

武韵绽芳华 赛场传佳音

青岛老年生活大学太极班斩获武术比赛集体项目金奖



10月2日,第三届高密市武术比赛在高密市体育中心举办,青岛老年生活大学太极养生班代表队一行10人受邀参赛。他们凭借整齐规范的动作、行云流水的配合,在集体项目“八段锦”角逐中从近300名参赛选手中脱颖而出,一举夺得金奖,充分展现了新时代老年学员老有所学、老有所为的昂扬风貌。

本次参赛与以往太极班开展的户外研学活动有着明显区别。为了以最佳状态站上赛场,10名学员开启了为期两个月的集中备战,每周固定安排三次强化训练,逐帧打磨每一个动作细节,反复校准招式与配套音乐的融合节奏,把整套八段锦的每一处衔接都打磨得规整流畅、气韵十足。

这支参赛队伍的年龄跨度从55岁到75岁,其中多位年过七旬的学员全程坚持参训,大家主动协调节庆期间的家庭事务,克服照顾晚辈、照料孙辈学业等诸多现实困难,没有一人

缺席集训。从教室日常教学,到走进自然开展户外研学,再到如今登上正式赛场接受专业裁判的评判,学员们的太极技艺在一次次打磨中稳步提升,团队默契也在朝夕相伴的训练中愈发深厚,最终在赛场上把八段锦刚柔并济、中正平和的独特韵味展现得淋漓尽致,赢得了现场评委的一致认可。

赛后,代表队与来自各地的武术爱好者展开深度交流,互相切磋招式技法、分享习练心得,把赛场变成了移动的课堂。太极养生班授课教师杨洪宝表示,这次参赛是对班级教学成果的一次集中检验,也是从日常研学向正式竞技的一次升级,大家在统一规则下完成武术展示,不仅技术水平得到了明显提升,更对中华传统武术的规则体系有了更深刻的理解。

目前,太极养生班已接到香港国际武术节的参赛邀请,正在紧锣密鼓策划明年3月的赴港参赛计划。未来,太极班将继续秉持“快乐健身、修身养性、传承国粹”的理念,带着扎实的训练成果,把太极文化的魅力带到更广阔的舞台,让更多人看到老年群体朝气蓬勃的精神风采。如果您也对养生太极感兴趣,欢迎加入我们!

详询:(0532)66988553、55715169

崂山麦窑散记

刘同昌

崂山南麓流清湾畔，山海相拥间静卧着东麦窑与西麦窑两座古村，藏着崂山南线最温润恬淡的山海秘境，如今已是远近闻名的中国最美乡村。

两村山水同源、风貌相近，同属崂山区沙子口街道，是各自独立的社区。两村皆依山而筑，青石老屋错落参差，古朴石板巷随山势蜿蜒，完整留存着胶东百年渔家的质朴风貌。东麦窑有村民98户，西麦窑208户，合计306户人家，村落门前共享澄澈秀美的流清湾。月牙形海湾沙净水清，海风徐徐、涛声悠悠，朝迎山海晨光铺岸，暮揽天际流云归海，远离市井喧嚣，草木葱茏、烟火清淡，是静心休憩、闲赏秋光的绝佳之地。

村中民宿依山错落而建,金、红、绿各色瓦顶掩映在浓密丛林间,在阳光下熠熠生辉,远远望去恍若神话秘境。站在海滩抬眼遥望,景致更为壮观:青山叠翠,彩瓦错落,碧海

作衬,浑然天成,便是一幅神奇瑰丽的山水妙画。在曲折的山村小径上漫步,宛如步入仙境。

西麦窑主打古朴清幽,这里既有完备的生活服务区,又完整保留原生渔家古村的样子,石屋修缮循古守旧,木石肌理温润厚重,古意盎然。村落紧邻流清湾沙滩,推门见青山,抬脚踏沙滩,山海衔接处温柔静谧,最适合漫步寻幽、静坐观海,品读渔村沉淀的悠悠岁月。

