

光影绘流年 研学映晚晴

山东省老年国旅“乐游”中老年手机摄影研学硕果累累

游侠传

“约会”西安的早晨

在西安旅游五天,一直是住在古城的广济街,在我看来,西安的早晨,都是从这条小吃街上熙熙攘攘的人声开始的。

每天天刚亮,西安老城的各个小吃街就热闹起来了,那些听过的西安美食,如甑糕、裤带面、凉皮、肉夹馍、泡馍、酸梅汤、冰峰汽水、胡辣汤、牛肉饼……应有尽有。

离广济街一公里多的路程,就来到了西安的小南门早市,以前这里只是很普通的一个地方,现在,这里天不亮就熙熙攘攘。

如今,上千年前的那些古建筑大多已经不在,但曾经的地名得以保存了下来,行走在这文武盛地,一路都是温暖的地名,大学习巷、小学习巷、城隍庙、贡院、大麦市、西羊市……仿佛又回到了过去。

西安古城墙,就在西安的市中心。以前在很多地方也见过城墙、城楼,但从没有见过像西安古城这样久远、完整、高大、宽敞、闭合的古代城堡。站在永宁门的城楼上,远眺古城内外,城内是留存着文化地标的老城区,城外就是镇守西北门户的现代化的大都市。思绪之下,十三朝、七十四帝虽然已经走远,但我离它的繁华与盛世却好像越来越近了。

有幸走过西安的早晨,迎接这座千年古城的第一缕阳光,阳光照亮了古城的历史人文,也温暖着我奔波劳碌的心。

汤云明

咳嗽不停
试试这几款茶饮

冬天,感冒咳嗽的人群增多这些茶饮的家庭疗法或许可以帮助缓解症状。

1. 柠檬姜茶 柠檬姜茶是一种对抗干咳的理想家庭疗法,因其具备抗炎功效,有助于减轻喉部和肺部的刺激,缓解干咳。此茶也适合儿童饮用。

原料:5克姜根;2个柠檬榨汁;1茶匙蜂蜜;500毫升水

制备方法:将生姜和水用小火煮沸,待水量减半后关火,过滤加入柠檬汁,最后可加1茶匙蜂蜜增甜。注意,2岁以下儿童不宜食用蜂蜜。每4小时喝1汤匙此茶,能有效缓解咳嗽。

2. 柠檬蜂蜜茶 柠檬蜂蜜茶是适合2岁以上儿童的家庭疗法,它不仅能缓解咳嗽,还能减轻鼻塞和喉咙痛,同时对消化也有益。

原料:500毫升水;2汤匙柠檬汁;1汤匙蜂蜜
制备方法:将水煮沸10分钟后,加入柠檬汁和蜂蜜。趁热少量喂食儿童。

3. 鳄梨胡萝卜汁 鳄梨(牛油果)胡萝卜汁是一种有助于缓解咳嗽的家庭疗法。加入薄荷叶还能增添抗炎效果。

原料:5片鳄梨;1根胡萝卜;2枝薄荷;1茶匙蜂蜜

制备方法:将鳄梨片、胡萝卜和薄荷放入搅拌机中混合,过滤后加入1茶匙蜂蜜。每天可饮用20毫升数次。

敏馨



中老年朋友搭建了一个学习、交流、分享的平台。它打破了传统旅游的界限,将旅行与学习相结合,让中老年人在领略祖国大好河山的同时,不断充实自己,实现自我价值的提升。

作为“乐游”中老年研学的核心板块,手机摄影研学让老人们在边玩边学的旅途中结识了来自不同领域的的朋友,相互交流摄影心得,分享生活感悟。这种社交互动不仅丰富了他们的精神世界,还缓解了孤独感,增强了社会归属感。

据悉,2025年,“乐游”中老年手机摄影研学活动将走进长江三峡、重庆、青海、甘肃、贵州等国内知名景点,并有望开启日本、俄罗斯等境外研学之旅。这些新目的地将为学员们带来更多创作灵感和学习机会。长江三峡的壮美、重庆的魔幻夜景、青海的湖光山色、甘肃的丝绸之路文化、贵州的民族风情以及日本的精致文化、俄罗斯的异域风情,都将成为学员们镜头下的精彩瞬间。

老年国旅相关负责人表示,期待更多中老年朋友加入这个大家庭,在旅途中找到新的兴趣点和追求目标,用手机镜头捕捉生活的美好,用研学之旅书写精彩的晚年篇章。记者 许瑶

12月8日晚,随着“水墨江南 青砖黛瓦”千岛湖、宏村、呈坎、塔川手机摄影研学团的满载而归,山东省老年国际旅行社“乐游”手机摄影研学项目又添上了绚烂的一笔。此次研学活动,宛如一幅缓缓铺展的水墨长卷,深深烙印在每位学员的心中,为这一年的研学旅程增添了浓墨重彩的一笔。

江南墨韵,镜中拾趣

本次“水墨江南 青砖黛瓦”手机摄影研学,特别邀请了老年大学手机摄影讲师宋兆君全程指导。在为期四天的行程中,学员们穿梭于千岛湖的碧波万顷与宏村、呈坎、塔川的古朴村落之间,边游边学,用手机定格每一个动人瞬间。在宋老师的精心指导下,学员们逐步掌握了拍摄村路建筑、徽派民居及自然风光的技巧,实现了理论与实践的完美融合。

