

当夏至的热烈气息弥漫开来,6月21日,本报“绽放50+ 美龄好时光”系列活动再启动,青岛市40余名时装形体爱好者组成的团队,怀揣着满心的欢喜踏上前往日照的旅途,开启了一场别开生面的户外时尚康养之旅。

这是一次怡心之旅,更是一场文化盛宴。在这里,大家亲手制作“福禄”盘扣,与非遗文化传承人面对面交流;游览风景如画的白鹭湾小镇,拍照记录美好的瞬间;入住康养社区,体验旅居的乐趣;走进蓝莓采摘园,接受大自然的馈赠……

### 1 制作“福禄”盘扣 感受非遗魅力



21日上午,在日照五莲县刘氏盘扣工坊,一场关于传统盘扣制作的体验活动正热闹进行(上图)。刘氏盘扣非遗传承人刘冬梅以其精湛的技艺和丰富的知识,为爱好者们开启了一扇通往非遗世界的大门。“这是盘扣绣球,日照香山盘扣、盘扣香包……今天我带领大家一起制作‘葫芦’盘扣,它代表着福禄安康。”刘冬梅的讲解声中,满是自豪与期待。

在这里,队员们都收获满满。王宏影在制作过程中,穿针总是不顺利,但她并没有放弃。当她终于完成那枚紫色带着白边的盘扣,并将其挂在包包上时,脸上洋溢着幸福的笑容:“这是我第一次做盘扣,虽然过程有些小波折,但这枚盘扣将成为我对非遗文化体验的完美留念。”

陈文萍则有着不同的体验。她回忆起小时候跟着母亲制作老头扣的情形,如今再次拿起针线,也得心应手。当天,她特意穿了

一件带有刺绣的连衣裙,与盘扣制作的主题相得益彰,“红色的盘扣搭配这身衣服,都是中国传统文化之美的元素。”

李春燕在老师的悉心指导下,很快掌握了制作福禄盘扣的技巧。她兴奋地说:“一开始我完全不知道从何下手,但在刘老师的耐心教导下,我不仅完成了作品,还收获了满满的成就感。这不仅是一项新技能,更是一次与非遗文化的亲密接触。”“我们通过亲手制作盘扣,不仅了解它的历史渊源,将这份美好留住,还可以将作品作为饰品佩戴,或者作为礼物送给亲朋好友,让更多的人领略到这门古老艺术的魅力。”杨晓露说。

带着心仪的盘扣挂饰,大家来到日照五莲刘家坪茶厂研学基地。走进茶厂,馥郁的玫瑰芬芳扑面而来,清甜的香气沁人心脾。在这里,大家品尝玫瑰发酵茶,以茶润心,传承东方雅韵。



漫步在白鹭湾小镇



参观刘家坪茶厂研学基地

## 本报“绽放50+ 美龄好时光”系列活动再启动 非遗康养之旅 邂逅日照风情



在五莲刘氏盘扣非遗工坊前,大家合影留念

### 2 白鹭湾旅拍 感悟自然与艺术融合

在日照白鹭湾小镇,自然风光与人文艺术完美融合,宛如一幅流动的画卷。大家身着美丽的服装,搭配精致的配饰,从林间小道漫步至现代感十足的咖啡馆,从巧克力博物馆踱步到含苞待放的荷花池边,她们的身影与周围的景致相互映衬,构成了一道道绚丽的风景线。

“在这风格多样的小镇,我们不仅能够欣赏到自然与建筑的和谐之美,还能在专业摄影记者的镜头下展示自己,这是此次出游的一大亮点。”杨晓露说。据悉,本次活动老年生活报的专业摄影摄像记者全程跟拍,并采用微信群图片直播的方式,让参与者们可以随时随地看到自己的精彩瞬间。“每一个瞬间都被定格下来,这不仅是对我们灿烂笑容的赞美,更是对积极生活态度的认可。”杨晓露的言语间满是自豪。

徐洪也深有同感:“这是我第二次参加这样的活动,每一个环节都与我们形体走秀的主题紧密相连。尤其在白鹭湾,环境如此优美,我鼓励大家要



模特走秀

勇于在镜头前展示自己,自信一点。刚才在荷花池边,摄影记者为我们拍了美美的照片,我立刻就手机上看到了,那种旅拍的感觉太棒了。”

漫步在白鹭湾小镇,65岁的董秀萍分享了她加入形体走秀队伍后的变化:“以前我穿衣服很单调,衣橱里全是蓝黑灰色的衣物。但自从跟着杨老师学习形体走秀后,看到同学们都穿得那么漂亮,我也开始改变,提亮衣服的色彩,现在我的衣橱里有多种颜色、多种风格的衣服。今天我特意选择了一

