

锦绣江南行:青岛老年大学旗袍班姐妹的游学之旅



锦绣华服绘江南

“若把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”当姐妹们身着各色锦绣旗袍，执伞漫步于瘦西湖畔，那潋滟的湖光与她们的身影交相辉映，仿佛一幅徐徐展开的水墨丹青。青花瓷纹的旗袍，如同一缕穿越千年的古韵，与白墙黛瓦的江南建筑相得益彰，每一针每一线都诉说着岁月的静好。微风轻拂，旗袍的衣袂飘飘，似是佳人在水一方，惹得游人纷纷驻足，快门声此起彼伏，只为定格这如梦似幻的瞬间。

踏入何园的复道回廊，姐妹们手持绣花团扇，莲步轻移，宛如从古代画卷中走出的仕女。她们的每一步，都似踏在时光的琴弦上，奏响了一曲曲婉转悠扬的古典乐章。那优雅的身姿，与回廊的曲折蜿蜒相映成趣，引得游客们纷纷投来惊艳的目光，快门声不绝于耳，将这份优雅与美丽永远留存。

暖心相伴护旅程

一场完美的旅程，离不开

开幕后工作人员的默默付出。此次江南之行，导游武洪杰与摄影师小温，宛如两颗璀璨的星辰，照亮了姐妹们的旅途。

武洪杰，这位被大家称为“及时雨”的导游，总能在关键时刻化险为夷。游园时，一位姐妹的手机不慎落入湖中，她心急如焚，而武洪杰却镇定自若，迅速联系景区管理人员打捞。待手机打捞上来后，发车时间已至，她却毫不犹豫地独自往返40多分钟，将手机完好无损地交还到姐妹手中。古镇晚餐后，又有一位大姐的水杯遗落饭店，她再次不辞辛劳，折返饭店取回。她的每一次奔波，都饱含着对姐妹们的关怀与责任，让大家的旅途充满了温暖与安心。

摄影师小温，则是这场旅程的时光记录者。她始终手持相机，或蹲或趴，只为捕捉姐妹们最美的姿态。在潼湖湿地公园，为了拍摄出姐妹们人与自然和谐如诗的画面，她不顾疲惫，寻找最佳的拍摄角度，只为留下那永恒的一瞬间。

“江南无所有，聊赠一枝春。”当春风掠过齐鲁大地，又带着满腔柔情奔赴江南水乡，一场专属于青岛老年大学旗袍班姐妹的春日绮梦之旅，在青岛市老年大学与山东老年国际旅行社的精心筹谋下启幕。近日，24位风姿绰约的旗袍佳丽，宛如24朵盛开在暮春时节的繁花，怀揣着对江南文化的热爱与憧憬，踏上了这场从扬州至泰州，再至镇江的诗意游学征途。

欢歌笑语满江南

李中水上森林公园的游船体验，宛如一场梦幻的音乐之旅。平静的湖面上，姐妹们乘着小船，宛如一群灵动的仙子。她们齐声唱起《刘三姐》，那悠扬的歌声在森林中回荡，惊起水鸟纷飞，仿佛是大自然为她们奏响的美妙乐章。

夜游凤城河时，两岸灯火璀璨，如梦如幻。画舫行处，姐妹们情不自禁地翩翩起舞，她们的身姿在灯光的映照下，宛如一朵朵盛开的花朵，将欢乐洒满了整条河道。溱潼湿地公园里，她们时而迈着优雅的模特步，尽显旗袍的古典韵味；时而来一场活泼洒脱的俏皮跳跃，展现出中老年人的活力与激情。在欢声笑语中，她们忘却了年龄，沉醉在这春风里，成为江南水乡一道最亮丽的风景线。