东麦窑则兼具雅致鲜活,相较西麦窑的内敛古朴,它更为灵动明媚,村落地势稍高,可凭栏俯瞰整片流清湾,山海视野辽阔悠远。街巷整洁清雅,新式景观错落点缀。村前与海湾之间,一条最美环海公路直通崂山核心景区,出行便利,沿途尽览山海盛景。

滋养这片沃土灵境的，是崂山名涧流清河。一脉清流润古村，万顷碧波映青山，山水相依，生生不息。

上下楼梯为何突然腿软

很多人走路、上下楼梯时会突然腿软、膝盖发软，不少人误以为只是缺钙，实际可能是髌骨软化症引发的问题。

髌骨是膝盖前侧的活动骨,连接大腿股四头肌,承担膝关节屈伸缓冲作用。该病早期仅表现为膝盖疲软无力,随病情发展,上下楼、屈膝久坐、下蹲时疼痛明显,半蹲痛是核心典型症状,后续还可能诱发滑膜炎、关节积液,长期患病会出现股四头肌萎缩。

临床通过髌骨摩擦试验、单腿下蹲试验,配合影像检查即可确诊。它并非骨头变软,而是髌骨软骨出现损伤退化,女性多于男性。日常要减少软骨磨损,坚持靠墙静蹲、直腿抬高等股四头肌抗阻训练,也可通过正规理疗、抗炎及软骨修复类药物干预,保守无效可评估手术方案。

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

台州神仙居、佛影莲韵、如意桥、飞天瀑、高迁古民居、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡、畲乡古城、畲族之窗、丽水古城、七子楼夜景纯玩双飞4日

青岛独立成团，0加点0购物0车售

10月23/25/30日2399元起

土耳其

圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、古罗马竞技场、埃及方尖碑、托普卡珀老皇宫、大巴扎、以弗所古城、希林杰小镇、棉花堡、阿斯潘多斯剧场、卡勒依奇历史区、苏丹哈迈驿站、梅夫拉纳博物馆、格莱美露天博物馆、凯马克利地下城、鸽子谷、三仙女峰、塔克西姆广场、中村港口步行街、博斯普鲁斯海峡内陆双飞10日

北京直飞往返全国联运 全程车载WIFI 资深领队带队 安排7晚网评5钻住宿

10月22日 11月5/19日12499元起

湘鄂海/桂粤贵(湖南 湖北 海南/桂林 广东 贵州)-莽山五指峰景区、711时光小镇、飞天山翠江竹筏漂流(或柳州工业博物馆、大龙潭风景区、长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯、百色起义纪念馆、鹅泉景区、锦绣古镇、德天跨国大瀑布、北海银滩、金沙湾海岸、赤坎老街)千年古盐田、海花岛、天涯海角景区、大小洞天、红色娘子军纪念园、三亚圣草堂、亚龙湾国际玫瑰谷、亚龙湾沙滩、三亚凤凰岭、槟榔谷黎苗文化旅游区、分解洲岛、南极村、渔港公园、小七孔景区、大七孔景区、西江美景、西江千户苗寨、三国赤壁古战场、黄鹤楼、户部巷小吃街、长江夜游专列13日适老化改造新车体铺位均可充电 品当地特色美食 赏海花岛灯光秀 乘长江游船夜游长江.....11月27日 3280元起

山西-雁门关、云风石窟、悬空寺、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双动7日.10月22/24/25/26/27/29日3190元(60周岁以上) 桂林-四星豪华游轮大漓江、古东瀑布、银子岩、象鼻山、遇龙河漂流、日月双塔、桂海晴岚、桂林千古情双飞6日.....10月28日 11月11/18/25日4180元起

广西-南宁、巴马、百魔洞、古龙山大峡谷、鹅泉景区、长寿村、德天跨国瀑布、北海银滩纯玩双飞6日.....10月25/27/28日2399元起

云南-勐巴娜西珍奇园、勐焕大金塔、芒市广场、目瑙纵歌、一寨两国、中缅国门、龙江大桥、银杏村、滇西抗战博物馆、国殇墓园、赶街子、热海公园、和顺古镇双飞双动6日.....11月5/15/21/26日 3890元起

