皖南五日追光行:手机摄影课开进山水古村



近日,由山东省老年国际旅行社组织的以“山水古村、光影慢拍”为主题的手机摄影研学双高5日之旅落下帷幕。28位摄影爱好者,在青岛老年生活大学手机摄影班宋兆君老师的陪伴下,沿安徽芜湖至宣城的皖南诗意旅途徐徐行走,用五天的温柔时光,把敬亭山的云影、青龙湾的波光、查济古村的黛瓦、桃花潭的涟漪一一收进镜头里。没有匆忙赶路的步履,只有边走边拍的松弛,大家把手机摄影课堂直接搬进了烟水朦胧的徽山皖水间。

1 以景为纸,提前铺好光影伏笔

不同于普通观光旅行的走马观花,本次研学从筹备阶段就藏着许多关于“美”的巧思。考虑到参与学员多为热爱生活的中老年朋友,全程节奏舒缓,把大半白天的黄金光线时段都留给了拍摄,让大家不必赶时间,能好好享受诗意的旅行。

出发前宋老师就提前把每一站的特点拆解给大家看:敬亭山的满山竹海适合穿素色衣衫衬出清逸感;宣纸文化园的白墙墨色空间更适合深色调衣物压得住水墨氛围;沥溪老街的河滩古墙配飘逸的中式长裙,能拍出风从百年巷子里穿过来的流动感。旗袍、亚麻衫、素色围巾,连搭配的油纸伞、折扇小物件……学员们都一一配齐,就等着在不同风景里拍出最美的画面。

走到青龙湾的游船上时,湖面的风恰好穿过船舷掀起衣袂,宋老师便当场示范如何抬手让纱巾顺着风势扬起,就能拍出人与湖融为一体的松弛画面。身后是绵延的青山和铺着碎金的湖面,每一帧都成了不用修的风景画。

2 慢游细拍,旅途处处藏着暖意

五天的行程里,大家踩着谢朓李白的足迹登上敬亭山,看云影在层层叠叠的竹海上慢慢移动;在储家滩的晨雾里等白鹭掠过水面,把湖面上的薄雾和岸边的青蓼一同框进取景框;走进查济古村的明清老巷,摸着斑驳的马头墙找角度,让189栋雕梁画栋的老建筑都成了镜头里的背景;在桃花潭乘船,顺着千年前汪伦送别的古渡口望去,潭面的波光真的像诗里写的那样,深过千尺。

整支队伍的年龄跨度从近八十岁的长者延伸到十几岁的少年,其中有一位学员特意趁着学生放秋假带着外孙一同参与。行程结束返程时,28位学员的手机相册里都存满了几千张照片。大家说这趟旅程不只是学会了怎么用手机拍出好看的照片,更是在山水中慢慢走了五天,把平日攒下的浮躁都揉进了皖南的柔风里,最后揣着满口袋的光影故事,心满意足地回到了青岛。于静

跟我一起去旅行……
山东省老年国际旅行社
咨询电话(0532) 66988553 55715169

岁月如歌·旅途有声征文

游爱晚亭 悟家国情

爱晚亭位于长沙市湘江西岸、岳麓山清风峡中,是我国“四大名亭”之一。

走进亭内,首先映入眼帘的是毛泽东亲笔题写的“爱晚亭”三个字,笔墨苍劲雄浑,镌刻亭楣,注入了厚重而鲜活的红色精神气韵。爱晚亭古朴典雅、坐西向东、三面环山,四季皆景:春有清幽林海,夏有浓荫清风,秋有红叶胜火,冬有疏枝映雪。

爱晚亭是毛泽东早期革命活动的场所和历史见证,20世纪初期,青年毛泽东离开故乡韶山,在长沙省立第一师范求学,经常与蔡和森等一些仁人志士来到爱晚亭,读书治学、切磋思想、探讨救国真理。

一亭藏风月,爱晚载千秋。凝望爱晚亭,我心潮澎湃、感慨颇多。它不仅是一个供游人欣赏的名胜古迹,还是一处淬炼家国情怀的精神家园。虽然几经损毁重修,但这里仍然山水清秀,红色文化浓郁,值得一游和铭记。李功涛

养生健康

好婚姻更健康

《围城》里那句“婚姻是座围城”,从健康视角看有了新解读。《柳叶刀》一项覆盖50余万人、随访超11年的研究显示,婚姻对男女健康的影响差异显著。

无伴侣人群心脑血管、多类癌症等患病风险明显更高,其中男性从婚姻中获益更多:无伴侣男性患心血管病、慢阻肺、癌症的风险显著上升;无伴侣女性在呼吸、消化等部分系统疾病上风险反而更低。

同时,无伴侣男女的精神分裂症发病风险分别是已婚者的2.6倍和1.5倍,终身未婚者痴呆风险增加42%。

但这一切的前提是婚姻质量:婚姻不幸的50岁以下男性,中风死亡风险比婚姻满意者高69%。好的婚姻能带来规律作息、情感支撑,坏的婚姻反而会损耗健康。构建高质量的亲密关系,才是健康的重要助力。乔颖

山東省老年國際旅行社 青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232
0532-66988553 55715169 66988549

广东
港珠澳大桥、黄埔军校、花城广场、永庆坊、古龙峡网红河谷观景长廊、花卉庄园、太和古洞风景区、连州地下河、笔架山千古溪、九重飞瀑、小北江游船双飞6日
★青岛独立成团纯玩无购物★特别安排北江江上泛舟
★乘船一览两岸山水秀色★品尝当地茶点宴特色美食
11月28日 12月5/12/19日 2980元

