

恩施研学游:把美学课堂搬进山水画卷



在春意盎然的三月,由山东省老年国际旅行社精心组织,青岛老年生活大学模特班的学员们满怀期待地踏上了一场别开生面的恩施研学游之旅。这次旅行不仅是一次简单的出游,更是一次集旅游、研学、课堂外教学、退休族女性美学、女性交友、闺蜜同行于一体的全方位体验,让每一位参与者都感受到了大自然的美丽与生命的活力。

1 走进恩施:写实水墨画卷

恩施,这个位于湖北西部的神秘之地,以其独特的自然风光和丰富的民族文化吸引着无数游客。当青岛老年生活大学的学员们踏上这片土地时,他们仿佛走进了一幅流动的水墨画卷。

春天的恩施,万物复苏,油菜花盛开,一片金黄与翠绿交织的景象令人心旷神怡。青山绿水间,云雾缭绕,仿佛仙境一般。学员们漫步在恩施大峡谷中,脚下的岩石历经亿万年的风雨侵蚀,诉说着大自然的沧桑巨变。抬头望向远方,青山如黛,云雾在山间轻盈飘荡,宛如一幅精美的山水画。

“中国画,是写意的,但是真正走进南方的大峡谷,就发现它是写实的。”模特班老师宋任感慨道,“远方的青山绿水,云雾层层叠叠,我们就在油菜花田里摆拍,把自己融入自然当中,这种意境真是太美了。”

2 研学与游学:教室外的美学课堂

将形体模特的艺术与自然景观完美融合。

这次恩施之旅,学员们不仅在自然中找到了美的灵感,也在彼此的交流中分享了美的知识。宋任老师建议大家在自然山水间穿糖果色的衣服,这样能让自己更加亮丽,凸显个性美。“我们要做女人,不做老人。”宋任老师经常这样说,“抛弃那些老年人应该保持年轻的刻板印象,我们始终要保持年轻的心态。”学员们听从宋任老师的建议,纷纷穿上了糖

果色的衣服,搭配上各种时尚的小帽子和配饰,显得青春靓丽。在旅途中,她们不仅吸引了众多游客的目光,也收获了无数赞美和羡慕。

在旅途中,学员们不仅在外在形象上追求美,更在内在修养上提升美。她们相互分享美的知识,交流穿着打扮的心得,探讨如何保持健康美丽的状态。这种对美的追求和热爱,让她们在退休后的生活中依然焕发出青春的光彩。

3 大自然的美:洗肺养眼,开心快乐

的空气,感受着大自然的恩赐。“我们看山看水,听溪流潺潺,清新养眼。来到这里就像来洗肺一样,让身心都得到了极大的放松和愉悦。”回忆起此次研学游,学员们依然陶醉其中,流连忘返。

“希望有更多的姐妹们加入进来。让我们一起学习、一

起旅行、一起分享美的知识,让退休后的生活更加丰富多彩。让我们在退休后的岁月里,成长为新时代的新新老人、新长者!”宋任老师说。

对研学游感兴趣的中老年朋友,欢迎拨打电话详询:(0532) 66988553 55715169

为什么一下雨就想睡觉

你有没有发现,下雨天特别好睡?这主要有3个原因。

一、从进化角度看,人类老祖宗日出而作、日落而息,夜幕降临温度下降会唤起睡觉本能。下雨天温度降低,就唤起了这种自然本能,有研究表明29℃环境最好睡,下雨降温提供了好时机。

二、下雨声等自然白噪声,自带舒适放松属性,心理学和医学的“声音疗法”就是利用白噪音改善耳鸣、助眠等。一定频率的白噪声让人放松,更易入睡,还能巩固白天记忆。

三、雨天昏暗光线刺激大脑松果体分泌褪黑素,营造合适睡眠氛围。但前额叶皮层会提醒“现在是白天”,若你刚好缺觉,二者就会“闹矛盾”,让人感觉疲惫,这时有条件就睡吧。

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

畅游四省 安徽 浙江 福建 江西空调旅游专列9日

紫阳街、台州府城墙、神仙居景区、婺州古城、开元寺、西街观景平台、长江澳风力田、北港文创民俗村、猴研岛、龙凤头沙滩、吴石故居、三坊七巷、南后街、篁岭、屯溪老街、宏村

