

2026 美加墨世界杯赛事多在凌晨,球迷难免熬夜。这份观赛健康指南请收好。熬夜看赛三步降伤害:①提前储能——晚饭七八分饱、清淡饮食,提前小睡;②科学续航——选玉米、红薯、蔬果、清蒸虾等健康零食,少吃烧烤、油炸、高糖食品和酒类;③及时修复——第二天午休补30-60分钟,饮食清淡,饮水2000毫升以上,避免剧烈运动。切忌连续熬夜超过3天。

特殊人群需格外小心:心脑血管患者备好药物和血压计,出现胸闷头晕立刻就医;糖尿病患者选低GI夜宵,别因看球漏服药;痛风人群严限海鲜+啤酒,每天喝水2000毫升以上,关节红肿及时就医。激情值得奔赴,健康才是享受热爱的底气。

守护传承紫砂非遗文化

吴玉堂:一壶藏山海 一馆纳千秋

记者 张磊



吴玉堂

“紫泥抟就壶中月,清茗斟开盏里春。”紫砂壶以其温润透气的独特泥性、千变万化的造型设计和承载文人雅趣的文化底蕴,深受人们喜爱。青岛的玉堂紫砂艺术馆是一处闹中取静的雅致空间。步入馆内,满目历代紫砂壶在红木展架上错落陈列,温润紫泥流转着岁月沉淀的柔光。馆长吴玉堂如数家珍般的讲述,更让人真切感受到“一壶藏山海,一馆纳千秋”的深厚底蕴。

1 微缩的非遗紫砂文化史

吴玉堂早年投身实业,在改革开放浪潮中颇有建树。上世纪八十年代,他因受良好家风影响,特别是父亲对紫砂壶那份深沉的珍爱,从此与紫砂结下不解之缘。

“犹记幼年,父亲手执心爱的紫砂壶,用核桃仁慢慢擦拭壶身,脸上堆满笑意。”吴玉堂回忆道。那份画面定格在心中,让紫砂壶成为他工作之余的唯一热爱。即便在交通不便的年代,他也乐此不疲地从青岛辗转南京再赴宜兴,往返一次四天行程,只为那一抹紫砂的色彩。

上世纪80年代,一位青岛博物馆第一代馆员,听闻他对紫砂的痴迷,将自己寻遍南北得来的一批老紫砂壶郑重托付。从此,吴玉堂肩上多了一份传承责任。2019年,他创办了山东半岛唯一一家以紫砂壶收藏为主的专业艺术馆,将私人珍藏转为公共资源。

玉堂紫砂艺术馆依循紫砂发展历史脉络,以历代制壶名家与经典风格为序铺陈展览。馆藏跨越明清、民国至当代,囊括陈鸣远三足壶、陈曼

生题刻文人壶、顾景舟三线壶等名家珍品,体系完备、脉络清晰,被业内专家誉为“微缩的中国非遗紫砂文化史”。

吴玉堂深知紫砂壶背后学问之深。因泥料稀缺,宜兴在2005年实施紫砂矿禁采令,传统技艺被列入国家级非物质文化遗产。

一把上好的紫砂壶须经千度高温烧制考验,稍有瑕疵即成废品,真乃百里挑一。“真正的藏家,是名副其实的保管员。”吴玉堂慨叹。

2 壶周三鉴让文化“活”起来

传承不能固守。吴玉堂主导创办的“壶周三鉴”品牌活动,在青岛市文联与收藏家协会指导下常态化开展,坚守“鉴工艺、鉴美学、鉴文脉”的初心。

每逢周三,艺术馆内茶香袅袅,各地壶友如约而至,以壶为

媒、品茗论道。吴玉堂从明代古壶的朴拙厚重,到清代宫廷紫砂的奢华工艺,再到民国商号斋堂的兴盛、当代大师的传承创新,深入浅出地娓娓道来。

活动吸引了海内外众多知音:泰国、日本、韩国的紫砂爱好

者,我国台湾地区的收藏家……不同地域、不同背景的人们在此碰撞思想火花。吴玉堂认为:“文化差异不是障碍,而是交流的契机。就像不同的茶适合不同的壶,不同的文化视角也能发现紫砂不同的美。”

3 藏古纳新跨界融合续文脉

秉持“藏古纳新”理念,吴玉堂不止潜心器物收藏,更推动非遗跨界融合。2026年,他携手传拓非遗传承人徐夫华团队,在国内首创紫砂藏品全形拓文化项目。传拓艺术肇自汉魏,以笔墨金石复刻器物风骨;紫砂文脉绵延六百余载,以陶土匠心承载东方美学。二者同源共生,相得益彰。以全形拓技艺再现紫砂器形肌理、铭文刻绘,辅以书法题跋点睛,使壶韵留痕、文脉永续。

“紫砂之道,贵在藏古纳新。所谓藏

古,是对传统文脉的敬畏与守护;所谓纳新,是让紫砂艺术在当代找到鲜活表达。”吴玉堂如是说。作为山东大学、青岛大学创业导师,他还积极联动院校开展文化实践活动,以紫砂为载体厚植青年文化自信,持续为传统文化传播蓄力赋能。

