

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,也还得心应手。当天,她特意穿了



2 白鹭湾旅拍 感悟自然与艺术融合



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,我立刻就从手机上看到了,那种旅拍的感觉太棒了。”

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。”

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。

“采摘的乐趣不仅仅在于收获,更在于过程中的体验,也让

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

4 精彩文艺表演 悅享“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 悅享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

文艺表演结束后,大家尽情欢唱、拍照。一边手拿串明口腔为大家提供的伴手礼拍照留念,另一边《女人花》《军港之夜》等经典歌曲此起彼伏。吕维诺女士以其美妙的嗓音成为“人气王”,一曲《长江之歌》吸引了书香里活动的叔叔阿姨们前来观看。吕维诺笑着说:“年龄只是一个数字,我平时忙着追求美丽,哪有时间去想年龄呢。”

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



杨晓露(中)和学员合影

几个人学习时间不长,年龄差距也大,只有付出更多的努力,才能有出色的表现。”徐洪说。

杨晓露表示:“临近学期末,大家互相展示一下这学期的学习成果,主要展现我们退休后积极向上的生活状态,展示饱满的精气神。”

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

文艺表演结束后,大家尽情欢唱、拍照。一边手拿串明口腔为大家提供的伴手礼拍照留念,另一边《女人花》《军港之夜》等经典歌曲此起彼伏。吕维诺女士以其美妙的嗓音成为“人气王”,一曲《长江之歌》吸引了书香里活动的叔叔阿姨们前来观看。吕维诺笑着说:“年龄只是一个数字,我平时忙着追求美丽,哪有时间去想年龄呢。”

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



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,以老年人为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、康养护于一体综合型养老社区。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的退休生活。

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部镇。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

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,专业茶师通过古法窨制,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“全龄康旅小镇”,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、滋養大人、颐养长者,在小镇,半生归来仍少年。