- 服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务
- 老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用 (75岁以上须家人陪同)
- 全程舒心: 行程舒缓 全部经典 线路更优化
- 安全可靠: 特批旅游专列 安全有保障 减少旅途换车劳顿

4月9日 2480元起 (具体出行时间以铁道部命令为准)

新疆-阿曼尼沙汗纪念馆、和田夜市、团城、塔克拉玛干沙漠、359旅屯垦纪念馆、刀郎部落、白沙湖、卡拉库勒湖、慕士塔格峰、石头城、盘龙古道、班迪尔蓝湖、棉花文化馆、艾提尕尔清真寺、喀什老城双飞8日**升级2晚携程四钻酒店 2+1航空巴士**.....4月8/12/15/19/26日**2980元**

苏沪杭-七里山塘、留园、西塘、梦想小镇历史街区、西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、西湖景区、乌镇东栅、陆家嘴、外滩风光带、南京路步行街纯玩双动4日**青岛独立成团精选携程四钻酒店住宿**.....4月8/12/15/19/22/26日**2380元**

西藏-米拉隧道、巴松措、嘎拉村桃花沟、雅尼湿地、南伊沟、藏家村落、卡定沟天佛瀑布、羊卓雍措、八廓街、大昭寺广场双飞双卧9日**有列车进藏 全程车载制氧机 供氧缓解高反 赠送旅拍**.....4月6/14/18/24日**4180元起**

沈阳-鸭绿江断桥、丹东老街、虎山长城、边境游船、长河岛、大孤山、沈阳故宫、张氏帅府、九一八纪念馆、老北市、辽宁省博物馆双飞5日**青岛独立成团带全陪 纯玩无购物一价全含**.....4月8/11/18/25/29日**2980元**

贵州-百里杜鹃、平坝樱花、黄果树风景名胜、荔波小七孔景区、西江千户苗寨、长桌宴、西江夜景、酒金谷、云青小吃街、多彩贵州表演、青岩古镇双飞6日.....4月6/10/15/20/25日**3580元**

河南、陕西、山西、河北-洛阳牡丹园、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇兵马俑、延安红街、壶口瀑布、王家大院、夜游平遥、老醋坊、云冈石窟、悬空寺、五台山、西柏坡、冉庄地道战纪念馆、狼牙山景区、赵州桥、大洼村四省双卧10日.....4月8/15/20日**2580元**

甘肃、青海-七彩丹霞国家地质公园、鸣沙山、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺双飞8日.....4月9/16/20日**1980元起**

老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万象射击俱乐部展示厅、万荣酒吧街区、苗人村落、蓝色泻湖、普西山、古城夜市、早市、香通寺、光西瀑布、风情园织布村、湄公河畔、老挝人家7日**无自费 升级2晚四钻酒店**.....4月10/19日**1380元**

新加坡、马来西亚-名胜世界、节庆大道、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、三庙、荷兰红屋、国家皇宫、英雄纪念碑、黑风洞彩虹阶梯、蒙卡卡罗、双峰塔、默迪卡118、首相府、粉红水上清真寺6日**青岛出港独立成团 全程入住网评四钻酒店**.....4月7/14/21/24日**2980元**

韩国-青瓦台、景福宫、光化门、韩屋村、好客空间展示馆、首尔塔、清溪川、新罗免税店、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日**烟台起止全程升级2人间 特别安排北纬三十八度线韩式烤肉自助**.....4月7/14/21/28日**1480元**

北欧(芬兰、挪威、丹麦、瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫10日**国航直飞 拒签全退 赠送联运**.....4月23日**9999元**

摩洛哥-迈阿密海滨大道、马约尔花园、不眠广场、索维拉老城、阿依本哈度假村、托德拉峡谷、菲斯古城、古兰经学院、曼索尔城、舍夫沙万、非洲洞、丹吉尔灯塔、麦克苏尔清真寺12日**纯玩无购物 上海起止 20人精品小团 免签入境**.....4月25日**5月16/23/30日 13699元**

肯尼亚、坦桑尼亚-东北大裂谷地带、纳瓦沙湖、新月岛徒步、埃尔门泰塔湖、马赛村、马赛马拉草原日落下午茶、马拉河区域、塞伦盖地国家公园、恩戈罗恩戈罗火山口动物保护区、塔兰吉雷国家公园、私人动物庄园、安博塞利国家保护区、凯伦故居12日**北京起止 赠送高额保险 纯玩无自费 赠送双人WiFi**.....7月22日**49999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***