2025年1月22日 星期三 老年生活报
编辑:许瑶 电话:0532-82933713 邮箱:xuyao841008@126.com

福气满满庆新春 多彩青岛年味浓

今天是小年,青岛的大街小巷年味渐浓。对于青岛的老年朋友们而言,不必远行,家门口就有众多好去处,处处洋溢着浓郁的节日氛围。从奇幻的文化街区到历史悠久的古城,从璀璨的彩灯节到神圣的祈福地,每一处都独具特色,让我们一同开启这场家门口的欢乐春节之旅。

奇幻民俗,沉浸欢乐海洋

明月山海间无疑是春节期间青岛最具奇幻色彩与欢乐氛围的地方。街区将科技创新与新媒体艺术深度融合,带来令人惊叹的沉浸式互动演绎。在这里,游客能与章鱼精灵、孟章神君等神话角色一同穿梭于《山海经》的奇幻世界,见证青岛的繁荣发展。

新春喜乐嘉年华活动更是把节日氛围烘托到极致。大红灯笼高高挂,将街区装点得喜庆洋洋,瞬间勾起人们对传统新年的美好回忆。寻觅民俗遇见非遗年活动,让大家在琳琅满目的商品中,重拾逛大集置办年货的乐趣。非遗年味拓印活动,亲手制作专属蛇年红包,感受千年非遗的独特魅力。

精彩的演出一场接着一场。新春民俗贺岁大联欢汇聚了不同民族的艺术家,用绚丽多彩的歌舞展示多元文化魅力;龙王招婿活动让游客亲身参与古代婚嫁风俗,趣味十足。还有舞龙舞狮、英歌舞、祈福大典、财神大巡游等传统民俗活动,热闹非凡,让市民们沉浸在欢乐的海洋中,热热闹闹过大年。

灯火辉煌,畅享视听盛宴

2025年青岛新春艺术彩灯节是一场视觉与听觉的双重盛宴。作为青岛“冬游西海岸”旅游季的重要组成部分,以“暖动西海岸,灯火中国年”为主题,将自贡灯会的精湛技艺与室内场馆优势相结合,打造出历史与现代、传统与时尚完美交融的绝美灯光画卷。

在长达近千米的灯火长廊上,“灯火中国年”“童梦绘世界”“国朝正当红”三个灯组展示区域令人目不暇接。孔雀迎宾、蛇年大吉等50余组大型灯组造型精美、寓意吉祥,营造出浓郁的节日氛围。

“看演艺”主题同样精彩纷呈,敦煌极光秀、茂腔、打铁花、川剧变脸等40余种演艺活动,每天百余场演出,将传统非遗文化与现代元素巧妙融合。“乐游园”主题区域则满足了不同人群的需求,特色小吃、民俗百货、非遗市集应有尽有,还有汉服换装、儿童王国、戏雪乐园等丰富项目,无论是传统互动游戏还是现代科技体验,都能让您尽情享受春节的欢乐。

古韵传承,品味文化年味

即墨古城在春节期间延续着千年的文化底蕴,“来古城·过大年”系列活动丰富多彩。新春灯会华灯初上,缤纷多彩的花灯交相辉映,将古城装点成梦幻仙境,漫步其中,感受历史与现代交织的独特魅力。

新春庙会热闹非凡,小吃街弥漫着各地特色美食的香气,传统节目演艺接连不断,喝彩声此起彼伏。手工艺品摊位上,精美的非遗手工艺品琳琅满目,彰显着匠人们的高超技艺。

琅琊台开福节则充满着神圣与浪漫气息。岛城首个大型“有光星愿瀑布”惊艳亮相,为新年增添了一抹梦幻色彩。活动期间,沉浸式游园与互动式体验让游客深入感受传统文化魅力。身着汉服免费入园,背诵《琅琊刻石》免费游览等活动,更是激发了大家对传统文化的热爱与传承。在这里,游客可以参与古法拓片、木版画等传统文化体验,传承琅琊经典,许下新年的美好愿望。

中山路作为青岛历史文化的重要承载地,春节期间也充满了浓浓的年味。漫步在街道上,古旧建筑与大红灯笼相互映衬,老青岛的韵味扑面而来。街边的店铺摆满了年货,传统小吃的香气四溢,让市民们在这里寻回青岛最本真的年味。

许瑶

游侠传

逛滦州古城

去年10月,我们来到河北省唐山市滦州古城游玩。一家人兴致勃勃地游逛了滦州古城,切切实实地感受到了北方盛世之风、载千古圣贤至高品格古城的秀丽和繁华。

上午9点我们来到了滦州古城,一家人在迎宾广场瞻仰令人敬仰的滦河母亲雕像。滦河母亲雕像是由249块花岗岩石砌铸而成,慈祥的母亲怀抱孩子目视古城,表达出对滦河人民的热爱和祝福。随后来到东城门楼,首先映入眼帘的是门楼前的摇摆桥,数名青年男女游人站在桥上用劲地摇着,给古城和游人带来欢乐。我们从雄伟壮观的东门楼进入到古城的商业街,各色店铺五光十色,多种商品琳琅满目,商业气息浓郁,游人如织热闹非凡。

