

# 老友新朋聚“村晚” 崂山院里来狂欢

老友聚会、知青团聚、艺术联谊皆相宜



“我们是8个老知青朋友,想找个地方聚聚,能参加你们的活动吗?”“我们是合唱团的团友,热爱唱歌,这次民宿活动能报名吗?”“看了报道,我们几个老同事也想一起报名玩玩,增进感情,行不行?”

自本报发布“夏日乡村恋歌”将于7月2日至3日在青岛崂山区王哥庄“院子里”民宿浪漫启幕的消息后,报名咨询热线(0532)669886986698890366610000便持续升温。众多中老年朋友满怀期待。此外,活动也吸引了不少寻求聚会场所、重温情谊的知青好友、艺术团队和同事朋友们的热情咨询。

为了回应这份多元化的相聚需求,本次活动主办方特别说明:“夏日乡村恋歌”不仅是为单身朋友架设鹊桥,同时也热情欢迎有聚会意愿的艺术团、知青团体、老同事、老朋友们组团

报名!无论是寻觅爱情,还是共叙友情,崂山西麓的“院子里”民宿,都将成为这个夏日最温情的舞台!让我们共同打造老友新朋展示才艺的“村晚”。

此处名为“院子里”的民宿,深藏于王哥庄街道西山大涧,坐拥三面环山、一面朝海的独特景致。它“离尘不离城”,距市区仅约半小时车程。更难得的是,清冽甘甜可直饮的山泉水与富含负氧离子的清新空气,为任何形式的相聚都提供了最纯净自然的滋养。

民宿由质朴的当地石屋改造,巧妙融入新中式风格,简约雅致。独立院落内,厨房、观景平台一应俱全,宽敞的大厅兼具会议室功能,无论是私语交流还是集体活动——棋牌娱乐、K歌欢唱、温馨聚餐

——都能轻松满足。小院拥有多种温馨户型,总计可舒适容纳36人,并设有免费停车位,出行无忧。

本次活动精心设计,着力营造自然、轻松、欢乐的氛围,特别适合增进感情:

巧手传情包饺子,大家围坐一起,手上包着家常美味,言语间拉近彼此距离,其乐融融。精心设计的互动小游戏,让略显拘谨的气氛在欢声笑语中迅速升温,陌生感荡然无存。活动设置分享环节,鼓励参与者交流人生智慧与感悟,在倾听与诉说中收获理解与共鸣。夜幕降临,凉风习习,一场浪漫的纳凉舞会或自由K歌时光,将在悠扬旋律中开启。无论是邀心仪之人共舞,还是与老友引吭高歌,情感都在

这一刻自然流淌。

最令人心动的是性价比:两天一夜的沉浸式体验——包含舒适民宿住宿、全程营养三餐以及所有精彩纷呈的活动环节,每位参与者仅需199元!

前往活动地点的交通十分便利,参与者可乘坐“蓝谷快线”,换乘635路公交车,到“王哥庄西山站”即可到达。

此次活动名额有限,仅限30位。无论您是渴望在青山绿水间寻觅一份真挚情缘的单身朋友,还是想与知青战友、艺术团友、老同事们在特色民宿中重温情谊、共享欢乐时光的团体,都请速速拨打咨询电话(0532)66988698、66988903、66610000预订名额。

这个夏天,让我们相聚崂山“院子里”,在“夏日乡村恋歌”的旋律中,书写属于自己的幸福或欢聚篇章!

本报记者



## 本报贴心服务:地铁口接站,助力中老年交友活动

**本报讯** 近日,本报组织的“夏日乡村恋歌”活动备受关注,众多中老年朋友纷纷来电咨询。为方便读者参与,本报特别推出贴心举措——活动当天派车在地铁口接站,让更多中老年朋友能轻松参与,不因乘车问题限制出行。

6月20日,家住黄岛的宋女士打来电话咨询乘车路线。原来,宋女士此前参加过本报在崂山沙子口举办的相亲交友活动,对活动印象深刻。这次一听说活动在民宿举办,她第一时间就打来电话了解详情。宋女士表示,本报组织的活动为中老年人搭建了交友和

展示才艺的平台,非常有意义。在她看来,到了这个年龄,能否找到老伴并非首要目的,重要的是积极参与活动,保持人际互动,收获快乐。

像宋女士这样住得较远的读者不在少数。尽管上期报道已详细说明了乘车路线,但对于他们而言,复杂的换乘过程仍是不小的挑战,可能会耗费大量时间和精力,甚至可能因担心乘车问题而放弃参与。

考虑到这一实际情况,本报决定在活动当天派车前往地铁口接站。这一贴心举措,旨在为中老年朋友提供便利,让他们

能够更加轻松地到达活动现场。无论是住在偏远地区,还是对交通路线不熟悉的朋友,都能在地铁口享受到本报提供的接站服务,无需再为换乘和寻找公交站点而烦恼。

此次相亲交友活动内容丰富多样,其中“自助包饺子”环节深受宋女士期待。她在家就喜欢做饭,想象着和大家一起开开心心、说说笑笑地做饭,就觉得十分有意思。相信这样的活动安排,能让参与者在轻松愉快的氛围中增进彼此的了解,收获友谊和快乐。