传承旗袍显魅力

此次游学之行，最让姐妹们感动不已的，当属领队董广香老师。她深知姐妹们年龄、层次各有差异，便像一位暖心的天使，给予每一位学员无微不至的关怀。在技艺传授上，她更是毫不保留。她以国标标准要求学员，从步伐的编排到队形的错落有致，每一个动作都悉心指导。她精心为每一位学员画粉彩、挂妆扮，让姐妹们在享受美丽的同时，技艺也得到了显著提高。她用自己的优雅气质感染着每一位学员，让大家领悟到传统旗袍的古典魅力，更加热爱生活，对国学经典旗袍的学习热情也愈发高涨。她，便是此次游学活动圆满成功的核心。

四天三晚的朝夕相处，让姐妹们的情谊愈发深厚。这场文化之旅，不仅让她们领略了江南的美景，更收获了珍贵的友谊。正如董广香老师所说：“这次活动让我们明白，美丽不分年龄，快乐无需理由。只要心中有爱，处处都是风景。时光不老，我们优雅到老。”

老年国际旅行社精心设计的研学游，每一次都像一首舒缓的田园诗：路途不远，行程不累，趣味十足，收获满满，既有大自然的妙趣时光，也有学以致用的实操演练；既有专业老师的贴身指导，也有同龄伙伴的温情陪伴。我们诚邀您带着对生活的热爱，共赴下一场研学游的约会。

(旅游资讯详见7版)

感兴趣的读者可拨打
电话:0532-66988549、
66988553、55715169、
13306484027。

京华见闻录

春天的首都，莺飞草长，人流如海。小长假，同正在北京读书的孙女相约，体验文化、美食、艺术之旅。

为出行便利，我们挑选了地铁1号线旁、距传媒大学站最近的一家酒店。用过早餐，我们便踏上地铁，开启了京城的穿梭之旅。

地铁，是北京这座都市跳动的脉搏，日常承载着海量客流，高峰时无立锥之地。1号线作为北京首条地铁线路，横贯东西，历经五十年风雨。早年受限于技术条件，许多站点设施简陋，无自动扶梯与厕所。如今，历经多次改建，地铁环境已焕然一新。途中，我们目睹了工作人员对一位盲人乘客悉心照料，将其送进车厢落座，并通知出站工作人员做好接力服务。盲人对此连声感谢。

热门景点需预约，而国家历史博物馆因其紧邻天安门广场，可一站式瞻仰天安门、人民大会堂、人民英雄纪念碑等标志性建筑，导致预约难度大。我们连续三日，准时守候在预约平台前，终于在第二日傍晚预约成功！

从前门出发，我们搭乘旅游专线，一个半小时后，抵达了西北方向的八达岭长城脚下。乘索道直上，长城888米处的最高垛口映入眼帘。长城，作为中华民族的骄傲，世界七大奇迹之一，其雄伟身姿，连宇航员在太空都能一睹其风采。在“好汉坡”，我们偶遇有人将轮椅推上北八烽火台，真是“不到长城非好汉”！颐和园之行，因风力超过四级，昆明湖游船停航。不过，在石舫、长廊、排云殿等处，我们留下了诸多美好瞬间。孙女更是独自挑战，登上217级汉白玉台阶，直抵佛香阁之巅，那份勇气与毅力，令人欣慰。

天坛祈年殿，是中国古代建筑的瑰宝，完美诠释了中国古代“天圆地方”的宇宙观。殿为圆形，象征天圆；瓦为蓝色，象征蓝天，这种设计受到“天蓝地黄”传统观念的影响。坛墙南直北圆，寓意着古人对天地宇宙的独到见解，令人肃然起敬！

夜幕降临，我们转战西单商圈，君太、大悦城等商场内，餐饮区人气爆棚，排队等位成了常态。从中国美术馆出来，我们搭乘109路公交，寻得一家水煮鱼餐馆。尽管等待许久，但还是享受了一顿丰盛而美味的套餐。

春日京城，每一处风景，每一段经历，都让人沉醉，难以忘怀。

刘同昌

人工心脏能用多久

随着人工心脏的技术进步，目前，中国最新款产品的设计寿命都达到了10年以上。所以，越来越多的患者选择长期带泵生存，把这项技术作为一种终点治疗手段，替代心脏移植。患者植入人工心脏后，可回归正常生活，国内部分患者佩戴已超过7年。国际上则有患者佩戴超过20年。这也就是我们医学上俗称的“带泵人生”。

