲第一湾、若尔盖大草原、郎木寺、花湖、郭莽湿地、桑科湿地、燎原乳业、桑科草原, 拉卜楞寺双卧8日

5月13日 2380元

**宁夏有约**

宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡影视城、中卫、通湖草原、沙坡头双飞5日  
升级铜锅涮羊肉 全程0购物

5月16日 2580元

**特惠山西**

阎锡山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古县城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日  
全程0购物 传统秧歌剪纸

5月19日 1268元起

**俄罗斯**

红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日  
青岛起止、全程领队陪同

5月22日 5199元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您4月29日(周二)上午10:00前往  
山东省老年国际旅行社延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

**齐鲁之星**-南北疆全景空调旅游专列17日吐鲁番(坎儿井 葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池 大巴扎)/北屯(喀纳斯 禾木 五彩滩)/伊宁(赛里木湖 霍尔果斯口岸薰衣草葡萄庄园 那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨 博斯腾湖)/喀什(喀什古城 艾提尕尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/库车(库车王府 天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城 回王府 十二木卡姆)★专列可减少长达4000公里大巴车程,夜行日游、节省体力★无年龄限制、不加收超龄附加费★全程无强制消费、保证游客权益★超高体验、行程舒缓,打卡精华景点★全程一趟列车,无需搬运行李,解除拖行李箱的劳顿.....5月15日、6月14日(具体发车时间以铁路总公司调令为准)5980元起(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

**中朝边境**-肃亲王府、太阳沟露天博物馆、远观白玉山、日俄监狱旧址、胜利塔、旅顺火车站、旅顺口景区-军港(外观)、旅顺印记馆、星海广场、安东老街、中朝友谊桥、朝鲜民俗博物馆、燕窝铁路浮桥、中超边境一步跨双船4日,5月8/15日 599元

**福建全景**-瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、土楼篝火晚会、南澳岛、南澳大桥、长山尾码头灯塔、北回归线标志塔、潮州古城、明清牌坊街、马銮湾、苏峰山换到公路、鼓浪屿、万国建筑群、开元寺、中国平潭跨海大桥、海坛古城、武夷山双卧9日青岛独立成团 特别安排2大特色美食.....5月5/15/22/29日 2299元

**江西**-水墨上河景区、石门村、篁岭、望仙姑日游+夜景、三叠水、三清山、景德镇、陶溪川、庐山、美庐别墅双动5日.....5月8/14/22日 2480元起

**桂林**-冠岩风景区、荔江湾景区、洞中九寨天宫岩、阳朔西街、阳朔十里画廊、竹筏多人漂、天空之镜、三星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔、骆驼峰双飞5日.....5月5/10/12/17/23/28/31日 2680元

**贵州**-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇双飞5日.....5月4/10/13/16/22/26/30日 3280元

**四川**-都江堰景区、松潘古城、九寨沟、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇、夜游锦里双飞6日纯玩无购物 全程入住携程四钻酒店.....5月2/5/10/15日 4380元

**新加坡马来西亚**-鸡场街、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、中马友谊园、国家美术馆ARTCENTRE、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔外观拍照、独立广场国家清真寺、高等法院双飞6日青岛独立成团、领队全程陪同.....5月7/9/16/21/23日 2599元

**斯里兰卡**-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提湖、康提舞表演、佩拉德尼亞大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光四飞7日全程领队陪同 五钻住宿舒心旅途 特色美食.....5月6/9/13/16/20/23/27/30日 5999元

**日本**-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、富士山、忍野八海、河口湖大石公园、地震体验馆、大室山缆车、伊豆观海列车体验、城崎海岸+门胁吊桥、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、大阪城公园、道顿崛食街、心斋桥商业街双飞6日青岛独立成团带领队 青鸟直飞大版 全程携程四钻酒店.....5月30日 5880元

**西欧**- (德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、捷克) -霍夫堡宫、国立歌剧院(车览)、老城广场、提恩教堂、新市政厅(外) 玛丽亚广场、因斯布鲁克、黄金屋顶、黄金大运河、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、佛罗伦萨、领主广场大卫像、百花教堂、圣乔凡尼礼拜堂(外观)、乔托钟楼、琉森、八角型塔、铁力士雪山、冰洞、铁力士凌雪岩道、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔(外观)、香榭丽舍大道、塞纳河游船、卢浮宫、香水博物馆6国12日一价全含 资深导游专业讲解 全国配联运 全程三四星酒店舒适住宿 赠送转换插头.....6月9日 15999元

**北欧四国**- (挪威、瑞典、丹麦、芬兰) -小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、腓特烈教堂(外观)、阿美琳堡宫、新港码头街、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅(外观)、奥斯陆大皇宫(外观)、奥斯陆歌剧院(外观)、哈当厄尔峡湾、EdiFjord小镇、沃尔令斯瀑布、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、维纳恩湖、斯塔万根大街、斯德哥尔摩皇宫、圣尼古拉教堂(外观)、诺贝尔博物馆、斯德哥尔摩市政厅、国王花园、乌斯彭斯基大教堂、赫尔辛基之眼(外观)、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯教堂、美术馆4国10日金牌领队 打卡双峡湾 纯玩无购物 含12顿正餐 赠送旅行三宝转换插头.....6月17/24日 10999元