

心梗高血压 才能长寿

很多人觉得得了心梗、高血压就离长寿远了,专家却用亲身经历证明:慢病不等于短命。

第一,吃要杂。每天不少于20种食材,荤素搭配,少盐少油,但不忌口,想吃就吃一点。第二,动要恒。每天快走40分钟,风雨无阻,不追求强度,贵在坚持。第三,睡要足。晚上10点半前入睡,早上6点起床,午休20分钟,几十年如一日。第四,心要宽。不生气、不记仇、不攀比,遇事一笑而过,这是最好的“降压药”。第五,脑要用。每天看书读报写文章,大脑不停转,老年痴呆绕道走。第六,友要交。老友常聚,聊天说笑,孤独是最大的健康杀手。

专家说:“长寿没有秘方,就是把每一件小事做到极致。”与其花大钱买保健品,不如从今天起,管住嘴、迈开腿、睡好觉、放宽心。

江宁会馆何以成为青岛曲艺聚集地

青岛劈柴院江宁路10号的江宁会馆,青岛的曲艺聚集地,诸多曲艺活动在此举行。

早在德占时期,这里就是劈柴院的娱乐核心。自上世纪30年代开始,评书、琴书、河南坠子、魔术等各路艺人纷纷入驻,相声名家马三立、山东快书名家高元钧、戏法大王“王傻子”等曲艺大家也曾在此“撂地”演出,西河大鼓名家刘泰清还在此创办泰清茶社,热闹的氛围让这里成为青岛草根文化的标志性场域。

在很长一段时间里,这里被称为“10号院”。2008年,劈柴院修缮后对外开放,这里更名江宁会馆,以“建筑肌理、视觉走廊、历史风貌不变”为原则,复原了传统戏楼、八仙桌、长条凳等场景,让老青岛的记忆回归。

2023年10月1日,劈柴院经历新一轮焕新后开放。江宁会馆遵循曲艺传统,常态化上演京剧、吕剧、柳腔、相声等多种曲艺节目,不仅延续了马三立等名家的艺术脉络,也为新生代艺人提供了展示平台。这进一步强化了其曲艺文化地标属性,自然成为曲艺爱好者的聚集地。 仲良

吕铭康

刘兰芳:有“民族魂”的评书名家



《赵匡胤演义》《薛家将》《五凤朝阳刀》《大汉刘邦》和现代的《杨靖宇传奇》《陈毅传》《彭大将军》《白牡丹行动》等。多数作品是由她与丈夫王印权共同改编创作。刘兰芳嗓音高亢明亮、台风大气豪迈,说表激情饱满,语言兼具女性柔美与历史厚重感,擅长塑造英雄人物,叙事节奏明快、感染力极强,她现在已是中国文联终身成就曲艺艺术家,获评中国非遗年度人物、中国曲艺牡丹奖、金唱片奖、全国“五一劳动奖章”、全国三八红旗手、2024年获评全国离退休干部先进个人。

现在的刘兰芳尽管已是耄耋之年,但她的演出日程还是排得满满当当。她说:文艺工作者应该深入基层,创作出向上、爱国的好作品,评书就是要用“民族魂”温暖人心,这样,才能无愧于时代,无愧于人民!她的弟子中有四位青岛的,他们是王雷、孙丽丽、王怀伟和黄蓉。这次,她还谈到劈柴院是振兴曲艺的福地。在她看来,青岛的曲艺会继续得到很好的传承和发展,劈柴院的“里院戏台”大幕已经拉开,必将是好戏连台!

5月23日上午,“曲音书韵·艺归老城——‘艺术家回家’曲艺名家走进劈柴院江宁会馆惠民演出”温情上演。著名评书表演艺术家、曾任中国曲艺家协会主席刘兰芳和青岛籍著名主持人赵保乐等应邀光临,受到大家的热烈欢迎。现年82岁的刘兰芳压大轴登台,表演了评书《康熙买马》,还返场来了一个小段《说马》。她神完气足,声音洪亮,台风干练豪迈,唱腔悦耳动听。

刘兰芳生于1944年,辽宁辽阳人,一级演员,国家级非遗“北京评书”代表性传承人,与单田芳、袁阔成、田连元并称“评书四大家”,享受国务院政府特殊津贴。她5岁学唱东北大鼓,15岁进入鞍山市曲艺团,还学唱过西河大鼓和京东大鼓,1972年正式改说评书。拨乱反正后回到鞍山曲艺团,鞍山广播电台于1979年约她说一部长篇传统评书,她就确定说《岳飞传》,但这部原本是鼓书的手抄本,已付之一炬,说书的老师也含冤而死。于是,在丈夫、快板演员王印权的帮助下,她在十几平方米的出租屋里,每天忙完家