本报长年致力于为中

老年朋友提供多姿多彩的活动,旨在丰富大家的精神文化生活。此次活动,不仅为单身的中老年朋友提供了一个寻找伴侣的机会,更是一个让中老年人走出家门、结交朋友、放松心情的平台。在此,我们诚挚地邀请更多中老年朋友积极参与本次活动。无论您住在哪里,都不用担心乘车问题,活动当天我们将在地铁口等您。

让我们一起在这个充满爱的活动中,开启一段美好的交友之旅,收获温暖与快乐。活动报名正在火热进行中,期待您的加入!

(本报记者)

## 102岁爷爷凭才华 追到85岁奶奶! 养老院里的高龄爱情让人“甜到了”



本报武汉讯

102岁的姜爷爷正专注地书写着一幅书法作品,身旁85岁的张奶奶手指灵巧地编织着丝网花。忽然,爷爷哼起了一段黄梅小调,奶奶自然而然地跟着节奏轻轻唱和,两人的眼神在空中交汇,漾起会心的微笑。6月18日,发生在武汉一所养老院里的这一幕,让在场的护理人员都不由自主地放轻了脚步,生怕惊扰了这对“高龄恋人”的甜蜜时光。

姜爷爷是养老院里的“文艺达人”,书法、绘画样样精通。他还擅长演奏多种乐器,一曲《月光下的凤尾竹》吹奏得丝滑流畅。张奶奶则是“手工能手”,她做的丝网花深受大家喜爱。两人在养老院的日常活动中相识,渐渐被彼此的才华和性格所吸引。爷爷欣赏奶奶的善良直爽,奶奶则喜欢爷爷的多才多艺和体贴。

起初,两位老人还担心子女的看法,但让他们欣慰的是,双方家人都给予了支持。张奶奶的儿子在电话里告诉记者:“只要老人开心,我们就高兴。”有了家人的祝福,两位老人的相处更加自在。他们一起写字、做手工,爷爷吹奏乐器时,奶奶就在一旁唱歌,平淡的日子因彼此的陪伴而充满乐趣。

养老院的工作人员说,姜爷爷虽然年过百岁,但精神矍铄,耳聪目明,如今有了张奶奶的陪伴,状态更好了。而奶奶也常常帮爷爷整理衣物,爷爷则会为奶奶的手工作品题字,两人相互照顾,温馨又甜蜜。

临别前,姜爷爷和张奶奶即兴合作了一段黄梅戏,笑容里满是幸福。他们的故事或许没有轰轰烈烈的誓言,却诠释了爱情最朴实的模样——无论什么年纪,真诚的欣赏与陪伴,才是最长情的告白。

在养老院,姜爷爷作息规律,也常参加集体活动。谈及长寿秘诀,他说大家都知道这样的生活才是健康的,但关键是能否做到。“香烟盒上写着吸烟有害健康,但抽烟的人还是会抽烟。”

杨怡琴

## 肾友夏季如何吃瓜类蔬菜

要说夏天最适合吃什么,那肯定要数瓜类食物了。有可以当菜吃的黄瓜、丝瓜;有可以当水果吃的西瓜、甜瓜;有可以当主食吃的南瓜、地瓜。今天就和肾友们一起来盘一盘,肾友该如何吃瓜!

瓜类蔬菜的推荐理由:1、低钾、低磷。这些瓜类蔬菜,大多数都是低钾低磷的。100g黄瓜仅含钾102mg,含磷24mg。在肾功能正常和接近正常的时候,肾友并不需要限钾,正常吃即可。对于肾衰竭的肾友来说,容易发生高钾血症,则需要限钾。此时,黄瓜、丝瓜这类蔬菜的优势就凸显出来了。即便是肾病4-5期的肾友也可以经常吃。2、低蛋白。瓜类蔬菜含蛋白质比其他蔬菜要低。100g黄瓜仅含蛋白质0.8g。控制蛋白质摄入总量,可以减轻肾脏负担,对延缓肾功能下降非常重要。在日常生活中,肾友经常吃点瓜类蔬菜,有助于更好的执行优质低蛋白饮食。

推荐吃法:黄瓜炒鸡蛋、清炒西葫芦、蒜蓉蒸丝瓜等。肾友每天可以吃200-250g。

注意事项:少吃腌黄瓜、黄瓜蘸酱,它们含盐很高。严重水肿、透析肾友需限水,瓜类蔬菜含水比例高,注意别吃太多。苦瓜含钾较高,肾衰竭和透析肾友建议先焯水去除钾后再食用,肾功能正常的肾友可以正常吃。