

## city walk,带着红色护照看青岛 20个红色文旅场馆等你来



### 传承红色基因,“city walk,带着红色护照看青岛”

随着时代的发展,旅游不再仅仅是追求眼前的美景与快乐,更是一种对历史的缅怀和对文化的传承。青岛作为一个具有革命传统的城市,拥有众多的红色旅游资源。这些红色资源不仅承载着青岛光荣的革命,更承载着所有青岛人传承红色基因、赓续红色血脉的愿景与渴望。

据介绍,此次推出的“city walk,带着红色护照看青岛”活动,护照中的打卡点包含革命战争时期、社会主义建设时期、改革开放时期和中国特色社会主义新时代等涵盖青岛市各区(市)、不

同类型的场馆。这些场馆中,有的见证了历史的转折,有的则记录了革命先烈的英雄事迹。每一处打卡点,都是一段历史的缩影,一个故事的载体。游客在参观这些景点的同时,实际上是在进行一次深刻的历史回顾和思想教育。而将这些红色景点与周边的旅游元素相结合,更是让游客在体验红色文化的同时,也能领略到青岛美丽的自然风光和独特的城市风情,实现了教育性与旅游性的完美结合。

据悉,此次活动从2024年7月份,将一直持续到2025年5月。游客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,还可获得抽奖资格。

### 首期活动即将开启

“这次活动不仅是青岛市红色旅游发展的一个缩影,也是对市民和游客的一种召唤。”山东省老年国际旅行社相关负责人表示,老年国旅将积极响应这次活动,将通过旅行社组织参观的方式,让参与者得到更深层次的互动。

据介绍,7月18日,首期活动将走进中山路城市记忆馆。中山路城市记忆馆坐落于青岛“母脉”中山路上,系利用青岛商会旧址辟建的专题展馆,地上二层,地下一层,总建筑面积约2938平方米。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的独特群体记忆,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。

据介绍,首期活动将招募20人参与,招满截至。感兴趣的中老年朋友可致电13306484027,(0532)66988553、55715169报名。“我们希望通过我们的专业组织,将参观活动更加有序和安全,让每位游客都能在游览的同时,领略到青岛的城市魅力,体验到一段段生动的历史。”工作人员表示。

许瑶 逢龙

### 游侠后

## 登上鼓浪屿

从厦门乘轮渡穿过700多米的厦鼓海峡,便到了驰名海内外的海上花园——鼓浪屿。随着如织的人流,我朝菽庄花园走去。

一进园中,一堵短墙挡住了我的视线,墙根儿是无数盆千姿百态的鲜花。绕过短墙,眼前竟是一望无际的碧波大海,原来此曰“藏海”。

向左经过色彩斑斓的花圃,漫步在伸向海中的弯曲有致的“四十四桥”上,犹如踩着那波动的海水。桥上有“观钓台”“渡月亭”和“海阔天空”“枕流”等叠石。从“招凉亭”拾级而上,为“补山园”。倚山建有“十二洞天”假山,迂回相通,上下盘旋。

鼓浪屿的最高峰是日光岩,俗称龙头山。山麓有日光寺,每天太阳出海面,便亲吻岩石和寺院,日光岩因此而名。

走进小巧玲珑的石门,突兀而来的巨大峭壁压入眼帘。进入山门,踏石阶蜿蜒而上,“鹭江龙窟”“古避暑洞”等幽壑更是引人入胜。“古避暑洞”是由一硕大的石头靠着山体天然形成的,登峰顶从它的腹下穿过,令人心惊,生怕那巨石骤然落下。

盘旋而上,登临岩顶,顿觉天风浩浩,心胸开阔。近看,厦鼓风光、东渡港区以及星罗棋布的岛礁,尽收眼底。远眺水天相连,浩瀚无边,大担、二担、圭屿、青屿诸岛,有的如鲸鱼脊背,有的如舰艇,令人遐思万千,流连忘返。