务琐事,便抽空重新编排长篇评书《岳飞传》。在住家过道上放一张饭桌,摆两个木凳,夫妻相对而坐,一边翻阅资料,一边研究记忆中师父传下的故事梗概。经过7个月的日日夜夜,终于编出117回、60万字的《岳飞传》。1979年9月1日播出后,全国百家电台同步播出,创下“万人空巷”的收听盛况,成为一代人的集体记忆,形成了独树一帜的女声评书风格。

刘兰芳从艺60余年,共创作、演播百余部评书,其中长篇评书60余部,有传统的《杨家将全传》《呼家将》《朱元璋演义》

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青島报业传媒集團旗下公司 L-S-D-CJ00232

春城有约 绽放芳华

新民大街历史文化街区、净月湖、松花湖风景区、北山公园、满族博物馆、天主教堂、松江中路、河南街夜市、长春伪满皇宫、南湖公园、北京大街西历史文化街区、长春动植物园、永兴早市、长春水文化生态园纯玩双飞5日

6月22日 65周岁以上 3490元 65周岁以下 3590元

◆长春民政局严选推荐,青岛日报社全程护航
◆全程零负担,慢节奏研学康养模式
◆特邀青岛日报社记者全程跟拍
◆全程陪同导游服务

南北疆 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、十二木卡姆专列18日
老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须家人陪同).....**5980元起**
6月16日 7月6/28日 8月3日 9月19日 (具体出发时间以国航集团调令与最终出团通知书为准)

江西 仙女湖、仙女谷、介桥古村、羊狮幕、武功山、万载古城、八一起义纪念馆、滕王阁、万寿宫双卧6日 **山东省老年国际旅行社自组班 15人精品小团 一价全含 纯玩无购物**.....6月10日 原价2960元 现价2760元

浙江 南浔楼群、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、百丈漈、刘基故居、五马街、江心屿、三洋湿地双飞6日 **青岛独立成团纯玩无购物 全程入住三钻酒店**.....6月11日 2980元

湖北 三峡大坝、坛子岭、双线五级船闸、西陵峡东段、葛洲坝船闸、天生桥风景区、神农祭坛、恩施女儿城、云龙河地缝、七星寨景区、梭布娅石林、三峡大瀑布景区、荆州古城、荆州博物馆双飞7日 **青岛独立成团 满25人带全陪**.....6月8日 2380元

河南 少林寺、龙门石窟、老城十字街、老君山、黄河三峡、桃花岛景区、云台山、红石峡、郭亮村、南坪、红旗渠、殷墟博物馆、开封府、清明上河园双动7日.....6月8/22/29日 1880元起

山西+陕西 平遥古城、王家大院、壶口瀑布、雨岔大峡谷、延安枣园、波浪谷、黑龙庙双动5日 **青岛独立成团 纯玩无购物25人品质团**..6月12/19/17/26日 2280元起

川西 猫鼻梁观景台、四姑娘山双桥沟、墨石公园、高尔寺山、海子山自然保护区、理塘、亚丁景区、夏诺多吉神山、红草地、康定情歌木脑双飞7日.....6月11/16/22/28日 4380元

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、蓝色泄湖、普西山、南松河长尾船、古城夜市、僧侣布施、光西瀑布、乘船畅游湄公河、皇庭国际、湄公河畔、西蒙寺、老挝人家四飞7日 **境外升级2晚网评四钻酒店 全程无自费**.....6月10/17/24日 1380元

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小团精品出行**.....6月23日 2880元

澳大利亚、新西兰 悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、海德公园、悉尼鱼市场、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、悉尼港海上巡游、干帆海港、海港大桥、工党纪念碑、中央公园、怀欧塔普地热公园、温泉地热公园足浴体验、市政府花园、艾哥顿山区特色观光牧场、红树林、渡轮大厦、联邦广场、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、库克船长小屋、网红涂鸦街10日 **上海直飞免联运 20人精品小团**.....8月26日 13999元

北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰) 斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、乌斯别斯基大教堂、赫尔辛基大教堂、南码头露天集市、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、斯德哥尔摩皇宫、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、哈当厄尔峡湾、埃德菲尤尔小镇、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、奥斯陆歌剧院、小美人鱼雕像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头四国10日 **含全国联运拒签无赔 赠送双人WiFi/旅行三宝+插头/市政厅旅拍服务**.....6月18日 13999元

西欧(荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士) 布鲁塞尔、圣瑟法斯教堂、天堂书店、琉森湖、八角形塔楼、圣马可广场、叹息桥、斗兽场、君士坦丁凯旋门、领主广场大雕像、百花教堂、协和广场、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆、六国12日 **中国国航北京直飞 含联运含三餐 全程3-4星酒店住宿**..6月26日 9999元

地址:青島市市北区镇江北路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***

铭记名家