

“乐游”丽水手机摄影研学:定格江南秘境,共赴温暖之约

在时光长河中,总有一些旅程,照亮我们平淡的生活;总有一些瞬间,抚慰我们疲惫的心灵。2025年12月12日,“乐游”手机摄影研学活动踏上了前往丽水的征程,这不仅是一场探寻江南秘境的摄影之旅,更是一次充满温情与欢乐的“研学游”收官盛宴。



江南秘境,镜头下的诗意画卷

丽水,这座素有“浙江绿谷”之称的城市,宛如一颗镶嵌在江南大地的明珠,散发着独特的魅力。此次研学之旅,我们跟随宋兆君老师的脚步,用手机镜头捕捉了无数令人陶醉的美景。

缙云仙都,宛如一幅天然的水墨画卷。鼎湖峰拔地参天,高耸入云,被誉为“天下第一峰”,其阳刚之气令人心生敬畏;朱潭山山清水秀,望峰亭是拍摄湖峰倒影的绝佳位置,著名摄影家吴品禾先生的国际摄影大奖作品《仙境》便诞生于此;岩宕书房,这座由废弃矿坑改造而成的阅读之所,千年岩宕的自然肌理与现代建筑美学完美融合,成为一处令人流连忘返的精神栖息地。还有小赤壁的赭白相间、倪翁洞的摩崖石刻、赵侯祠的历史韵味,每一

处景点都承载着千年的文化底蕴,让我们在摄影的同时,也感受到了历史的厚重与深沉。

河阳古民居,是一个江南罕见的千年历史文化古村。明清两代的古民居建筑群、十五座古祠堂、上百栋旧第,数量之多,规模之大,堪称“江南一绝”。云和梯田,华东地区最大的梯田群,被誉为“中国最美梯田”。其海拔跨度大,垂直高度高,跨越高山、丘陵、谷地三个地质景观带,具有体量大、震撼力强、四季景观独特等特点。梯田、云海、山村、竹海、溪流、瀑布、雾凇等自然景观交相辉映,构成了一幅如诗如画的美景。杨家堂村,这个有着350多年历史的古村落,整体坐东朝西,村落布局错落有致。村中的三棵交叉樟树,见证了村庄的岁月变迁。古堰画乡,中国摄影之乡、中国写生绘画基地,保存完好的拱形大坝、“水上立交桥”石函以

及千年古樟树,无不展现出深厚的历史文化底蕴。

温情时刻,生日派对暖人心

12月12日出发的丽水手机摄影研学活动,是2025年的收官活动。在这次旅程的最后,一场温馨的生日派对为活动画上了圆满的句号。尹淑珍、张玉成、丁蕾、翟多四位12月份过生日的学员,成为这场派对的主角。当生日蛋糕被缓缓推出,烛光摇曳,大家齐声唱起生日歌,温馨的氛围弥漫在每一个角落。学员们脸上洋溢着幸福的笑容,眼中闪烁着感动的泪花。在这个陌生的城市里,大家因为共同的爱好相聚在一起,共同度过了一段难忘的时光。这场生日派对,不仅是对学员们生日的祝福,更是这次研学之旅的美好回忆。

展望未来,新征程再邀约

时光匆匆,如白驹过隙。2025年的丽水手机摄影研学活动虽然已经结束,但我们的脚步不会停歇。2026年,“乐游”将推出云南腾冲、贵州、广西巴马等研学旅游活动。云南腾冲,那片充满神秘色彩的土地,有着独特的火山地貌和温泉景观;贵州,多民族聚居的地方,有着浓郁的民族风情和壮丽的自然风光;广西巴马,世界长寿之乡,有着清新的空气和优美的生态环境……每一处地方都充满了诱惑,等待着我们去探索、去发现。

亲爱的朋友们,如果您也热爱摄影,热爱旅行,那么就请加入我们吧!让我们一起用镜头记录生活的美好,用脚步丈量世界的距离。2026年,我们在云南腾冲、贵州、广西巴马等您,一起开启新的研学之旅,共同创造更多美好的回忆!详询:(0532)66988553,55715169。

肠胃健康,不容易得抑郁症

肠胃在某种意义上是“情绪器官”,情绪和肠胃会互相影响。

肠道里有多达1000多种的肠道菌群,形成独特生态系统。研究发现,肠道菌群可通过脑肠轴与大脑交流,影响情绪。比如,比利时鲁汶大学发现抑郁症患者肠道微生物丰富度和多样性较低;中国科学院心理研究所发现肠道菌群紊乱可能通过影响神经递质引发抑郁症。反过来,压力会影响胃肠道系统,引发功能性胃肠病;高涨情绪也易引起胃肠不适。