鸟瞰日光岩下,数艘船只游来游去,时而响起悦耳的汽笛声。遥望宝岛台湾,我不禁想起著名诗人余光中老先生的《乡愁》。我想,台湾回到祖国的怀抱后,充满乡愁的海峡,肯定会充溢着越来越爽朗的笑声。韩峰

### 养生健康

## 颈椎难受不能乱治

现如今,越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适,结果适得其反。

**错误一:“吊”脖子** 这种方式其实并不适用于治疗肌肉劳损。建议在进行牵引治疗前,一定到医院明确诊断,切不可盲目自行操作,以免造成二次伤害。

**错误二:长时间仰头看手机** 长时间保持一个姿势,不论是低头还是仰头,对颈椎压迫类似,都可能造成肌肉劳损。因此,不要保持同一个姿势时间过长,要定时放松身体。

**错误三:大幅扭脖子** 有些人喜欢大幅扭动脖子,让其发出咔咔声。其实,如果长期这样做,很可能加速颈椎的退变。需注意,颈椎出现响声后,最好不要继续摇头晃脑,否则可能引发头晕、恶心等症状,甚至发生颈椎错位等严重情况。

**错误四:多睡硬床板** 目前,并没有研究能证明睡硬板床对颈椎有好处,而且硬邦邦的床可能更让人浑身不适。

那么,如何正确预防? 1. 要多做户外运动,游泳、打羽毛球、放风筝等都能很好地放松颈部。2. 纠正坐姿、避免低头久坐。3. 选择合适的枕头及睡姿。枕头宽度应达肩部,中间低、两端高的元宝形枕头对颈椎病患者有很好的支撑作用。王倩

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 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

吃住行游购娱贴心安排, 不进购物店, 绝不强制增加自费景点

特别安排草原娱乐项目——下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山山珍宴、草原马宴、秦皇宫宴

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

8月12日 3580元起

升级版国潮泰国-曼谷大皇宫、玉佛寺、长尾船游眉兰河、骑大象、东方公主号/暹罗公主号、快艇沙美岛、芭提雅水果盛宴、泰式按摩、皇家寺/神殿寺、JODD夜市双飞6/7日游 7月16/25/30日 8月1/6/15/27日 4080元起

漫步关西-大阪京都奈良半自助5/6日游:自由自在、不受约束;漫步京都、奈良双古都深度游;清水寺、奈良神鹿公园;大阪市区网评四钻3晚连住 7月25日 8月7/19/31日 6280元起

逐梦马来西亚4城深度游-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游(航班6小时直达、省时省力、无中转无经停;精华景点汇集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场高等法院等) 7月27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起

德法意瑞4国13日游-戛纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥亲王宫、罗马斗兽场、威尼斯、米兰大教堂、因特拉肯 7月27日 8月3/10日 11999元起

18℃的清凉避暑胜地--休闲八泉峡-中国第一情峡-红豆峡、中国最美峡谷之一-八泉峡环线、山水景区-青龙峡大巴三日游 7月16/19/23/26/30日 成人598元 儿童438元

趣玩江南-华东五市-南京、无锡、苏州、杭州、上海0购物品质双动5日游(游览周庄、乌镇双水乡;经典景区夫子庙、中山陵、李香君故居、鼋头渚、留园、杭州西湖等一网打尽;赠送乌镇汉服旅拍;品尝特色美食;全程携程三钻酒店) 7月18/25/30日 成人2290元起 6-13岁1690元起

非凡贵州-0购物0自费0车销、特色景区黄果树景区、荔波大小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇、龙里水乡《贵秀》,经典 纯玩双飞5/6日游 7月10/16/20/25/29日 成人4980元起 儿童3380元起

游走云南双飞一动6日游-石林、大理古城、理想帮圣托里尼、双廊古镇、洱海游船、南诏风情岛、洱海生态廊道(含旅拍)、丽江古城、玉龙雪山大索道、蓝月谷;赠送《印象丽江》、《丽江千古情》表演;赠送玉龙雪山羽绒服气瓶 7月15/20/26/31日 4080元起

出境游

国内游

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★★★