件金咖色上衣搭配黑色裙子,朋友们都夸我变得年轻了。”

张青则选择了搭配一顶红色大帽檐帽子:“考虑到在白鹭湾户外活动,这顶帽子颜色突出,实用又遮阳。虽然老师在课堂上不会专门讲解穿搭,但每周与同学们见面,潜移默化中,我就学会了如何搭配色彩、如何整体造型。退休前我穿的都是职业装,现在买衣服会考虑到整套搭配,包括帽子、发卡、包包、鞋子等,感觉自己气质变好了,审美也提升了。”

### 3 入住书香里 体验新型旅居养老

这里聊天、交流种菜经验。”今年61岁的他从东北退休后就来到了嘉豪书香里,“居住在山海之间,每天写字、打球、除草、种菜,生活惬意美好。”

次日清晨,试住一晚的中老年朋友们分享着各自的试住体验:“这里很安静,晚上睡得很好。”“这里的性价比很高,对退休金不高的老人来说是个不错的选择。”李秋玲告诉记者:“我们昨天刚下车时,书香里的工作人员都佩戴着绶带迎接大家的

到来,非常有仪式感。再就是吃着他们基地自己种的蔬菜,口感清淡,安全又卫生。”

徐洪说:“我们到了一个地方都是入住当地的康养中心,上次体验了莱西万林康养中心,这次来到‘嘉豪书香里’,体验这里的服务,提前了解康养中心很有意义。”

“我们这批上世纪60年代出生的人,大多只有一个孩子,健康养老对我们来说很重要。提前了解这些康养生活的话题很有必要。”韩卉艳说。

### 4 精彩文艺表演 悦享“50+”的活力与魅力

22日下午,在日照“嘉豪·书香里养老社区”,一场主题为“美龄好时光 悦享50+”的文艺表演激情上演。舞蹈、朗诵、走秀等多种艺术形式轮番登场,充分展示了“50+”群体的活力与魅力。

首先亮相的是嘉豪·书香里养老社区艺术团带来的时装秀。领队徐清桂介绍道:“我们都是居住在‘书香里’的住户,每周一三五都会组织大家走走秀、跳跳舞,自娱自乐。今天看到青岛朋友们的表演,非常摩登,我们互相学习交流,共同进步。”

“奥黛丽·赫本说过,如果你今天不知道穿什么,小黑裙准没错。即使走过百年历史,小黑裙也依旧以经久不衰的姿态,出现在各种场合……”在主持人的介绍下,以周玉莲、吕维诺为首的小黑裙走秀《黑色诱惑》惊艳登场,赢得了阵阵掌声。周玉莲告诉记者:“我喜欢这种把出游和展演相结合的模

式,一是开心,每次都有新面孔,能结识新朋友;二是增加自信。虽然平常课堂上练习得很好,但上了舞台,面对台下的观众和大照相机,心里还是会紧张。登上舞台就是一种历练。”

“我们表演得怎么样?”刚刚表演结束的邱卫民迫不及待地问同学,“我们今天表演的节目是连衣裙走秀《新秀》,大家都是穿着自己平时穿的连衣裙,把生活中的美在舞台上展现出来。”邱卫民说,“我今天选择了一条优雅的连衣裙,搭配珍珠首饰。”任伟告诉记者,她今天穿了一条紫色连衣裙,“我们平时也都比较注重穿着搭配,不怕老去,但也要优雅地老去。”

徐洪和同学们表演了旗袍秀《桥边姑娘》。为了呈现最佳效果,头天晚上徐洪带领大家去舞台走了位,当天早饭后又在园区内一遍遍地练习。“我们



旗袍秀《桥边姑娘》

### 5 采摘收获满满 期待更多文化体验

22日下午,大家来到日照陈疃,开启了一场别样的蓝莓采摘之旅。在日照莓园生态园内,放眼望去,成片成片的蓝莓树上挂满了圆润饱满的果实,犹如一颗颗蓝紫色的宝石,在阳光下闪烁着诱人的光芒。

“今天我们采摘的是公爵蓝莓,这种蓝莓个头大、口感好,富含丰富的营养成分。”在采摘现场,工作人员向大家介绍着。大家手持采摘盒,穿梭在蓝莓树间,小心翼翼地采摘着成熟的蓝莓。不一会儿,篮子里就硕果累累,大家脸上洋溢着丰收的喜悦。

“看着这一颗颗小浆果,边摘边吃,还有摄影记者为我们记录下这采摘的快乐,体验感满满。”周玉莲一边采摘一边说。说话间,她还和杨永志讨论起野菜的做法,“这里不仅有蓝莓,还有许多新鲜的野菜,挖一些回去,做成美味菜肴,一定很受欢迎。”

