

体重下降腰围增
加小心卵巢癌卵巢癌起
病隐匿、不易察
觉，死亡率居妇
科恶性肿瘤之首。
由于卵巢组织成
分复杂，卵巢癌是全
身各脏器原发肿
瘤类型最多的肿
瘤，其中上皮性卵
巢癌占约70%，是最常
见的组织学类
型。国家癌症中
心2024年发布
的数据显示，我
国每年约有6.1万
名女性被确诊为
卵巢癌，约3.2万人
死于该疾病。理查德·波兰斯基
后来奇迹般地从毛特豪森集中营幸存
下来，一直活到了1983年才因
癌症去世。在他留给儿子的回
忆录中，他用近乎玩笑的口吻写
道：“350多名年轻人被枪杀，在
后脑勺中弹之前，还都挤在一起
挖洞。两个人睡在一张80厘米
宽的床上，饥寒交迫，肮脏不
堪。犯人、负责监督犯人的犹太
人、乌克兰人，不断有人被处决，
但是理查德活着出来了。”卵巢癌为
什么难以早期
发现呢？“卵巢
癌早期因病灶
体积小且位于
盆腔深处，常规
检查难以察觉
且缺乏典型症
状，导致确诊困
难。早期症状如
腹胀、消化不良
等易被误认为内
科疾病，患者常错
过妇科检查，延误
最佳治疗时机。”上
海交通大学医学院附
属仁济医院妇产科主任邱丽华解释。此外，部
分女性可能因
为忽视月经异
常或白带变化
等轻微症状，未
及时就医，错失
了卵巢癌早期发
现机会。邱丽华表
示，卵巢癌的
疾病防治重在
打破“沉默”、
早诊早治。关
于如何预防卵
巢癌，她提醒，
有卵巢癌、乳腺
癌等家族史的
高危人群应尽
早基因检测，明
确患病风险；携
带卵巢癌高危
基因的女性，生
育后可考虑预
防性切除输卵
管/卵巢以降低
风险。口服避
孕药、怀孕、哺
乳可降低卵巢
癌风险，但长期
口服避孕药需
医生指导。

“回忆录创作班”第四期与您相约

青岛文学名家杨春贤担任主讲

本报讯 想将人生故事化作笔下文字，留下珍贵回忆吗？由本报精心打造的第四期“中老年人回忆录创作班”，将于5月21日上午在青岛市市北区南昌路96号青岛市老年活动中心开讲，为广大中老年朋友搭建起一个学习与交流的平台。

本期课程邀请青岛文学名家杨春贤担任主讲。杨春贤身兼山东作家协会会员、中国小说学会、中国散文学会会员等多重身份，是青岛日报原科教部主任、高级编辑。其创作生涯硕果累累，小说《六一的早晨》作为处女作惊艳亮相，此后陆续著有《天使走了》等10部佳作。作品广泛收录于《中国小说家代表作集》《中国散文家代表作集》等近百种文学选本，众多作品入选全国小说、散文年选，部分作品还走进了小学语文阅读教材。他曾斩获第三届中国优秀图书奖、中国当代小说奖、第五届冰心散文奖等30多种全国文学奖项，其传略更被载入多



部权威辞典。

在本次创作班上，杨春贤将用丰富的创作经验和深厚的文学底蕴，为学员们带来一场精心准备的课程。从回忆录的选题构思到素材收集，从篇章结构搭建到文字表达技巧，他将倾囊相授，手把手带领学员们开启回忆录创作之旅。

无论您是初涉写作领域的新手，还是已有一定文学积累的爱好者，只要怀揣着创作回忆录的热忱与梦想，均可拨打热线(0532)66988698咨询报名。主办方提醒，由于教室场地有限，本期课程仅开放30个名额。机会难得，先到先得，额满即止。（记者 尚美玉）

为您“出书”，我们更专业更实惠

凡由本报编辑部协助制作的书籍，起步价仅需3500元，具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。

除了资金支持，我们

还将在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环节提供全方位的专业服务。如果您热爱文学，渴望用文字记录生活的点滴；如果您想为家

人、为社会留下一份珍贵的文字史料；或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求，请拨打编辑部热线电话(0532)66988698。

91岁导演写回忆录追述“二战”往事

近日，名导罗曼·波兰斯基出版最新回忆录《不要奔！要走！》，回忆自己因躲避纳粹迫害而颠沛流离的童年生活，并与父亲进行了一次穿越时空的对话。全书共分两部分，前半部分是导演对于自己童年战时生活的记忆，后半部分则题为《写给我儿子的信》，作者是他父亲理查德·波兰斯基。