肠道菌群还影响免疫、心血管、内分泌及中枢神经系统。保护肠道健康不难,要保持良好的饮食习惯,多吃富含纤维的食物;保持良好排便习惯,减少便秘风险;适度运动改善菌群构成;保持良好情绪。若出现明显胃肠不适症状且长时间未缓解,应及时就诊。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛直飞胡志明 便捷出行 行程轻松老少皆宜 出发时间:2026年

越南 邮政大楼、统一宫、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珍宝博览馆、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、钟屿石岬角、奇宝馆、天依女神庙、芽庄大教堂双飞7日

一价全含0自费 含签证费 税金 含机场往返接送 首航特惠 2579元 现价 **1879元**

潮汕-越秀公园/永庆坊、牌坊街、广济楼、湘子桥、观潮楼、南澳岛、南澳大桥、长山尾灯塔、北回归线标志塔、青澳湾、汕头小公园、磨子石公园、天后宫岭南文化街纯玩双卧7天。2026年1月8/15/22/29日2580元

苏州 杭州-七里山塘、留园、西塘、西湖风景区、西溪国家湿地公园、乌镇东栅玩双高3日青鸟独立成团 美味高餐标 赠送西溪湿地船游 电瓶车 2026年1月1日1980元

哈尔滨-伪满皇宫博物馆、长春电影制片厂、雾凇岛韩屯、吉林雾凇、中国雪乡、棒槌山观光栈道、东北民俗木刻楞摄影区、亚雪公路、威虎寨、圣索菲亚教堂、中央大街、人民防洪纪念馆、冰雪大世界、东北虎林园双卧8日青鸟独立成团 2026年1月6/13/20日 1980元

湖南-长沙、韶山、凤凰古城、湘西苗寨、芙蓉古镇、张家界国家森林公园、土司王府、天门山双飞6日 12月30日 1980元

重庆-天生三桥、仙女山、九黎城、乌江画廊、龚滩古镇、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、李子坝轻轨、鹅岭二厂、车览山城夜景纯玩双飞5日 12月25日2799元

海南-分界洲岛、呀诺达、鹿回头、南山文化旅游区、博鳌永久会址、玉带滩、南湾猴岛生态旅游、大小洞天、玫瑰谷、天涯海角、石梅湾、九里书屋、夜游三亚湾双飞6日青鸟独立成团...2026年1月3/6/10/13日 3880元

新加坡 马来西亚-圣淘沙名胜世界、节庆大道、滨海湾花园擎天大树、鱼尾狮雕像、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、荷兰红屋、国家皇宫、独立广场、英雄纪念碑、黑风洞彩虹阶梯、蒙地卡罗、双峰塔、沙罗马行人天桥、默迪卡118、首相府、粉红水上清真寺双飞6日青鸟独立成团 全程入住四星酒店 一次打卡两个国家... 2026年1月9/14/21/29日 3199元

东欧 巴尔干-柏林墙遗址纪念公园、国会大厦、茨温格宫、布拉格广场、圣维特大教堂、布拉格古城堡、梅尔克小镇、瓦豪河谷、美泉宫、维也纳金色大厅、霍夫堡宫、四角城堡、渔人堡、水塔、武科瓦尔教堂、中国驻前南斯拉夫大使馆遗址、铁托元帅墓、铁门峡谷、巴巴维达城堡、雅典娜神庙、沙俄解放者纪念碑9国18日2026年早鸟优惠惊喜报名立减6000-10000元 游轮连住10晚连住不换房 夜行游船白天靠岸 船上免费WIFI...2026年5月4/24日3880元

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)-小美人鱼雕像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、双峡湾邮轮纯玩10日拒签全退 赠送双人WIFI 转换插头 金牌领队安心游玩;舒享夜晚-北欧当地四星级酒店 峡湾小镇特色酒店...2026年1月22日 9999元

尼泊尔-巴德岗杜巴广场、女神庙、尼亚塔波拉庙、纳加阔特、娜普娑河、奇特旺国家森林公园、大卫瀑布、费瓦湖、夏克蒂女神庙、世界和平塔、泰美尔街、国家博物馆、加都杜巴广场8日全程五星酒店 全程含餐含全国联运...2026年1月4/10/15/25/30日 6280元

西欧(荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士)-罗马广场、库肯霍夫郁金香公园、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、菲斯特观景平台、琉森湖、八角形塔楼、黄金大运河、斗兽场、君士坦丁凯旋门12日优质专业领队 赠送WIFI赠送机场三宝拒签无损 全程含餐...2026年3月19/27日 16999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***