“带泵人生”同样可以领略山川大海，并不需要谨小慎微地度过每一天。从卧床到登长城，在医生指导下，患者可进行散步、骑行、快走、瑜伽等中低强度运动。在此期间，不容忽视的“保养手册”包括：抗凝药不能停，因为血液接触异物容易形成血栓；皮肤出口处需要每日消毒，防止感染；避免电磁干扰(如MRI检查)导致设备停机……这些都是“带泵生存”的必修课。

可以预见的是，随着技术进步，当人工心脏能像智能手机一样便捷耐用时，心衰将不再是绝症。为实现这一目标，科学家们还在努力攻关。目前，悬浮人工心脏泵血以平流为主，未来将研究与自身心脏搏动一致、更符合人的生理特点的搏动性血泵。与此同时，继续优化产品性能，提高耐久性，减少出血与血栓并发症，将有线充电改为无线充电，以减少皮肤及继发感染，同时提高使用便利性。医疗工作者则将进一步优化植入术式，让手术变得更微创。

邹榕江

“五一”出游
小众目的地更热

“五一”假期近在眼前，旅游消费市场热度仍在持续攀升。马蜂窝大数据显示，“避开人潮”成为今年“五一”假期出行的主要诉求，“‘五一’人少小众目的地”热度近一个月环比暴涨200%。

日照、甘南、东营、菏泽、乌兰察布、陇南、连云港、承德、恩施、巴中跻身马蜂窝“五一”热度涨势最快的小众城市前十。其中，山东海边小城日照成为“躺平看海”的热门之选。山东菏泽以“牡丹文化节”带动旅游经济，热度大涨。部分晚开牡丹，以及接棒盛放的芍药，是“五一”赴菏泽游客的主要目标。刘旭颖

漫游崂山太清宫

在青岛崂山这片灵秀之地，有一座古老的道观——太清宫。道观始建于西汉，兴于唐宋，盛于明清，是道教全真派的第二丛林。这“天下第二丛林”的称号，不仅仅是一个地理或历史上的排名，更是一种深邃的道家哲学体现，蕴含着谦逊、内敛、不争的道家精髓。

太清宫之所以被称为“天下第二”，并非因为它在规模或影响力上逊于其他道观，恰恰相反，这份“第二”的自称，正是道家谦逊精神的最好诠释。在道家哲学中，“道法自然”，强调的是顺应自然，不强行争胜，追求的是内心的平和与

宇宙和谐统一。“天下第二”，向世人传达这样一种信息：在浩瀚的宇宙和漫长的时间长河面前，人类的一切成就都是渺小的，真正的智慧在于认识到自己的局限，保持谦逊，不断学习，与自然和谐共生。

在太清宫，道士们日出而作，日落而息，遵循着古老的修行方式。他们的生活简单而纯粹，追求的是心灵的净化与升华。道士们用从容谦虚、超然物外的生活态度，体现道家“无为而治”的思想，诠释“天下第二”背后蕴含的深刻哲理。在这里，你可以看到他们每一个人都显得

从容不迫，仿佛外界的纷扰与他们无关。他们或打坐冥想，或研习经文，或在山间劳作。在太清宫古色古香的回廊亭上，我看到两位年轻的道士，正在演奏一首空灵的曲子。其中一位轻抚古筝，琴音缭绕，勾勒出崇山峻岭之雄浑；另一位则执笛相和，竹笛轻吟，与之交织出高山之巅的空灵和谐。我轻声探问：“此曲莫非《高山流水》？”抚琴道士谦逊以对：“我们刚涉高山，流水之境，尚待日后勤修。”言语间尽显道家谦逊风范。

谦逊与自然，就像一股清泉，缓缓流淌在人们的心田，提醒着我们在追求梦想与成功的道路上，不忘初心，行稳致远。

王晓丽