研学途中,恰逢尹淑珍老人75岁寿辰。大家欢聚一堂,在异乡为老人送上了最诚挚的祝福。“这是我度过的最难忘的生日,美景、挚友、良师,让我感受到了家的温暖。”尹淑珍老人深情地说。这份意外的惊喜,成为了研学之旅中一抹温

馨的亮色,加深了学员间的情谊。

研行四方,摄绘华年

回望过去一年,“乐游”中老年手机摄影研学的足迹已遍及大江南北。从荣成天鹅湖的灵动之美,到扬州的婉约风韵;从韩国的文化交流,到山西、陕西的历史沉淀;从乌兰布统的辽阔草原,到台儿庄的水乡古韵;再到桂林的山水之美、河南的中原古韵、安徽的水墨江南以及莲花山的秀美风光。每一次出行,都是知识的累积,心灵的净化。

在荣成天鹅湖,学员们不畏严寒,静待最佳时机,用手机捕捉天鹅的优雅姿态。韩国文化交流之旅中,学员们不仅领略了异国风情,还通过拍摄传统建筑和民俗活动,拓宽了视野,提升了跨文化摄影技能。而

在山西、陕西等地,古老的庙宇、雄伟的古城墙以及质朴的民俗村落,为学员们提供了丰富的拍摄素材,让他们在感受历史文化的同时,不断探索如何用手机展现古建筑的韵味与质感。

这些研学活动,不仅让学员们的摄影技术得到了提升,更激发了他们对生活的热爱和对美的追求。许多学员表示,参加摄影研学前,他们很少有机会如此深入地观察和感受周围的世界。如今,他们学会了用手机镜头去发现平凡生活中的不平凡,用影像记录每一个触动心灵的瞬间。这种生活态度的转变,让他们的晚年生活更加多姿多彩。

乐游致远,研学启新

过去一年,山东省老年国际旅行社“乐游”中老年研学活动以其独特魅力,为

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

海南三亚康养旅居*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务,内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越,让旅居生活更精彩。

三亚康养基地
基地地处北纬18度黄金海岸线,步行至海边仅需3-5分钟;60平大开间;园区出行方便,拥有共享单车共享汽车服务;阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放;合理膳食、营养搭配。15天14晚**3180元** 30天29晚**5680元**

大东海康养基地
依山傍海,毗邻市区;步行3分钟抵达商业圈、步行8-10分钟抵达海滨沙滩;天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。15天14晚**3488元** 30天29晚**6288元**

出发时间:12月1日-2025年1月28日随时可预订(出发时间以实际预订为准)

春节版 悦游江西-庐山(美庐别墅、大口瀑布、如琴湖、锦绣谷、白居易草堂、仙人洞、御碑亭)、鄱阳湖、石钟山、景德镇、婺源、婺女洲、望岭双动5日
.....2025年1月28日、2月1/3日 成人**4080元**儿童**1680元**

春节版 至尊山西-太原市、五台山(菩萨顶、塔院寺、显通寺、五爷庙)、悬空寺、云冈石窟、晋祠、乔家大院、平遥古城、快乐驿站、王家大院、壶口瀑布纯玩0购物双卧7日 当地升级2+1陆地头等舱、品质住宿、品尝舌尖美食
.....2025年1月29/30日 **4880元起**

春节版 西双版纳-原始森林公园、勐泐大佛寺、万亩茶园、蝴蝶养殖园、野象谷、百鸟园、傣家村寨、告庄西双景、大金塔、热带花卉园 纯玩双飞5日 青岛独立成团、赠送价值199精美旅拍、安排雨林象餐+孔雀宴特色美食
.....2025年1月27/28日、2月2/5/10日 **5980元起**

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制版探秘大广西...12月26/31日 **2880元**

春节版 俄罗斯-红场、圣瓦西里大教堂(外观)、克里姆林宫、列宁墓、冬宫、滴血大教堂(外观)、伊萨基耶夫教堂(外观)、彼得保罗要塞、夏宫花园(入内)、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、阿尔巴特大街、麻雀山观景台、莫斯科国立大学、二战胜利广场、女皇庄园四飞9日国航直飞、全程四星酒店住宿、专业领队...2025年1月23日 **9999元**

春节版 巅峰欧洲-米兰大教堂、佛罗伦萨、意大利小镇、罗马、威尼斯、因斯布鲁克、富森、法国小镇、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、巴黎、因特拉肯、香水博物馆、琉森、科莫5国4飞12日优选东方航空、含小费、含全餐;拒签退款;赠送机场三宝
.....2025年1月30日、2月6日 **15999元起**

春节版 澳凯墨-皇家植物园、墨尔本大学、维多利亚国立美术馆、涂鸦街、洛恩小镇、市政厅广场、世博会旧址、冲浪者海滩、库兰达热带雨林、大冒险号、海德公园、悉尼塔、悉尼皇家植物园、蓝山国家公园、回音谷等0自费0购物10日青岛直飞、墨尔本进悉尼出优质航班不走回头路、精选当地四星级酒店、全新升级澳式美食...2025年2月4日 **28800元**

春节版 日本-大阪城公园、心斋桥、道顿堀、通天阁、浅草寺、银座、秋叶原动漫、东京大学、奈良公园、富士山、东大寺、金阁寺本州双古都经典双飞6日严选山航、往返直飞、超大行李额;全程0自费.....2025年1月22/27日、2月2日 **6280元起**

成人 **3680元** 儿童 **2980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★★★