湖南-长沙、韶山毛主席故居、芙蓉镇、张家界森林公园、袁家界、金鞭溪、天子山、黄龙洞、湘西晚会、土司府、凤凰七重灯光秀、天门山、玻璃栈道双飞6日无超市 无苗寨 无自费 一价全含.....10月22/26/29日 3380元起

摩洛哥 突尼斯-穆罕默德五世广场、鸽子广场、迈阿密海滨大道、哈桑二世清真寺、伊美圣洛郎花园、不眠广场、乌达亚堡、沃吕比里斯考古遗址、古兰经学院、卡拉维因大学、大染坊、舍夫沙万、哈布斯老城、里奇咖啡店、突尼斯老城、迦太基古城遗址、蓝白小镇、奥克巴大清真寺、撒哈拉陵墓、杰瑞特盐湖、柏柏尔人洞穴、埃尔杰姆斗兽场、苏赛古城2国13日含三餐 贴心安排中式餐与当地餐结合 赠骆驼骑行 马车巡游 下午茶.....11月10日1999元起

南非-总统府、教堂广场、先民纪念馆、太阳城、地震桥、齐齐卡马国家公园、环礁湖、奈斯那水门区、鸵鸟园、邮政树、狄亚士航海博物馆hai、比林斯堡国家动物保护区、十二门徒峰、海豹岛、企鹅滩、好望角、康士坦尼亚葡萄酒庄园、信号山、马来人社区、克斯滕伯斯国家植物园10日.....11月3/24日17999元起

北欧+冰岛(丹麦 瑞典 芬兰 挪威)-皇后岛、斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、诺贝尔博物馆、瑞典国家博物馆、瓦萨战舰博物馆、乌斯别斯基大教堂、赫尔辛基大学、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、中央图书馆、爱沙尼亚塔林老城、塔林老城市政厅、托姆比亚城堡、哈尔格林姆斯教堂、珍珠楼、托宁湖、太阳海湾圈堡、蓝湖温泉、黑沙滩、海之门、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、塞里雅兰瀑布、黄金瀑布、露天鱼市、圣玛丽教堂、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡、挪威皇宫、阿美琳皇宫、安徒生铜像、小美人鱼铜像4国14日拒签全退 赠送双飞WIFI 赠送旅行三宝 纯玩无购物.....11月7日3980元起

澳大利亚+新西兰-杰维斯湾海豚游船、天堂农庄、悉尼鱼市场、邦迪海滩、库伦加塔酒庄品酒、海港大桥漫步、悉尼塔、爱歌顿牧场、皇后码头露天屋顶走廊、怀奥塔普地热世界、悉尼歌剧院、奥克兰大学、联邦广场、涂鸦街、政府花园、罗托鲁瓦湖、法卡雷瓦雷瓦红木森林、库瑞地热公园、渡轮大厦、皇后大街、赫斯基森小镇四飞12日一价全含 纯玩团.....11月7/14/20/27日25800元起

泰新马(泰国 新加坡 马来西亚)-大皇宫、玉佛寺、郑王庙、长尾船游湄南河、瓦尼萨歌舞表演、爽泰度假庄园、杜拉拉水上市场、格兰岛、珊瑚岛、全明星号邮轮、皇家寺、网红夜市、圣淘沙度假村、滨海湾花园、彩虹大楼、彩色娘惹屋、摩天轮合影、滨海湾金沙酒店外观、荷兰红屋、甘榜传统高脚屋、马六甲海峡清真寺、马六甲壁画坊、粉红清真寺、国家皇宫、生命之河、占美回教堂、鬼仔巷、中央艺术坊、国家清真寺、亚罗街夜市、森林谷3国11日.....10月24/31日 11月7/17/22/24日5999元起

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★★★