

从教室走到山野间 太极爱好者把养生课堂搬进景区



8月23日清晨,青岛市新业广场的大巴车早早等候在停车场,28位来自青岛老年生活大学太极班的学员背着轻便的练功包,脸上带着藏不住的笑意——他们盼了整个夏天的“太极养生 景芝品味”研学一日游,终于启程了。

这个夏天青岛的暑热格外绵长,太极班的学员们却没有一人落下课程。从站桩拉伸到健身气功八段锦,从24式太极拳的一招一式打磨,到42式太极拳的全套连贯演练,大家在空调教室里跟着杨洪宝老师挥汗练习,早就盼着能找一处山清水秀的地方,把这一夏天的所学,在大自然里好好舒展一番。这次由山东省老年国际旅

行社牵头组织的暑期课程结业研学活动,刚好圆了大家的心愿。

大巴一路向南,第一站就停在了诸城常山文化博物院的山脚下(如图)。没有了四面墙壁的束缚,山风裹着草木的清香扑在脸上,脚下是松软的草地,耳边是林间的鸟鸣,杨洪宝老师一声招呼,大家自然而然地站成了熟悉的队形。从复习八段锦的基础动作开始,到逐段拆解24式太极拳的易错细节,再到把42式太极拳完整打了一遍,平日里在教室里反复抠过的动作,此刻在景区做出来,只觉得气息格外顺畅,心情格外爽朗。

酣畅淋漓的研学练习

结束后,大家慢悠悠逛起了常山风景区,沿着石板路看山间的石刻,在树荫下凑在一起交流各自的练功小窍门。大家边游玩边拍照,身边是相伴了好几个学期的老同学,连风里都飘着松弛的笑意。下午的行程里,一行人又走进了景芝酒之城,在酒香里了解传统酿酒技艺,看粮食如何一步步酿成醇厚的白酒,把研学的趣味从太极延伸到了传统文化里。

一天的行程结束时,大巴上满是意犹未尽的讨论声。不少学员表示,这样的活动实在太好了:把课堂从室内搬到山野,把练功和郊游揉在一起,既巩固了平日里学的养生技艺,又能走出家门看看别处的风景,和老伙伴们热热闹闹聚一天,身体舒坦,心里更敞亮。

如果你也喜欢这样的研学游,欢迎加入我们! 详询:(0532)66988553、55715169

飞驰在敕勒川草原

小时诵读北朝民歌,“敕勒川,阴山下,天苍苍,野茫茫”,短短诗句,让这片塞外大草原在我心中萦绕多年。今日有幸踏足呼和浩特敕勒川草原,亲身走进诗里的天地,夙愿以偿,感受北国原野独有的辽阔与坦荡。

车行渐近阴山,城市楼宇渐渐隐去,一望无际的碧野扑面而来。盛夏的敕勒川绿草如茵,连绵铺向天际,清风拂过,层层草浪起伏摇曳。澄澈长空一望无际,大朵白云静静浮动,天地浑然一体,真正体会到古人笔下“天似穹庐,笼盖四野”的雄浑意境。

漫步草原,芳草绵软如毯,各色细碎野花点缀草丛,清新淡雅,生机盎然。远处牛羊散落原野,悠然觅食,动静相宜,安然恬淡。长风穿野而过,簌簌草声连绵不绝,洗尽尘世喧嚣,让人身心舒展。

草原腹地,一座洁白宏伟的巨型建筑格外醒目,这就是内蒙古少数民



族群众文化体育运动中心。白墙雄殿伫立绿野之间,端庄大气,集住宿、餐饮、会务于一体,更是敕勒川草原的核心地标。这里是草原盛大舞台,一年一度的那达慕盛会、精彩激烈的马术比赛、震撼人心的《千古马颂》实景演出在此倾情上演。此情此景,让人心中涌起无限豪迈,不由得想迎着长风,在无垠草原上肆意飞奔。所有生活的琐碎、身心的疲惫,都在这片广袤天地间悄然消散。此刻才懂,奔跑于敕勒川,不是追逐风景,而是与自由相拥,与自然相融,让内心归于安宁与纯粹。

敕勒川既有塞外的雄浑苍茫,亦有原野的温柔静谧。敖包相会,我们全家在此留下难忘的纪念。 刘佳汇

打鼾≠睡得香

很多人误以为鼾声响亮是睡得香,实则可能是阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的信号。

OSA是睡眠呼吸障碍的一种,特征为睡眠中反复出现上呼吸道完全或部分塌陷,引发呼吸暂停(气流停止 ≥ 10 秒)或低通气,伴随血氧下降、睡眠微觉醒,典型表现有三点:夜间打鼾响亮且节律紊乱,睡眠频繁中断,深度睡眠严重不足;白天持续嗜睡;注意力减退。

