

腊月里，一起去赶大集

山东省老年国际旅行社将组织“百年王哥庄大集”活动

俗话说,进了腊月门,年味铺满集。转眼间,离春节只有半个多月的时间了,你是否已到大集上感受过浓浓的年味呢?为回馈老读者一直以来的支持,山东省老年国际旅行社将在农历新年到来之际,带领大家走进青岛最具城市烟火气之一的王哥庄大集,置办年货、寻觅美味,感受最熟悉的年味。



赶大集,青岛人的专属仪式感

青岛虽然已经迈入大都市商圈,但依旧还保留了很多集市,既有风土人情,又有浓浓的地方特色。赶大集,是老青岛人的专属仪式感。

腊月的年集,应有尽有,物美价廉,人们接踵而来,商贩们吆喝叫卖声不断,让你挑花了眼。逛逛烟火气十足的大集,心里都是暖的。我们一直不舍的年味,也许就是这些人间烟火。据说,没有一个人能空手从大集上走出来。在青岛,比较知名的大集有李村大集、沙子口大集、王哥庄大集、泊里大集等。

和逛超市不一样的感觉,大集的摊位没有“库存”可言,所有货物

都被摆在明面上。以一种极度狂野的气质,捕获很多逛惯精品超市的人们。“量大便宜”在这里发挥得淋漓尽致,整车拉来的大白菜,十斤起步的红苹果,成捆售卖的大葱,太多细节可以感受到北方年集的粗犷和豪迈。

“虽然现在超市东西都很全,但是想起小时候妈妈带我逛过一次大集,觉得更加有气氛,现在我也有孩子了,腊月里,还是会找机会带她去一次大集,感受一下年味。”正在泊里大集上的张先生表示,逛了大集,好像忙年的过程才是完整的。

腊月里，一起赶一场年货大集

说起王哥庄大集,老青岛人应该都不陌

生。王哥庄大集每逢农历四、九开集,已有百年历史,因为得天独厚的地理位置,经常方圆几百里的人都来赶集。大集主干道呈“两横两纵”,有1000+个摊位,大集上人头攒动,好不热闹。

“我们这次的活动安排在2月3日进行,也就是刚刚过完农历小年,这也是年前最后一个王哥庄大集,就是为了让大集感受年味,也方便大家为大年做准备。”山东省老年国际旅行社工作人员表示。据介绍,历史久、年味浓、规模大、商品多、人气高,干鲜海产品唱“主角”,是王哥庄大集的特点。特别是进了腊月门以后,王哥庄百年大集有了浓厚的年味,光“甜晒鱼”,就有干鲛鱼、干鳊鳞鱼、干墨鱼、干兔子

鱼、干面包鱼、干老板鱼、干鲨鱼、干鲈鱼等数十个品种,让人目不暇接,甚至不少外地朋友都慕名而来。

“过年,有种情怀叫赶大集,我们这次活动也是为了回馈读者,和大家一起赶一次最有民俗味和年味的大集,为家里置办年货,这样的仪式感是不能少的。”工作人员介绍,这次活动出发日期为2月3日(腊月二十四),活动费用为29元/人,费用包含往返车费、旅游意外险和服务费,活动报名满30人发团。

这个腊月,赶一次大集吧,感受一下浓浓的年味儿和烟火气,儿时的年味儿,也许就藏在这些大集中。报名电话:66988553,55715169。

记者 许瑶

游侠传

牛栏山前看深圳

深圳是我国第一批经济特区,又是最年轻最具活力的超大城市,为了来一场零距离约会,我自驾游去了这座时尚魅力之都。

我喜欢去一些名山大川,也喜欢去城市乡村。尤其是年岁增长,趁还走得动,我决定去看看深圳。我是自驾游,路上花了16个小时。实话实说,我是冲着—个地名“牛栏山前”去深圳的,名字本身就—很接地气,跟大城市的洋气十足形成鲜明对比。

到了牛栏山前,放眼看,抬头望,天蓝地绿,处处充满希望的活力。高楼拔地而起,直冲云端;建筑工地上紧张有序。看着干干净净的街面,感受车水马龙的喧嚣,人来人往的热闹,沿途人文景观尽收眼底。我是第一次踏进这座曾经的“小渔村”,震撼我心灵窗户的第一波力量是伟大来自微小!