“日常生活极其艰苦，但我一点也不介意。小孩子已经习惯了这样的生活条件，这并没有让我感到悲伤。小孩子伤心，是因为他与父母分离了。这正是我的痛苦所在，所以我每天24小时都想着我们再次团聚的那一刻。”2006年，浩劫记忆基金会邀请波兰斯基撰写自己关于战时童年的回忆，以便为后人留下最真实的历史一页。在写下上述这段文字的同时，他回忆起自己早在1973年时，也曾请求父亲为他撰写一份关于战时浩劫的回忆录。不过，后来他一直忙于在好莱坞拍片，渐渐也就忘了这件事。直到最近，他重新找到了这本过去从未读过的回忆录，它构成了这本独特的书的第二部分，也让《不要奔！要走！》成了汇集一对父子两段感人至深、发人深省的历史记忆见证。

罗曼·波兰斯基1933年8月18日出生在巴黎，1937年才跟随父母回到故乡波兰。“二战”爆发，德军入侵波兰，当地数千犹太人都被强制关入犹太人隔离区，他们一家也不例外。此后，父亲被送去了奥地利的毛特豪森集中营，怀有四个月身孕的母亲则死在了奥斯维辛集中营的毒气室里。

理查德·波兰斯基后来奇迹般地从毛特豪森集中营幸存下来，一直活到了1983年才因癌症去世。在他留给儿子的回忆录中，他用近乎玩笑的口吻写道：“350多名年轻人被枪杀，在后脑勺中弹之前，还都挤在一起挖洞。两个人睡在一张80厘米宽的床上，饥寒交迫，肮脏不堪。犯人、负责监督犯人的犹太人、乌克兰人，不断有人被处决，但是理查德活着出来了。”

与双亲分离后的罗曼·波兰斯基，同样命运多舛。十岁那年，他孤身逃出隔离区，先是四处流浪，之后靠一对农民夫妇的善心庇护幸免于难。在罗曼·波兰斯基自传《罗曼·波兰斯基》中，他首次讲述了这些经历。而在这次新出版的回忆录里，年已91岁高龄的他，又重新补充了逃亡路上的种种细节。程晓筠

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
青岛市报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

《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

甘青大环线

福建全景

特惠山西

俄罗斯

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

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

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

莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、塔尔寺、丹霞地貌、鸣沙山、月牙泉、青海湖
双飞8日

5月21日 1980元起

5月19日 1268元起

5月22日 6月12日 5199元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您5月13日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社(镇江北路81号 八一商务楼2楼282室)，到场均有好礼相送(详情电询)

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★参团无年龄限制、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.....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)

醉美雁荡山-楠溪江、竹筏漂流、雁荡山、灵峰日景、灵验飞渡、五马街、江心屿、仙岩双飞3日.....5月15/22/27日 1980元

四川全景-熊猫基地、九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山、三星堆双飞8日纯玩0购物、0自费、0车销、无年龄限制、无地域限制.....5月15/22/23/30日 3680元

浙东南+浙西北-鲁迅故居、横店秦王宫、横店清明上河图、横店广州街香港街、千岛湖AAA好运岛、建德严州古城、西施故里、江南大冰洞、天目溪竹筏漂流、卧龙胜景、梦幻新安江、江清月近人、鹅溪畲寨、寿昌古镇、铜鉴湖花海双卧7日.....5月21日、6月4/11日 1980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、全程0购物双飞5日 升级铜锅涮羊肉.....5月16日 2580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日纯玩无购物一价全含.....5月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16/22/26/30日 3280元

韩国-景福宫、青外台、韩屋村、汝矣岛、韩服体验馆、松月洞童话村、仁川中华街双船5日.....5月21/26/28日 949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ART CENTRE、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16/21/23日 2599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、心斋桥商业街三古都双飞6日.....5月20/27日 4480元起

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)玛利亚广场、因斯布鲁克、黄金屋顶、黄金大运河、斗兽场(外)、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、铁力士麦雷岩道、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日含小费 含签证 含联运 全程三四星酒店舒适住宿 赠送转换插头 含16个正餐.....5月31日 13999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)、奥斯陆大皇宫(外)、奥斯陆歌剧院(外)、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、美术馆四国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24日 7月1/8/15日 10999元起

西班牙葡萄牙-西班牙广场、巴特罗之家、巴塞罗那、瓦伦西亚、西班牙广场、圣家族大教堂、奎尔公园、阿尔赫西拉斯、塞维利亚、龙达、马德里皇宫内、太阳门广场环游11日含联运、含签证、30人精品小团.....6月9/17日 9999元