它是心脑血管疾病、认知障碍等慢病的独立危险因素,据估算,中国约1.76亿成人患病,居全球首位,但超80%从未被诊断。OSA可防可治可管理,符合高危因素的人群,即使无明显症状,也建议主动前往社区卫生服务中心完成高危筛查。

何斌

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169 66988549

浙江

缙云仙都、鼎湖峰、小赤壁、大神仙居、如意桥、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡双飞5日

青岛独立成团70周岁以上减100元 优选丽水四钻+梯田四钻住宿

9月7/14/21日 2599元

山西

五台山、广化寺、镇海寺、显通寺、悬空寺、恒山、大古城墙、云冈石窟、雁门关、广盛原、平遥古城、王家大院、口瀑布、大槐树景区大巴5日

豪华半卧车出行 旅程更轻松

9月9/16/20日 780元 (此价格适用65周岁以上)

东北-张氏帅府、红海滩风景廊道、鸭绿江断桥、朝鲜民俗展览馆、国门景区、二道白河、长白山、延边大学网红墙、镜泊湖、油画村、老火车站、圣索菲亚大教堂、中东铁路桥、中央大街、北极村、最北哨所、大兴安岭五六火灾纪念馆、北极星广场双卧11日.....**9月8/13/20日 3480元起**

香港 澳门-双月湾海滨度假区、大星山观景台、巽寮湾、磨石公园、天后宫妈祖庙、黄大仙庙、金紫荆广场、维多利亚湾、太平山、星光大道、浅水湾、珠海大桥口岸、大三巴牌坊、大炮台、妈祖庙、主教山、银河城、威尼斯度假城、巴黎铁塔、情侣路、花城广场、佛山祖庙双卧8日**升级一晚香港住宿 观看南派醒狮表演 乘天星小轮游维多利亚港**.....**9月14日 2880元起**

湖北-高峡平湖游船、神农顶、大九湖、神农架、云龙河地缝、恩施女儿城、三峡大坝、嫫祖庙双卧8日.....**9月8/15日 999元起**

四川-都江堰、松潘古城、九寨沟景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日.....**9月8/12日 3399元**

湖南-苏仙岭、东江湖、龙景峡谷、流华湾古村、711时光小镇、裕后街、五指峰景区、马皇丘大峡谷、瓦窑坪文化古街、高椅岭双卧6日.....**9月9/16/21日 1780元起**

广西-百魔洞、巴马长寿博物馆、巴马长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉景区、德天跨国大瀑布、明仕田园、北海银滩、北部湾广场双飞5日.....**9月6/12/19/23日 2399元**

老挝-塔銮、香昆寺万佛公园、蓝色泻湖、南松河长尾船、光西瀑布、普西山、古城夜市、香通寺、乘船畅游湄公河、凯旋门、总理府、西蒙寺7日**全程无自费 含当地特色餐 升级2晚网评5钻酒店**.....**9月9/13/17日 1980元起**

新加坡 马来西亚-名胜世界、河川生态园、滨海湾花园擎天大树灯光秀、鱼尾狮公园、花芭山、赞美广场、甘榜格南、荷兰广场、三庙、三宝井、榴莲街、国家皇宫、黑风洞彩虹阶梯、马来西亚国家博物馆、吉隆坡石油双塔、默迪卡118、粉红水上清真寺2国6日.....**9月8/10/15/22日 3980元**

北欧+冰岛(丹麦 瑞典 挪威 芬兰)-小美人鱼铜像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头、蓝湖温泉、黑沙滩、瓦特纳冰川国家公园、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、赛里雅兰瀑布、黄金瀑布、珍珠楼、托宁湖、露天鱼市、圣玛利教堂、弗洛姆小镇、松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、哈当厄尔观光游船、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、南码头露天市集、西贝柳斯公园、皇后岛、瑞典国家博物馆4国12日**拒签全退 赠送双人WIFI 赠送旅行三宝 纯玩无购物**.....**10月15日前1-10名立减1000元/人 前11-20名立减500元/人 39800元**

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-勃兰登堡门、柏林墙、玛丽恩广场、新市政厅、市政厅钟楼、新天鹅堡、圣马可广场、威尼斯黄金大运河游船、斗兽场、圣母百花大教堂、比萨斜塔、奇迹广场、金色山口快车、狮子像纪念碑、少女峰、卢浮宫、埃菲尔铁塔、巴黎圣母院、凡尔赛宫4国13日**一价全含 含全餐 金牌领队深度讲解 全程甄选当地三到四星酒店**.....**10月11日 19999元**

西班牙+葡萄牙-太阳门广场、马德里西班牙广场、圣米盖菜市场、罗西欧广场、贝伦塔、塞维利亚大教堂、黄金塔、直布罗陀、龙达、阿尔罕布拉宫、瓦伦西亚主教堂和塔楼、圣家族大教堂2国12日.....**10月15日 15999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★★★