大泽山研学游:葡萄藤下的欢歌与乡情

6月6日,阳光正好,微风轻拂,山东老年国际旅行社精心策划的一场前往青岛平度大泽山镇的“研学游”之旅,如一幅绚丽的画卷徐徐展开。二十多位“鼓韵笙歌鼓友会”的学员,怀揣着期待与喜悦,踏上了这场近郊游旅程。

从青岛出发,车子在公路上平稳行驶,窗外的风景如诗如画般掠过。大约两个半小时后,学员们抵达了目的地——大泽山镇。一下车,清新的空气裹挟着泥土和葡萄的芬芳扑面而来,让人顿感心旷神怡。

大家首先来到了一个葡萄采摘园。踏入园中,仿佛置身于绿色的海洋,一串串晶莹剔透的葡萄宛如玛瑙般挂满枝头,在阳光的照耀下闪烁着诱人的光泽。大家迫不及待地拿起篮子,穿梭在葡萄架间,精心挑选着心仪的葡萄。有的学员像孩子般兴奋地欢呼着,发现了一串又大又甜的葡萄;有的则小心翼翼地剪下葡萄,仿佛在呵护一件珍贵的艺术品。欢声笑语在葡萄园中回荡,每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。

采摘结束后,学员们在园中享用了一顿丰盛的农家宴。农家菜虽然质朴,却充满了家的味道,每一道菜都让人回味无穷。饭后,大家围坐在一起,拿出带来的鼓,一场热闹非凡的非洲鼓表演就此拉开帷幕。激昂的鼓点,欢快的节奏,仿佛将学员们心中的喜悦都释放了出来。葡萄园老板徐文学在一旁看得津津有味,“他们来的人很多,吃的玩的都很开心。最后离开葡萄园时还依依不舍。”

这次研学游,非洲鼓班一共打了两场鼓。在景区的舞台上,他们尽情地挥洒着汗水,用鼓声传递着对生活的热爱。路过的游客纷纷驻足观看,为他们鼓掌喝彩。“那一刻,我心中充满了自豪,也更加深刻地体会到了团队的力量和研学游的意义。”60岁的于女士开心地回忆。

于女士是非洲鼓团队的一员,这是她第二次跟着老年国际旅行社出游了。“感谢老年国际旅行社给我们提供这样的演出机会,让我们有机会走出国门,走进乡村,体验不同的生活。”于女士开心地说。

这次大泽山研学游,不仅让学员们品尝到了美味的葡萄,欣赏到了心旷神怡的田园风光,更让他们在欢声笑语中增进了彼此之间的感情。在这里,他们忘却了年龄的烦恼,找回了童年的快乐。

夕阳西下,大家带着满满的回忆和不舍,踏上了归途。但大泽山的葡萄藤、热闹的非洲鼓声、温馨的民宿,都深深地印刻在了他们的心中。如对研学游感兴趣,可详询:(0532)66988549、66988553、55715169、13306484027。本报记者

88岁独自游田横岛

很早以前,我曾看到上世纪三十年代老舍、闻一多先生在青岛大学教书时清明节期间带领学生去田横岛纪念五百义士。后来又听儿媳讲她在海大上学时去过田横岛,这使我更增加了去田横岛的愿望。

我今年88岁,老伴85岁。她觉得我年龄大,不想让我去,怕出危险。4月16日,老伴患房颤住进了市立医院。三个孩子轮班在医院看守,用不着我,我一个人在家,闲得发慌,于是就去了田横岛。