从孤身奔赴宜兴寻壶问道,到打造岛城紫砂文化地标;从单一藏品收藏,到多维度非遗创新实践——吴玉堂用热爱坚守初心。他说:“我们这代人既要当好紫砂的‘守夜人’,更要做文化的‘点灯人’。”

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-CJ00232

山西

雁门关、云冈石窟、悬空寺、应县木塔、
马仑草原、芦芽山、汾河源头、万年冰洞、
忻州古城、山西省博物馆、晋祠双动5日

◆青岛独立成团◆精选大牌景点◆全程入住网评三钻酒店◆品特色美食

7月1/8/15/22/29日 2880元

辽宁

抗美援朝纪念馆、鸭绿江断桥、中朝友谊大
桥、鸭绿江朝鲜内河游船、国门、长白山北
景区、长白山漂流、沈阳故宫、张氏帅府、
盛京皇城中街、中街步行街纯玩双船6日

◆全程入住三钻酒店◆当地升级2+1空调旅游车

7月5/12/19/26日 2880元

广西-龙脊梯田、黄洛瑶寨、三星船游大漓江、兴坪古镇、竹筏漂流、天空之境、鱼鹰表演、阳朔西街、古东瀑布、冠岩景区、象鼻山景区、日月双塔双飞6日.....7月2/9/16/23/30日 4580元

陕西-兵马俑博物馆、大秦印象VR体验、西安千古情、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇帝陵博物馆、西安千古情演出、大慈恩寺、钟鼓楼广场、回民街、西安博物院纯玩双动4日 65周岁以上老人立减90元/人 15人精品小团 赠送兵马俑景区耳机 大唐不夜城汉服体验..7月3/7/10/14/17/24/30日 2580元

青甘(青海 甘肃)-祁连草原、达坂山油菜花海、张掖七彩丹霞、嘉峪关城楼、莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、胭脂山、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、文迦牧场、王洛宾音乐艺术馆、原子城纪念碑双飞8日当地豪华宽体2+1保姆车 入住四晚网评三钻酒店.....7月3/7/10日 4980元

西藏-鲁朗林海、南迦巴瓦峰、天边牧场、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷、巨柏林、雅鲁藏布江、岗巴拉山口、羊卓雍措、布达拉宫、扎基寺、大昭寺广场、八廓街四卧12日.....7月5/10/15/20/25/30日 5080元

北京-颐和园、天安门广场、毛主席纪念堂(外观)、故宫、恭王府、什刹海、中国科技馆、鸟巢、水立方(外观)、清华(外观)、长城、国家博物馆、天坛、前门大街双高4日 赠送故宫耳麦、故宫摆渡车、赠团队照 入住二环携程四钻酒店.....7月2/6/9/13/16/20/23日 3580元

湖南-韶山、凤凰古城、万寿宫、沈从文故居、猛洞河漂流、土司大营、张家界森林公园、天子山景区、袁家界景区、金鞭溪、黄龙洞、湘西大型歌舞晚会、土司城、天门山国家森林公园、橘子洲、坡子街双飞6日.....7月4/11/18/24/31日 5180元

韩国-景福宫、青瓦台、光化门、星空图书馆、水族馆、乐天世界、波拉美安全体验馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、明洞商业街、海苔博物馆+韩服体验双船6日 赠送乱打秀或JUMP表演 烟台出港 当地精选美食.....7月3/10/17/24/31日 2480元

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、皇家一英里大道、圣吉尔斯大教堂、巨人堤、市政厅、宝尔碧格庄园、梅林广场、都柏林之门、莎士比亚故居(外观)、丘吉尔庄园、牛津大学城、巨石阵、多弗城堡(外观)、伦敦塔桥(外观)、大本钟、唐宁街10号(外观)、白金汉宫(外观)、泰晤士河游船、大英博物馆、温莎古堡2国14日 全程当地四钻酒店 升级伦敦连住4晚四酒店.....8月6日 3780元

埃及+土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、大埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗马天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、卡帕多奇亚、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺、大巴扎2国15日 全程入住五星酒店含三餐 赠送旅游三宝+转换插头.....7月25日 8月15/29日 17500元

澳大利亚-悉尼植物园、海德公园、圣玛利亚大教堂、悉尼歌剧院、悉尼鱼市场、悉尼海港大桥、杰维斯湾寻鲸之旅、白沙滩、贝利乡村小镇、悉尼大学、悉尼野生动物园、步行街、邦迪海滩、故事桥、袋鼠角、南岸公园、布里斯班市政厅、世博会旧址、皇后码头、华纳兄弟电影世界、伦敦断桥、墨尔本大学、联邦广场、皇家植物园、维多利亚州立图书馆11日 一价全含纯玩无购物 解锁限定观鲸季北京直飞.....7月31日 2280元

西班牙+葡萄牙-圣家族大教堂、米拉之家、科学艺术城、圣尼古拉斯眺望台、阿尔罕布拉宫、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、黄金塔、罗西欧广场、贝伦塔、太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里皇宫2国11日 金牌领队贴心服务 北京直飞含各地联运全城精选4钻酒店 升级一晚庄园酒店.....8月10/17日 11999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★★★