

# 崂山“村晚”升温：艺术团加盟、采摘添趣

“我在《老年生活报》上看到刊登的崂山‘村晚’的消息，我们艺术团的成员们比较感兴趣。”日前，青岛市多个老年文艺团体负责人联系到本报记者，详细咨询崂山“村晚”的具体细节。

自本报发布中老年读者联欢活动将于7月2日至3日在青岛崂山区王哥庄“院子里”民宿启幕的消息后，报名咨询热线(0532)66988698、66988903、66610000便持续升温，众多中老年朋友纷纷表达参与的意愿。



蓝天歌舞团部分成员。

## 1 艺术团欲加盟，为“村晚”添彩

来自青岛市西海岸新区蓝天歌舞团的副团长焦滨告诉记者，她们艺术团已经成立八年有余，是一支综合性的艺术团体，成员们个个身怀绝技，所擅

长表演的节目既有热情奔放的舞蹈，也有悠扬动听的歌唱，还有非遗指啸，等等。团队成员都是退休一族，平日里对文艺活动充满热情，经常参加街道社区以及区市组织的大大小小的文艺演出，积累了丰富的舞台经验。

焦滨说：“如果能在

崂山里进行一场‘村晚’演出，欣赏着崂山的美景，进行文艺演出，别有一番意义。崂山的自然风光与我们的文艺表演相结合，一定能给观众带来全新的视听享受。”

可以想象，在崂山的青山绿水间，艺术团成员们身着华丽的服饰，翩翩起舞、放声歌唱，那将是一幅多么美妙的画面。文艺团队的加盟，无疑为这场“村晚”注入了强大的艺术活力，也让观众对演出充满了期待。

图片系AI生成

## 2 新增采摘环节，增添活动乐趣

这段时间的崂山，正是采摘的好时节。漫山遍野的蔬果散发着诱人的香气，吸引着众多市民、游客的目光。有活动参与者在得知“村晚”活动消息后，咨询是否可以在活动中增加采摘的环节。

一位读者说：“我们平时住在城里，没法吃到正宗的有机瓜果蔬菜。听说崂山里面有不少采摘园，咱们的活动是否能安排上这个环节？这样我们既能欣赏美景、观看演出，又

能体验采摘的乐趣，一举多得。”

根据读者的需求，本报工作人员迅速与活动合作方取得联系，并积极进行了采摘园的对接工作。

经过沟通协调，得知七月份可以采摘的有机蔬果种类丰富，有土豆、西红柿（圣女果）、崂山茶等。这些有机蔬果都是当地农民精心种植的，绿色健康，口感鲜美。为了让更多人能够体验采摘的乐趣，活动主办方特别推出优惠活动，

有采摘需求的人可以特惠价格参与采摘活动。

想象一下，活动参加者们可以走进采摘园，亲手采摘新鲜的蔬果。大家在园子里一边采摘一边品尝，感受着大自然的馈赠和劳动的喜悦，还有专属摄影师为大家拍下一幅幅“劳动最光荣”的照片留作纪念。

采摘环节的增加，不仅丰富了活动内容，也让游客们能够更加深入地体验乡村生活的乐趣，进一步拉近了人与自然的距离。

## 3 活动名额有限，读者预订从速

对于单身朋友来说，这也是一次难得的交友机会。在美丽的崂山脚下，与志同道合的人一起欣赏演出、参与采摘活动，说不定就能邂逅属于自己的那份浪漫。而对于文艺团体参与者来说，这是一个重温旧情、增进友谊的好平台。大家可以在特色民宿中围坐在一起，回忆过去的点点滴滴，分享生活的喜怒哀乐，共同度过一段难忘的时光。

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！

在这里，您可以远离城市的喧嚣，放松身心，感受乡村的宁静与美好。艺术团的精彩表演将为您带来一场视觉和听觉的盛宴，采摘活动将让您体验到劳动的快乐和收获的喜悦，与亲朋好友的相聚将让您感受到浓浓的温情。

记者 崔佳佳

此次活动名额有限，仅限30位。活动主办方精心策划，旨在为参与者打造一场高品质、个性化的乡村文化盛宴。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。

## 老友新朋聚“村晚” 崂山院里觅知音

由本报组织的“老友新朋聚‘村晚’，崂山院里来狂欢”活动自发布以来，吸引了众多单身朋友的热情参与。在报名的读者中，既有渴望晚年陪伴的独居老人，也有希望在轻松氛围中拓展社交圈的单身人士。这场别开生面的民宿聚会，不仅为参与者提供了展示自我的舞台，更成为他们寻找情感寄托的温馨驿站。

### “希望找个伴儿，共度余生”

68岁的楚女士是本次活动的报名者之一。年轻时，她将全部精力投入工作和照顾父母，错过了许多缘分。如今，父母离世，独居的她愈发感受到孤独。“年轻时总觉得时间还长，可一转眼，身边连个说话的人都没有了。”楚女士坦言，尽管对婚姻充满向往，但她并不急于求成，“参加活动主要是想多认识些朋友，哪怕找不到合适的另一半，能遇到志同道合的伙伴也是好的。”

对于这次崂山民宿聚会采用“沉浸式体验”模式，通过集体劳动、文艺表演和自由交流，让参与者在轻松氛围中增进了解。活动负责人表示，“我们希望通过‘村晚’这种形式，打破社交壁垒，让更多人勇敢追求幸福。”

活动尚未开始，已有不少报名者通过微信群提前互动。有人分享自己的旅行照片，有人展示厨艺成果，还有人在群里朗诵诗歌……“不管最后能否找到伴侣，能认识这么多新朋友，本身就是收获。”楚女士的话道出了许多人的心声。

记者 尚美玉

### “酒香也怕巷子深，得主动走出去”

72岁的许先生是本报活动的“老熟人”，此前曾多次参加类似交友聚会。看到本次“村晚”活动的消息后，

脂肪肝  
可以逆转吗

脂肪肝，这个常常被忽视的“隐形健康炸弹”，正威胁着超3亿中国人的健康，也成为世界第一大肝病。它不痛不痒，却可能一步步拖垮你的肝脏。

现在认为，肝脏脂肪含量超过5%即为脂肪肝，分为酒精性和非酒精性。这和胖瘦无关，“瘦子”也可能得脂肪肝。

早期脂肪肝可能无症状，但若不干预，脂肪肝会发展为脂肪性肝炎、肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。我国脂肪肝患病率超30%，患病情况比较严峻。

谨记三招，脂肪肝是有可能逆转的。

· 吃对比  
少吃更重要

少吃精制糖、反式脂肪（蛋糕/油炸食品），少喝酒。多吃优质蛋白（鱼蛋豆）、膳食纤维（燕麦、绿叶菜）、维生素（水果适量）。

· 运动是“减肝肥”利器

每周保持超过150分钟的中强度运动，比如快走、游泳；避免久坐，每小时起身活动两分钟。

· 定期检查，及时“止损”

超重或高危人群每年要做肝脏超声+肝功能检查；已确诊者需要遵医嘱，必要时药物干预。

曹司琪