4月19日,天不亮我就起床,简单弄了点饭吃,吃了一片降压药,戴上助听器,不到六点钟我就赶到泰山路地铁站,乘2号线地铁,在苗岭路站换乘蓝谷快线。我在车上询问去田横岛在哪里下车,问了两个人都不清楚。后来有一位乘客指着她前边的一位乘客对我说:“他知道。”我就挪到那人旁边。那人四十多岁,对我说:“你跟我走,放心好了。”我们在水泊站下了地铁,乘即墨开过来的2012路公交车到了田横岛街道一起下了车。那人要回家,便告诉我再乘出租车到绿岛,然后乘船就到田横岛了。旁边一位姓邵的出租车司机跟我说:“到田横岛还有11公里,车费20元。”二话没说我就乘他的车去了绿岛。在绿岛,我花80元买了一张去田横岛的往返船票。上了船,不几分钟就到了田横岛。我给环岛旅游车司机60元,他拉着我从岛南面北上,有一条石头垒的小路,不足200米,我歇了两歇,就到了田横纪念碑。碑很高,上面刻着“齐王田横”四个大字,闪闪发光,非常雄伟,周围是一个大广场,后面是“田横五百义士墓”。

参观完,我就乘环岛旅游车返回码头。中午11点,我吃了自带的炉包、橘子、黄瓜,还喝了几口保温杯里的水。吃完饭,我打电话给邵师傅,让他把我接回到田横街道。然后原路乘公交、地铁返回。回到家,我高兴极了!多年的愿望终于实现了!5月12日,碰到老友胡绪贤,让他看我在田横岛拍的照片,他问我:“你自己去的?”我说:“是。”他伸出大拇指说:“你老周,88岁竟敢独自游田横岛,真行!” 周兆锦

养生健康

晕车晕船是病吗

搭乘交通工具时,晕车、晕船、晕机的情况屡见不鲜,这种困扰人们几个世纪的病症就是晕动病,又称运动病,是多种因素导致人体对运动状态错误感知而引发的一系列生理反应。感觉冲突是重要诱因。视觉与前庭系统(**内耳平衡器官**)信息不一致时,大脑处理就会混乱。比如车内看书,眼睛看到静止文字,前庭却感受到车辆运动,就易引发晕动病。前庭系统敏感人群也易中招。乘船、坐飞机和汽车时,交通工具过快加速、突然减速等强烈刺激,会使前庭末梢感受器改变,从而产生晕动病症状。此外,通风不良、异味、焦虑、疲劳等因素也能诱发或加重症状。

晕动病患者表现多样,常见头晕、头痛、恶心、呕吐、面色苍白等。症状严重时,会出现心慌、四肢冰凉,甚至脱水、呼吸困难、反应迟钝、濒死感、昏迷等情况。

预防晕动病,要避免长时间暴露在运动环境中,尽量选择平稳的交通工具。搭乘前适当进食易消化食物,避免空腹或饱腹。也可使用晕车药、抗组胺药等药物缓解症状。

防治晕动病的最佳方法是避免或离开致病环境。出现症状可通过药物控制,如东莨菪碱(贴剂或片剂)、茶苯海明等,但这些药物作用慢,还有口干、嗜睡等副作用,疗效不理想且无法根治。目前,不少耳鼻喉科引进ZTCHAIR-I型眩晕症诊疗系统治疗晕动病,经过3次到4次康复治疗,可明显缓解相关症状。 谈扉

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

《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班,山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务

坝上草原
乌兰布统、多伦诺尔、木兰围场、坝上草原大巴4日
免费升级半卧豪华大巴,赠送价值180元漠北英雄传、烤全羊餐
6月19/21/26日 629元

宁夏
宁夏博物馆、贺兰山岩画、镇北堡西部影城、通湖草原、沙坡头、中国枸杞博物馆、鸣翠湖国家湿地公园、西夏风情园、烽火西夏、阅彩城观光夜市双飞5日
6月26日 3080元

特惠山西
阎锡山故居、徐向前纪念馆、五台山、悬空寺、北岳恒山(车览)、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古县城、广盛源、太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊全程0购物双卧6日
6月26日 1288元起

俄罗斯
红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日
6月26日 6999元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您6月17日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社门店(镇江北路81号八一商务楼2楼282室),到场咨询均有好礼相送(详情电询)

广西-百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、靖西鹅泉、古龙大峡谷、德天跨国大瀑布、侨港风情街、百年老街、环岛游双飞6日.....6月21/27日 2880元起

