

睡不好
少吃超加工食品

研究发现,经常食用超加工食品会影响睡眠质量,增加失眠风险。

超加工食品指在已经加工过的食品基础上再加工,是高糖、高脂、高热量食物代表。上述研究发现,超加工食品摄入量绝对值每增加10%,所有参与者慢性失眠发生风险就升高6%。

这里的鸳鸯楼也别具特色。由于户部山民居依山而建,在落差较大的地方,建造了这种独特的鸳鸯楼,上下叠压,底层的墙体利用原有的山体,楼内天梯,楼上楼下的门朝向相反,很有匠心。

行走在古老的宅院里,落目之处到处是精美的砖雕,大红灯笼高高挂,与漆黑的大门形成了漂亮的色调反差。每个大院里的灯笼上,都会写明家族的姓氏。顺着窄窄的巷子前行,似乎一拐弯,你的视野就会突然放大,呈现出又一个院落来。院落里,瓦制的小宣窗,显得格外灵动。巨大的芭蕉叶,生得郁郁苍苍。当地人还喜欢种石榴,此时,石榴硕大,红了脸,年年岁岁,似乎光阴从未更改。

喜欢走到高处,看那些漂亮的瓦头。瓦头上雕刻着花鸟,每一个都惟妙惟肖。爬山虎已经攀爬得极高,古老的宅院,似乎依然回想起当年人们的脚步声,嬉戏声。影壁墙上的福字,也依然鲜红如初。

最爱看古宅院里的门口。黑色的大门,红底黑字的对联,在门口处还有一个小小的凹陷,古宅院里最有看头的是房顶上的装饰,那一个呼之欲出的龙头,古朴厚重,想来古代的匠人是幸福的。

中国传统院落,不仅体现了无穷的建筑美感,还代表了一种家的观念,一种团圆,一种和睦,一种祝福…… 王南海

选择富含褪黑素食物。鸡蛋、鱼、谷物、核桃、开心果、葡萄、樱桃、草莓等都含有褪黑素,适量食用有助于改善睡眠。

多吃发酵食品或补充益生菌。酸奶、酵母面包等发酵食品或补充益生菌,有助于调节肠道菌群平衡。

多晒太阳,多补钙和维生素。缺钙时肌肉难以放松,容易抽筋,补钙的同时补充适量维生素B1、B6和维生素D,有助于对抗疲劳和压力,再加上晒太阳促进钙质吸收,还能帮人们校正生物钟。

专家强调,睡前不喝咖啡、不饮酒、不吃得太撑,在床上不玩电子产品、把灯光调暗等都对促进睡眠有益。但如果失眠较为严重,建议还是要及时到正规医院就诊。

江晨

青岛,一座充满魅力的海滨之城。红瓦绿树、碧海蓝天,这里的每一处风景都诉说着岁月的故事。在这座城市的街头巷尾,隐藏着无数的惊喜等待我们去发现。

今天,我们开设《读城》栏目,带你深入解读青岛的吃喝玩乐。读一座城,品一方水土。让我们一起在《读城》中,发现青岛的美好,感受这座城市的独特魅力。请跟随我们的脚步,开启一场属于青岛的精彩之旅。

山海之间奏响“渔光曲”



诗画的意境少不了往昔的诗词歌赋,唯美的景致及文化的渲染。在崂山的深处,青岛离日出最近的地方隐藏着许多像这样的梦幻之地。本地人惯称的“崂东地区”位于青岛崂山的最东边,青山渔村镶嵌其中。青山与绿水的连接处是至美之处,柔美、刚毅与柔情造就着山中海旁的一切。

“鸥队间代云外,人家乱石中;居民浑太古,十室半渔翁。”是明代文人江如瑛《青山道中》的诗句,这是青山渔村的真实写照,海鸥从云间飞过山石、礁石中的寻常百姓家,渔家人安泰生活其中。据说清代大学士刘墉崂山赏太清水月时曾入住青山渔村,发现这里的刘姓人家居然和自己是同宗,于是欣然为刘氏祠堂题词并赠送礼物。青山渔村有600多年

