

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



图片系AI生成

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。

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。

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。

记者 崔佳佳

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。”

对于这次崂山民宿之行,楚女士充满期待:“大家一起看演出、采摘、亲手做饭,在自然相处中慢慢培养感情,比刻意的相亲更让人放松。”

“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,

他第一时间报了名。“酒香也怕巷子深,只有参加集体活动,把自己推荐出去,你的她(他)才知道你的存在。”许先生笑着说。

许先生多年前丧偶,女儿已成家立业。尽管退休生活丰富多彩——打牌、唱歌、旅游样样不落,但他仍希望能找到一个“知冷知热的老伴儿”。“朋友再多,回到家还是冷清。年纪越大,越需要有人互相照应。”许先生表示,中老年人的感情更注重实际陪伴,“不需要轰轰烈烈,能一起买菜做饭、散步聊天就很好。”

本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



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。

早期脂肪肝可能毫无症状,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