“采摘的乐趣不仅仅在于收获,更在于过程中的体验,也让

我们感受到了果农们的辛苦。”杨晓露感慨道,“通过亲手采摘,我们更加珍惜这些来自大自然的馈赠。采摘结束后,我们可以带着亲手挑选的蓝莓回家,与家人朋友共享这份甜蜜。”

随着蓝莓采摘的结束,这次周末的非遗文化之旅也落下帷幕。老年生活报“美龄好时光”团队精心策划的这次文化康养旅居活动,充分考虑到了中老年女性的需求和兴趣,为她们提供

了一个展示自我、追求美好生活的平台。“无论是探寻传统文化的根源,还是接触现代艺术的创新,我们希望每一个参与者都能在自己的那份快乐与成就。未来,美龄好时光将继续推出更多精彩活动,让每一位追求品质生活的女性都能够享受到精彩纷呈的文化体验。”该团队负责人告诉记者。

记者 臧硕 张磊 薛予岑



蓝莓采摘

### 旅居康养基地简介

#### 日照嘉豪·书香里养老社区

日照嘉豪·书香里养老社区是经日照市民政局批准,由嘉豪银泰养老服务有限公司投资建设,以老年人服务对象的高品质养老社区。占地面积5万平方米,建筑面积6万余平方米,是集居家养老、旅居养老、康养照护于一体的综合型养老社区。社区配有医院、食堂、活动中心、阅览室、老年大学、户外文体广场、蔬菜种植园等,为社区老人提供丰富多彩

#### 五莲刘氏盘扣非遗工坊

五莲刘氏盘扣非遗工坊位于山东省日照市五莲县户口镇。刘氏盘扣源于清朝光绪年间的李氏裁缝坊,距今已有百余年的历史。2021年,五莲刘氏盘扣制作技艺被列入省级非物质文化遗产代表性项目名录。据悉,刘氏盘扣制作技艺复杂,选料考究,搭配严谨,花样繁多,制作过程需要

经过配色、开料、锁襻、熨蒸、盘扎、镶嵌、填充、封烫、缂边、定型等几十道特殊工艺手法。除了传统的盘扣,第四代传承人刘冬梅老师不断创新,将盘扣艺术与现代生活完美结合,设计出一系列文创产品,如盘扣提包、纪念品等,让传统艺术在当代社会焕发新的生命力。

#### 刘家坪茶厂研学基地

五莲县潮河镇刘家坪村从二十世纪60年代开始“南茶北引”,茶业种植已经有50多年的历史。目前,全村300多户人家几乎家家有茶园,茶园面积达到1200余亩。近年来,这个村成立茶业专业合作社,不断提升茶业品质。在刘家坪茶厂研学基地,千亩茶园与玫瑰园交织成画,可感受“三面环山、托水为魂”的独特自然景观。以新鲜玫瑰为唯一原料,体验传统制茶技艺的独特魅力。从晾晒去涩到揉捻发酵,全程手工操作,专业茶师通过古法窖制,锁住玫瑰的天然香气,制作出专属的“玫瑰发酵茶”。

#### 日照莓园生态园

日照莓园生态园位于风景秀丽的中国蓝莓之乡——日照市陈疃镇东石墩村,主要从事蓝莓、茶叶、花卉、果木、蔬菜的种植及销售。拥有近400亩蓝莓种植区,露天种植公爵、莱格西等品种蓝莓354亩,建设冬暖式大棚6座,种植绿宝石蓝莓。运用水肥一体化灌溉技术、绿色防控

手段,打造特色鲜明、效益显著、生态循环的产业基地。近年来,公司不断扩大种植规模,逐渐打造成为一个集种植、采摘、休闲旅游为一体的现代化生态农业综合体。公司先后荣获陈疃镇“2020年度蓝莓产业发展先进单位”“2021年度蓝莓产业发展突出贡献单位”等荣誉。

#### 白鹭湾小镇

白鹭湾位于日照市潮河镇。这里,春天有漫山遍野的樱花,夏天有瓜果飘香的牧场,秋天有彩叶斑斓的浪漫,冬天有暖意弥漫的温泉,让你感知自然,放松身心。小镇在青山绿水间建设了在水美术馆、心灵之谷、儿童艺术中心等艺术化的人文配套,艺术浸润着生活。小镇还建设有咖啡

与树、玫瑰小院民宿、咖啡与海、樱花温泉(在建)等配套。山海之间的白鹭湾,经过12年的沉淀,由公园社区到特色小镇,现已全面升级为“全龄康养小镇”,并致力于成为中国理想人居样板。在这里,亲近自然,拥抱艺术,放养小孩、滋养大人、颐养长者,在小镇,半生归来仍少年。