到深圳牛栏山前,随意走走,每一座公园都有“图书休息室”。我选择一个“牛栏山前村图书室”,琳琅满目的书籍,随意翻翻,随性看看。有的是飘着墨香的图书、有的是充满正能量的杂志,有的是鲜香美味的报纸。我问了管理员:“这儿,每天都开门吗?”她好像没有听懂,因为我的普通话很像沪语,她回过神来看着我,笑笑:“是。每天都开门。我就是牛栏山前村人啊,这里上班的啊!”

牛栏山前“土著人”变成“书香气”管理员,爱上书的人生该有多么精彩啊!

深圳牛栏山前村自驾游,我看见了紧张有序的忙碌,悠闲自在地漫步,独特魅力,我花了近两天时间,有满满的收获感和幸福感,真值得!

黄长贵

养护脾胃睡得香

人晚上之所以可以安眠,是气机下降,阳气收藏,阳入于阴,心神才能安宁,人才能入眠或者深睡眠。可是如果脾胃功能不强健,胃有积滞停留,脾胃升降失常,要么睡不着,要么睡着了也是浅睡眠。那么,怎么避免“胃不和”?

1、饮食有节

一是指饮食的量有节制,切记不要过食肥甘厚腻、过度进食,导致饱胀腹满;二是指饮食的时间有规律,三餐定时。

2、晚餐不宜吃得太好、太多

如果晚餐吃太多或者吃了宵夜,胃就要加班工作,自然影响睡眠。

此外,冬天晚上大多数人吃完饭就宅在家里不动了,胃中有积滞就成了常见的问题。

3、忌盲目进补

大家总担心自己及家人营养不足,于是喜欢吃各种大鱼大肉来补充营养,殊不知已是营养过剩,过剩的营养反而变成“湿”“痰”“痰”等病理产物留在体内,影响睡眠,更影响身体健康。

4、睡前尽量少吃辛辣、煎炸食物

辣椒、姜等辛辣食物,以及各种煎炸食物,一方面会刺激胃肠道,另一方面会使机体处于燥热状态,睡前进食,不利于安神入眠。

人健

青島報業傳媒集團
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:55715169 66988553

翡翠灣、珊瑚島、竹島、蚕島、海景泥漿浴、
海燕島、占婆塔、五指岩、芽庄大教堂雙飛6日

2月25日
會員價:2980元
非會員價:3280元

貼心服務:水果大餐 滴漏咖啡
特別贈送:拉網捕魚
感受當地漁民生活
甄選住宿:全程甄選四星酒店

帶你去海邊 用一次旅行看盡
陽光大海 沙灘 島嶼

迎新春邀您一起看世界

三亞康養

★卓越體驗:吃住娛一價全包 三亞機場接送機 基地管家服務★均衡膳食:嚴選當季新鮮食材 健康營養膳食★多樣活動:健康課堂 戶外活動 書畫練習 濱海自助★周邊景點:亞龍灣森林公園 猴島生態保護區 蜈支洲島 天涯海角 亞諾達雨林

2月1日-3月31日 15天14晚
以上日期不適用春節期間
3180元/人 2人起訂 不含往返海南大交通

◆恩施·三峽車溪、三峽大壩、屈原故里、孚泰游船、女兒城、梭布亞石林、地心谷雙高6日
.....2月11/12/13/15/18日
非會員價:2999元 會員價:2799元
◆香港澳門·黃大仙洞、尖沙咀鐘樓、星光大道、金紫荊廣場、天星小輪、故宮文化博物館、香港大學、海洋公園、淺水灣、太平山、大三巴牌坊、媽祖廟、戀愛巷、龍環葡韻、官也街、澳門大學或澳門科技大學、威尼斯人度假村、雙飛5日.....2月2日
非會員價:6780元 會員價:6380元

