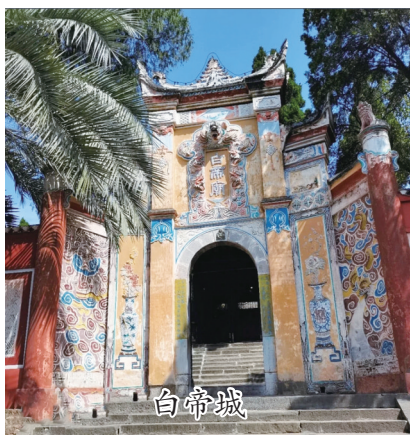


去三峡看李白杜甫:五月,赴一场诗意之旅

人到了一定年纪,看山看水,看的就不只是风景了。看的是自己走过的路,是那些年少时读过却不懂的诗句,是日子里攒下来的、想找个地方安放的心事。5月24日,让我们一起去三峡。这次旅行不赶、不急,专为中老年人设计。6天5夜,从荆州古城一路走到白帝城,从三峡大坝的高坝深峡,走到车溪老街的陶坊纸坊。走得慢,看得透,坐得住。



白帝城

眼前展开。船上有风,有茶,不用赶,坐着就好。

三峡大瀑布,102米高的水幕砸下来,声音像打雷,雾气扑在脸上,凉丝丝爽歪歪。景区里有条路可以穿到瀑布后面去,当然打着伞也还是会湿,但那种“湿身”的快乐,年轻人叫刺激,我们叫痛快。瀑布底下抬头看,阳光折出彩虹来,谁许的愿都算数。

当你登上白帝城的时候,会禁不住慨叹能和诗人李白、杜甫站在同一处风景里,前者在这里写下“朝辞白帝彩云间”,后者在这里写下“无边落木萧萧下”。我们不写诗,但站在夔门底

下,看十块钱人民币背面的那座山,忽然就懂了——原来课本里的字,长这样。当我们乘索道来到三峡之巅,海拔1388米,风大,云低,整个长江在脚下拐了一个弯。

行程后半段,我们会坐船赏瞿塘峡和巫峡。8公里的瞿塘峡,又短又窄,却雄伟得让人说不出话。然后进巫峡,船在山里走,峰在云里转,神女峰就那么站在江边上,站了几千年。

最后一天去车溪。看老匠人把泥巴变成陶,把树皮变成纸,看皮影戏在白幕上晃,看土家的姑娘小伙跳舞。那些快要消失的手艺,在这个老寨子里还活着。

6天,不赶路,不早起,每顿饭都给安排好了。五月的三峡,水是绿的,山是青的,气温刚好,不冷不热。

有些地方,年轻时去看热闹,到了中老年这个年纪去,才是看人生品人生。

5月24日,我们相约一起去三峡吧。详询:(0532) 66988553,55715169

岁月如歌·旅途有声征文

殷墟寻脉

刘同昌

位于河南省安阳市的洹河水缓缓流淌,载着三千年的光阴,绕过安阳殷墟的黄土层。“五一”假期,驱车一千公里,进入这片土地,风里似有青铜的清冽与甲骨的温沉,每一步都像在与殷商王朝隔空对话,触摸中华文明最古老的根脉。

走进殷墟博物馆,首先映入眼帘的是甲骨文,它们大小不一,龟甲与兽骨上,密密麻麻的甲骨文镌刻着殷商的岁月。那些或刚劲或温婉的文字,是先民刻下的文明密码,占卜、祭祀、农耕、征战,藏着一个王朝的喜怒哀乐。这是中华文字的源头。最让我动容的,便是这里出土的16万片甲骨——这些镌刻着古老符号的龟甲兽骨,是汉字真正的源头。经考古与文字研究考证,甲骨上单字共计4500多个,如今已被破解的有1500多字,这些古文字,就在我们当下使用的现代汉语中。

目光转向青铜重器,

厚重的鼎身,精美的纹饰,历经千年依然泛着冷冽的光泽。它是殷商青铜工艺的巅峰之作,凝聚着先民的智慧,一熔一铸间,铸就了王朝的威仪,也铸就了中华文明的青铜华章。周围的青铜礼器、兵器、酒器,形制各异,工艺精湛,每一件都承载着殷商的礼仪与信仰,让千年前的烟火与威仪,清晰地浮现在眼前,成为当之无愧的世界文化遗产!