张家界-长沙、橘子洲头、韶山、芙蓉镇、张家界景区、金鞭溪、百龙天梯、袁家界、魅力湘西、土司城、天门山、凤凰古城双飞6日一价全含2+1头等舱、携程四钻三晚、特色饮食.....6月24日 2880元起

丹东-燕窝铁路浮桥、中朝边境、滨江观海大道、河口凤上景区、鸭绿江朝鲜内核游船、抗美援朝VR全景体验、国门、长白山、朝鲜民俗村、长白山虎林园、朝鲜民宿博物馆、鸭绿江断桥、中朝友谊大桥、星海湾广场、俄罗斯风情一条街双船6日山东独立成团 一价全含0购物0自费.....6月17/24日 2080元

泰宁-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物馆、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日全程当地优质四星酒店 品质纯玩0购物.....6月19/26日2580元

贵州-荔波小七孔、西江千户苗寨、镇远古城、梵净山景区、黄果树风景名胜区、天星桥景区双飞6日青岛独立成团 甄选全陪班 2+1陆地头等舱豪华大巴.....6月25日3280元起

四川-九寨沟、都江堰、松藩古城、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日升级2晚携程五钻酒店 全程无购物.....6月17/20日3980元

庐山-如琴湖景区、天桥、花径、美庐别墅、谈判亭、仙人洞、御碑亭、三叠泉、大汉阳峰、五老峰、植物园、三宝树、黄龙潭、五龙潭、黄龙寺、龙首崖、庐山会议旧址、庐山抗战博物馆双卧7日四晚庐山酒店连住升级2餐庐山特色餐食.....6月22/29日1880元

日本-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、富士山、忍野八海、河口湖大石公园、地震体验馆、大室山缆车、伊豆观海列车体验、城崎海岸+门胁吊桥、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、大阪城公园、道顿崛食街、心斋桥商业街三古都双飞6日.....6月24/27日 4680元起

韩国-景福宫、青瓦台、韩屋村、汝矣岛、韩服体验馆、松月洞童话村、仁川中华街双船5日.....6月18/25日1149元

泰国 新加坡 马来西亚-珍丁高原、国家皇宫、黑风洞彩虹阶梯、双峰塔、国家清真寺、沙罗马行人天桥、默迪卡118、独立广场、首相府、粉红水上清真寺、荷兰红屋广场、维多利亚女皇喷泉、圣地亚哥古城门、圣淘沙名胜世界、滨海湾花园、鱼尾狮雕像、赞美广场、甘榜格南、大皇宫、玉佛寺、长尾船游湄南河、郑王庙、网红夜市、爽泰度假庄园、骑乘大象、坐马车、热带水果园、格兰岛、珊瑚岛、东方/暹罗公主号游船、四面佛、国际免税中心10日.....6月20日 3999元

西欧-佛罗伦萨、领主广场、花教堂(外观)、罗马、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、水城威尼斯、圣马可广场、叹息桥、因斯布鲁克、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡、瓦杜兹、琉森、琉森湖、八角型塔楼、何维克街、菲斯特雪山悬崖栈道、菲斯特雪山观景平台、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、巴黎圣母院(远观)、香水博物馆、米兰大教堂(外观)12日.....9月1日18800元

西班牙葡萄牙-西班牙广场、巴特罗之家、巴塞罗那、瓦伦西亚、西班牙广场、圣家族大教堂、奎尔公园、阿尔赫西拉斯、塞维利亚、龙达、马德里皇宫入内、太阳门广场环游11日含联运、含签证、30人精品小团.....8月20/27日 11999元

北欧(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、圣索菲亚教堂、多马巴切新皇宫、加拉太桥、加拉太塔、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗密天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、乌奇萨尔城堡、梅夫拉那博物馆、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、希林斯水果小镇、以弗所古城、世界文化遗产--布尔萨、布尔萨考古博物馆、布尔萨绿色清真寺、布尔萨斯大巴扎、塔克西姆步行街15日全程五星酒店 东航直飞双点进出 全程含餐.....7月15日 8月12/19日 13999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★