我和家人尽情地逛着古城,细心地浏览着市井街貌,感受着古城商业街的热闹繁华。来到青龙河边,看到的是水径幽幽,小桥流水,船上欢声笑语,两岸灯红酒绿,一派江南水城的模样。在边走边欣赏之际,古城标志性建筑紫金塔出现在了眼前。紫金塔建于2012年,八角七层楼阁式塔,是滦州古城最高的建筑物,里面供奉七宝如来及其他众佛。我们进入塔内顺台阶上到最高层放眼望去,滦州古城全景尽收眼底。望着古城多姿多彩的建筑物,盛世繁华的商业街,融汇南方水文化的青龙河,我为滦州古城的气势如虹、无限风光、步移景换、美不胜收的景象所震撼。

“南有丽江,北有滦州”的美誉名副其实,滦州古城的确是北方旅游的好地方。

李湘杰

养生健康

多吃应季食物,营养更丰富

在寒冷的冬季,虽然应季食物种类比春夏季节稍少,但依然有许多美味的选择可以帮助你享受健康饮食。

1. 苹果和柑橘类水果

苹果是冬季最为常见的水果之一,搭配健康的坚果酱,不仅增添风味,还能提供均衡的碳水化合物、纤维、脂肪和蛋白质。柑橘类水果如橙子和柚子也是冬季的热门选择,富含维C,有助于增强免疫力,并可作为早餐或小吃的组成部分。

2. 冬季绿叶蔬菜

羽衣甘蓝和菠菜是冬季绿叶蔬菜的代表,富含钙和铁,可以增强骨骼健康。可以将它们加入沙拉或蛋白质奶昔中,增加纤维和营养。此外,将羽衣甘蓝蒸熟或与橄榄油和大蒜一起炒制,既简单又营养丰富。

3. 冬季根茎类蔬菜

土豆、胡萝卜、花椰菜是冬季的明星蔬菜,尤其适合用来制作汤品或烤制。烤至焦糖色的根茎类蔬菜口感香甜。

4. 石榴和猕猴桃

石榴和猕猴桃是冬季的特色水果,它们含有丰富的抗氧化物质,能够帮助抵抗季节性病症。可以将它们作为沙拉配料,加入早餐的燕麦片或酸奶冻糕中,为餐点带来多样化的口感。敏馨

山東省老年國際旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

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、篁岭双动5日
1月28日 2月1/3日
成人4080元 儿童1680元

尊享山西
雁门关、云冈石窟、大同古城墙、五台山、悬空寺、双林寺、乔家大院、平遥古城
纯玩0购物0自费 双卧6日游
1月29/30日
3480元

玩转大广西
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、侨港风情街、北海银滩、全程0购物店双飞6日
精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制
1月31日 2月1日
4580元起

明水古城-芙蓉街、潭溪山、星洞传说、大明湖、解放阁、趵突泉、黑虎泉、明水古城 纯玩0购物2日游优秀专线导游全程服务、入住市区精选酒店 ……1月30日 2月1/3日 成人398元儿童240元
遇见淄博-周村古商城、潭溪山、冰瀑、八大局、海岱楼、旱码头、弧形玻璃桥 纯玩2日游 周村逛庙会、大街品美食.1月30日 2月1/3日 成人358元儿童220元
运河台儿庄-台儿庄古城、天后宫、古城大庙、台儿庄大战纪念馆、船型街纯玩2日游入住台儿庄古城内精品民宿、古城过大年赏夜景、优秀专线导游 ……1月30日 2月1/3日 成人688元儿童268元
纯玩桂林-AAAAA三星豪华游船全景大漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游 ……1月31日 2月2/5日4580元起
三峡-黄鹤楼、三游洞、三峡大坝景区、神女溪景区、白帝城、归来三峡大型演艺、瞿塘峡、丰都鬼城、重庆李子坝轻轨穿楼、洪崖洞等双卧纯玩8日 ……1月31日 3980元起

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、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)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日....1月31日、2月3/5/7/13日 7680元起
韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双飞5日青岛独立成团、安排领队;品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....1月31日 2月1/6/10日3180元起
预售北欧 限时特惠-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像北欧四国 双邮轮双峡湾10日含联运、拒签劝退、舒适旅程;精品小团.....3月14/31日 9999元起
澳大利亚 新西兰-旧国会大厦广场、维多利亚国立美术馆、墨尔本大学、小红帽灯塔、洛恩小镇、十二门徒、玛塔玛塔小镇、世博会旧址、冲浪者海滩、蓝山国家公园、海鲜市场、悉尼歌剧院、悉尼皇家植物园纯玩无购物10日.....2月15/25日 3月1日 23800元起

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★★★