海南
神州灯塔、日月湾、热浪公园、万宁最美沿海公路、分界洲岛、槟榔谷、呀诺达雨林文化旅游区、三亚亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、天涯海角、大小洞天风景区、兴隆热带植物园、骑楼老街双飞6日
★青岛独立成团 全程入住当地三钻酒店 当地机场专车接送机 品质当先
11月27日 12月4/9/11/18日 3680元起

浙江-东关古街、南浔古镇、船游富春江、龙游石窟、衢州古城、黄家大院、云和梯田、古堰画乡、缙云仙都景区、岩下石头村、小赤壁、龙门古镇双动纯玩5日青岛独立成团 全程入住携程3钻酒店
.....11月25日 12月310/17/24日2180元
云南-西山、茶马花街、金梭岛、龙宫、大理古城、千亩稻田、洱海生态廊道S湾、大理廊桥、赶马鸡、新华艺术小镇、玉龙雪山、蓝月谷、丽江古镇、束河古镇双飞6日精选入住携程三钻酒店 特别安排一晚天然温泉酒店 升级一晚温德姆品牌酒店.....12月2/6/13/18日 2999元
哈尔滨-圣索菲亚大教堂、中央大街、中东铁路网红桥、宽街博物馆、北极村、神州北极广场、中国最北人家、最北邮局、138号国界碑、北极星观景台双卧7日.....12月1/5/11/14日 3080元
安徽-龙川景区、胡氏祠堂、逍遥谷、查济古民居群、宣纸文化园、青龙湾生态旅游区、储家滩、沥溪老街、敬亭山风景区纯玩双卧6日
.....11月30日 12月7/14/21日 1780元起
湖北-西陵峡东段、葛洲坝船闸、恩施女儿城、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨景区、梭布垭石林、石门河地心谷、三峡大坝双飞6日独家赠送恩施大峡谷航拍 女儿城换装.....11月28/30日2580元
河南-大宋武侠城、清明上河园、八里沟、天界山、清峰关、云峰画廊、皇城相府、陈家沟景区、青天河、宝泉大峡谷双高6日.....11月30日 2680元
四川-都江堰、松潘古城、九寨沟、乐山大佛、黄龙溪古镇纯玩双飞6日
1+2全新陆地头等舱座驾、当地专车接送机、全程入住携程三钻酒店
.....11月30日 2980元

德法瑞意(德国 法国 瑞士 意大利)-法兰克福教堂(外观)、罗马广场、旧市政厅(外观)、歌德故居、凯旋门、埃菲尔铁塔、巴黎圣母院、塞纳河游船、卢浮宫、协和广场、凡尔赛宫、雪朗峰、何维克街、金色山口列车、狮子纪念碑、卡佩尔廊桥和八角型水塔、天鹅广场、米兰大教堂(外观)、斯卡拉歌剧院、大教堂广场、比萨斜塔(不上塔)、罗马斗兽场、君士坦丁凯旋门、古罗马废墟、万神殿(外观)、纳沃纳广场、圣母百花大教堂(外观)、市政广场、圣十字广场、共和国宫、叹息桥、黄金大运河游船四国12日国航北京直飞赠送联运 一价全含 送流量卡+转换插头 含全餐.....12月25/30日16999元
埃及-吉萨金字塔群、狮身人面像、大埃及博物馆、埃及博物馆、赫尔格达、红海、卡尔纳克神庙、卢克索神庙、丹德拉神庙、伊斯兰教老城区、阿米尔清真寺、悬空教堂、萨拉丁古堡、阿里雪花清真寺、庞贝石柱、亚历山大灯塔遗址、蒙塔扎皇宫花园10日纯玩无购物 全程五星住宿 升级特色餐 赠送亚历山大一日游.....12月6/13/20日7999元起
土耳其-恰纳卡莱大桥、特洛伊古城、切什梅小镇、阿拉恰特小镇、以弗所古城、希林斯小镇、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、梅夫拉纳博物馆、苏丹驿站、阿瓦诺斯小镇、古罗密天然博物馆、鸽子谷、精灵烟囱、玫瑰谷、格雷梅小镇、多马巴切新皇宫、博斯普鲁斯海峡游船、独立大街10日独家安排内陆飞机 省8小时拉车时间 保证入住卡帕多奇亚洞穴酒店.....12月5/12/19/26日10599元起
高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-戈布斯坦岩石、迷你泥火山、少女塔、希尔凡宫、高台公园、火焰塔、里海海滨大道、阿利耶夫艺术中心、清真寺、舍基可汗皇宫、军事大道、苏格友谊纪念墙、斯大林博物馆、斯大林故居、欧洲广场、第比利斯老城、塞凡湖、亚美尼亚屠杀碑、共和广场、加尼神庙11日南航直飞全国联运 纯玩无购物无自费 20人以内VIP小团.....12月6/13/20/27日14999元
斯里兰卡-圣玛丽教堂、丹布勒石窟寺、亚洲象迁徙生态园、狮子岩、香料园、佛牙寺、宝石博物馆、西南海滨、美瑞沙出海观鲸、网红椰林、加勒古堡、高跷渔夫、船游红树林、海归抚育中心、海上列车、国会大厦(车览)、科伦坡市政厅(车览)、总统府(车览)8日入住网评五星酒店升级2晚海滨网评五星酒店 品尝当地特色餐
.....12月7/11/13/16日5299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★★★
广告