臘月忙年 趕大集 城市烟火氣
百年王哥庄大集1日

青島本土最濃厚的年味大集,集市上物品琳琅滿目:嶗山菇、干面包魚、王哥庄大饅頭.....啥都有

◆出發日期:2月3日(臘月二十四)
◆讀者專享價:29元/人(此價格無年齡及證件優惠)滿30人發團
費用包含:往返車費、旅遊意外險、服務費;不含餐。
◆上車地點:新業廣場、東李鞋城,具體集合上車時間提前一天通知。

◆巴馬·百魔洞、八盤屯、長壽島、中華養生文化長廊、篝火晚會、鵝泉、古龍山大峽谷、德天跨國大瀑布、壯家古寨、明仕田園、北海銀灘、龍門水都雙飛6日.....2月7/9/12日
非會員價:4180元起 會員價:3780元起
◆山西·雁門關、云岡石窟、懸空寺、五台山、晉祠喬家大院、平遙古城、壺口瀑布、王家大院雙臥7日.....2月24日
非會員價:1980元 會員價:1780元

俄羅斯·紅場、聖瓦西爾大教堂、克林姆林宮、基督救世主大教堂、列寧墓、卡洛明斯克莊園、查理津諾皇家庄園、冬宮、滴血大教堂、十二月黨人廣場、青銅騎士像、阿芙樂爾巡洋艦、彼得堡羅要塞、埃爾金島、涅瓦大街、阿爾巴特大街、普希金故居、麻雀山觀景台、二戰勝利廣場、打卡俄羅斯地鐵9日
舒適旅途:莫斯科及聖彼得堡經典景點一网打尽
甄選航空:首都航空 青島直飛莫斯科
2月4日 會員價:4799元
非會員價:4999元

土耳其·藍色清真寺、古羅馬競技場、聖索菲亞大教堂、博斯普魯斯海峽、特洛伊古城、以費所古城遺址、庫薩達斯、土耳其糖果店、席林斯小鎮、棉花堡、希拉波利斯古城遺址、棉紡店、安塔利亞考古博物館、卡勒伊奇、梅夫拉納博物館、卡帕多奇亞、阿瓦諾斯陶器鎮、精靈煙囪、鴿子谷、古城堡、塔克西姆步行街10日
豪華航空:上海直飛伊斯坦堡 全國配聯運
甄選酒店:升級棉花堡溫泉酒店 安塔利亞海邊酒店
2月12日 會員價:7599元
非會員價:7999元

法意瑞荷比·古斗兽場、佛羅倫薩、威尼斯、琉森湖、八角水塔、卡貝爾橋、何維克宮、埃菲爾鐵塔、凱旋門、星形廣場、盧浮宮、奧斯曼大街、布魯賽爾、桑斯安斯風車村、達姆廣場、11日
上海直飛歐洲全國配聯運,經典遊覽線路 南進北出行程設計合理
2月13日 會員價:8599元
非會員價:8999元

泰國·大皇宮·玉佛寺、爽爽莊園、泰式古法按摩、騎大象、火車夜市、四面佛、太平洋觀景台、珊瑚島、格蘭島雙島出港雙飛6日
芭提雅ALL STAR全明星游船,一品私厨 火山烤骨 泰式火鍋自助
2月4/5/7日 會員價:4300元起
非會員價:4680元起

新加坡、馬來西亞·聖淘沙、濱海灣花園擎天大樹、魚尾獅雕像、網紅打卡龍之穴、哈芝巷、三寶廟、荷蘭紅屋、葡萄牙古城門、聖保羅教堂、蘇丹皇宮、獨立廣場、吉隆坡生命之河、雙子星花園廣場外觀、云顶高原娛樂城、唐人街、首相府、鄭和展覽館6日
精選略航寬體客機 6小時直抵目的地
2月2/16日 會員價:6899元
非會員價:7599元

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇 可撥打上方電話諮詢