缓步走出展厅,抬头凝望那三个甲骨文logo,翻译成现代语即“大,邑,商”,合起来就是:上天眷顾的伟大商国都城,是商人对自己首都(殷墟)的自称。商,是中华文明从朦胧走向清晰、从部落走向王朝、从传说走向信史的关键一步。

此行殷墟,不仅是一场穿越时空的相遇,更是一次对文明源头的回望,让我们在古老的文脉里,读懂中华文明的源远流长,读懂民族深处的文化自信。

减盐小技巧

一、树立坚定的减盐意识,切记“盐”多必失。中老年人因味觉退化、肾脏排钠功能下降,减盐更是“必修课”。

二、控制烹调用盐与方式。用控盐勺、控盐瓶量化用盐,避免凭经验加盐;多采用蒸、煮、炖等方式,出锅前放盐以增强咸味并减少用量;减少咸鱼、腊肉、酱菜、豆腐乳等高盐加工食品摄入;烹饪时要多利用食物自然风味,尽量避免食盐、酱油、蚝油、豆瓣酱等含钠调味品叠加,可使用葱、姜、蒜、醋、柠檬汁等香辛料来增加风味。

三、外出就餐主动要求少盐,优选原味蒸煮等低盐菜品。吃盐后可补充香蕉、橙子、土豆、菠菜、冬瓜、西蓝花、番茄等蔬果,以及大豆及其制品等富含钾的食物,促进钠排出。足量饮水,适当运动有助于钠代谢。按需科学使用低钠(富钾)食盐也是可选方法之一。

四、养成阅读食品营养标签的好习惯。找出配料表中的隐形盐,优先选择低钠食品。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-C-J00232