历史,主要姓氏有林、刘、温、唐、姜等。

崂山是道教名山,青山渔村毗邻千年道观崂山太清宫,或许常年受道教文化的感染,青山村的村民与人为善、热情好客的性格表露无疑,质朴、单纯的地方气质影响着一代又一代的当地村民。

青山渔村地处东海之滨,崂山脚下,山主体为花岗岩地貌,燕山造山运动赋予了这里沿海地区独特的玄武岩地貌,其中著名的崂山试金石(又称玄玉)即为玄武质喷出岩。大自然的鬼斧神工造就了青山渔村四周山峰耸立,象形石众多,具有很高的观赏价值。青山社区三面环海,青山湾,三亩前湾,试金石湾共同组成了一条长度为7.2公里的优美海岸线。

一蓑一笠一髯叟,一丈长竿一寸钩。一山一水一明月,一人独钓一海秋。青山,梯田,茶园,村落,渔港,海湾,海洋,海岛相互映衬,高低错落,形成了一道优美的渔村风情,构成了一幅壮丽的山、海、天画卷。

然而,多年以来,这个小渔村一直是远在深闺无人识,近年随着旅游的发展,远离市区的小渔村逐渐形成了独具特色的青山渔村,传统渔村转型为以渔家文化为特色的旅游社区,并享有着崂山“渔村民俗风情博物馆”的美誉。住在房间之中,足不出户即可见海上日出,鸥鸟飞翔,渔船出海,再加上独特的崂山饮食文化,无论是您到5A景区游览,或是专程来渔村观光,皆是食宿,休闲的绝佳选择。

除了休闲的渔家生活,在青山渔村还可以探寻崂山的俊秀风貌及道家仙谷传说,这里的老房子诉说着生活百味。那个传说中的试金石湾更是为此增添了神秘色彩。

青山渔村的夜景也

是值得去看看的。没有都市的喧闹,没有车流的穿梭,也没有一些著名旅游小村镇雕琢营造出的那种华丽的灯光,有的却是渔村独有的宁静,依山而建的小村子家家户户透出的极具生活气息的灯光,层次分明,低调的让人窒息,朴素的足以让你沉醉其中。

每日太阳还没完全升起的时候,渔村还是宁静的,渔港却已经渐渐开始繁忙了,有满载希望忙着往外赶的渔船,更多的是忙碌了一夜,满载而归的渔船。打渔的、卖鱼的、买鱼的、看热闹的都来了,也有不少好奇的游客。

宁静的小渔村又开始了新的一天的忙碌生活,村民们的活动渐渐多了起来,村中的小路、田间地头、海边码头都可以看到他们忙碌的身影。盘山公路上也不时有车经过,有接客人的,有送客人的,还有往来运输东西的货车等等,林林总总,渔村的画面总是那么的生动,美不胜收……

逢龙 杨媛媛

4980元起

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车

山東省老年國際旅行社 13306484027 66988553 66988549 55715169

南疆全景+甘肃空调旅游专列14日

哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆) 乌鲁木齐(天山天池、大巴扎) 吐鲁番(坎儿井、火焰山)/阿图什(卡拉库勒湖、白沙湖)、喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺)、疏勒(张骞纪念馆)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)、库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)、敦煌(莫高窟、鸣沙山、月牙泉)

【暖心服务】双导游服务,专业领队全程陪同
9月25日(具体发车时间以铁路总公司调令为准)

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。

粤港澳珠双卧9日游

红树林海滨公园、莲花山公园、黄大仙祠、香港历史博物馆、志莲静苑、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、船游维多利亚港湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯人度假村、圆明新园、孙中山故居、广州塔等

特别安排香港2天自由活动时间/观看第19届香港国际武术节表演

山东省老年国旅专职导游带队、全程无购物、0自费

9月11日 3880元

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★★★