<p>畅游东西北疆空调专列18日</p> <p>坎儿井、火焰山、天山天池、大巴扎、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、博斯腾湖、英吉沙小刀村、卡拉库勒湖、布伦口湖、喀什葛尔古城、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆</p> <p>老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须有家人陪同)</p> <p>5月27日 6月16/19日 7月6/14/28日 8月3日 5980元起</p> <p>(具体出发时间以国铁集团调令与最终出团通知书为准)</p>	<p>穿越三峡双飞6日</p> <p>荆州博物馆、荆州古城、三峡大坝景区、西陵峡东段、三峡大瀑布、白帝城、瞿塘峡、巫峡、神女峰、三峡车溪</p> <p>青岛独立成团 纯玩无购物 品质酒店臻享住宿</p> <p>5月22/27/30日 3580元</p>
<p>安徽-杏花村、董必武故居、马鬣岭、大湾村、天堂寨、刘邓大军指挥部、天堂寨国家森林公园、白马大峡谷、六万情峡景区、孝感乡文化园双卧7日青岛独立成团 全程入住精选商务酒店.....5月23/30日1980元</p> <p>辽东-星海广场、百年城雕、东港威尼斯水城、俄罗斯风情街、抗美援朝纪念馆、鸭绿江断桥、燕窝铁路浮桥、朝鲜民俗文化馆、湿地花海、长白山景区、沈阳故宫、张氏帅府、中街双船6日.....5月20/27日1680元</p> <p>青甘(青海 甘肃)-武威擂台公园、丹霞地貌、大地之子、汉武帝雕像、鸣沙山、莫高窟、大柴旦翡翠湖、茶卡盐湖/茶卡壹号、塔尔寺双飞8日.....5月19/26日2380元</p> <p>四川-黄龙风景区、藏族村寨博物馆、九寨沟风景区、熊猫乐园、都江堰景区双飞5日纯玩无购物 入住当地四钻酒店升级一晚梯田精品客栈.....5月17/24/31日2480元</p> <p>浙江-南阁牌楼群、大龙湫景区、灵峰日景、丽水街、楠溪江竹筏漂流、大神仙居、云和梯田、古堰画乡、百丈崖、五马街、江心屿、三垟湿地纯玩双飞6日.....5月21/23日2980元</p> <p>桂林-尧山新景区、天空之境、冠岩景区、荔江湾景区、阳朔西街、竹筏漂流、大漓江三星船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔、骆驼峰双卧7日.....5月26日1980元</p> <p>华东六市(南京 扬州 无锡 苏州 杭州 上海)-夫子庙商业街、中山陵、瘦西湖、灵山大佛、七里山塘老街、狮子林、杭州西湖、乌镇东栅、西塘、城隍庙美食街、外滩、南京路纯玩双动5日.....5月19/23/28日1980元</p>	<p>西欧(德国 比利时 法国 意大利 瑞士)-撒尿小童、布鲁塞尔大广场、新天鹅堡、高天鹅堡、圣马可广场、带翅膀的狮子像、叹息桥、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、乔托钟楼、圣十字教堂广场、君士坦丁凯旋门、罗马斗兽场、疏森、狮子纪念碑、天鹅广场、奥斯曼大道、老佛爷百货、凯旋门、协和广场、埃菲尔铁塔五国12日.....6月4日10400元</p> <p>韩国-青瓦台、景福宫、光化门、清川溪、南山韩屋村、首尔塔、首尔塔、海苔博物馆+韩服摄影、明洞/东大门、月尾岛双船5日青岛起止特别安排韩式烤肉自助小团精品出行.....5月20/27日1380元</p> <p>土耳其 希腊-卡帕多奇亚、古罗密露天博物馆、乌奇萨城堡、鸽子谷、阿瓦诺斯陶器小镇、精灵烟囱、梅夫拉那博物馆=棉花堡、希拉波里斯古城、以弗所、希林斯小镇、绿色清真寺、金角湾、博斯普鲁斯海峡游船、大巴扎、宙斯神庙、雅典卫城、米克诺斯岛、OIA日落、红沙滩15日早鸟报名前十名立减1000元 一价全含 国航直飞VIP.....6月23日2880元</p> <p>英国+爱尔兰-剑桥大学、约克大教堂、肉铺街、蒸汽小火车、温德米尔湖区游船、爱丁堡城堡、王子街、圣吉尔斯大教堂、巨人堤、和平墙、市政厅、宝尔势格庄园、梅林广场、都柏林之门、披头士纪念馆、阿尔伯特码头、莎士比亚故居、丘吉尔庄园、牛津大学、巨石阵、多弗城堡、大本钟、唐宁街10号、白金汉宫、泰晤士游船、大英博物馆、温莎古堡14日早鸟报名前十名立减1000元/人.....6月17日3480元</p> <p>高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-红酒酒庄、西格纳吉、圣三大教堂、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里、季瓦里修道院、军事大道、安纳努利城堡、苏格友谊纪念馆、斯大林博物馆、斯大林专列、塞凡湖、加尼神庙、埃奇米亚津大教堂、兹瓦尔特诺茨考古遗址、第比利斯老城、巨石阵、纳里卡拉要塞、十七世纪山顶古硫磺浴池、巴库滨海大道、少女塔、希凡尔宫、高台公园四飞9日一价全含 全程含餐 无自费无购物免签出行精品小团 免费车载WiFi.....5月26日13999元</p> <p>埃及-埃及国家博物馆、埃及文明博物馆、吉萨金字塔、大埃及博物馆、卡尔纳克神庙群、卢克索神庙、帝王谷、哈布神庙、丹达拉神庙、红海游艇出海追海豚、汗哈利利市场10日.....7月18日19999元</p>

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★★★