

# 追寻红色记忆 发现建筑隐秘

“city walk, 带着红色护照看青岛“第二站招募开启”



## 首站招募引爆红色热潮

此次活动不同于常规的旅游体验,它通过一条特殊的红色旅游路线,将青岛的革命遗迹、历史建筑和文化景点串联起来。参与者在欣赏城市风光的同时,也能深入了解青岛在中国革命历史上的重要地位和作用。同时,游客在每个红色地标完成参观后,可以在护照上盖印一个专属的印章,完成15个打卡任务后,还可获得抽奖资格。

“大家对此次活动的反响非常热烈,活动招募消息刊登后,不少老人通过电话咨询相关事宜。”老年国旅工作人员表示,老年朋友对青岛的红色历史表现出了极大的兴趣和热情,尤其是第一站中山路城市

记忆馆,既是青岛红色历史的见证,也是城市规划发展的缩影,在这里可以深入了解青岛的历史文化是怎样一步步生成的。尽管活动名额有限,但报名的火爆程度反映了人们对于了解和传承青岛红色文化的强烈愿望。

“虽然生长在青岛,但对这座城市的红色历史了解并不深。希望通过这次活动,能够对青岛的历史有更加全面的认识。”一位报名参与首期活动的老人认为,这样的活动对于传承城市文化,教育下一代具有重要的意义。

**第二站迎宾馆等你来探索**

随着活动的火热进行,老年国旅组织的第二站目的地也已经揭晓。迎宾馆这座见证了青岛

青岛,这座拥有深厚红色文化底蕴的城市,再次通过独特的方式点燃了市民对红色历史的探索之情。上周,为响应青岛市红色文化主题月活动号召,由山东省老年国际旅行社发起“city walk, 带着红色护照看青岛”活动启动后,受到众多中老年朋友的关注。为让更多的老年朋友参与到此次红色旅游中,7月26日,“city walk 带着红色护照看青岛”第二站将走进迎宾馆,活动招募工作即日起开启。

众多重要历史时刻的建筑,将于7月26日等你来探索。

青岛迎宾馆始建于1905年,落成于1907年,背倚风景如画的信号山公园,地理位置突出,环境幽雅。青岛迎宾馆承载珍贵的红色记忆,1957年毛泽东主席曾经下榻此处,馆中陈列的毛泽东主席在青工作期间使用的床(三件/套)是国家一级文物。

青岛迎宾馆还集结着建筑艺术,城市史、近代史及中德关系史等多重内涵,是青岛历史文化名城的一个经典象征,是海内外观众了解青岛、了解建筑艺术的一扇重要窗口。

“和首期活动一样,我们这次招募人数依然是限制在20人,也是为了保证每位参与者的参观体验。”据老年国旅工

作人员介绍,在第二站活动中,将邀请学生志愿者进行现场讲解,让参与的老年朋友能够更加深入地了解每个历史节点背后的故事。“这次招募还是通过电话报名,招满截止。此外,为了照顾更多老年群体,本次活动60岁以上市民可以免费参加,60岁以下市民则需要支付20元的门票费用。”

据了解,后期“city walk 带着红色护照看青岛”活动将每个月举办一期,“我们也是希望通过这一系列的集体参观,让一段段尘封的历史重新焕发生机,让每一位参与者都感受到了青岛红色文化的深厚底蕴。”老年国旅工作人员表示。

报名电话:(0532)  
66988553,55715169、  
13306484027。 许瑶

## 文旅资讯

### 文明旅游 你我同行

**本报讯** 文明与山海同在,和谐与风景共存。7月12日,青岛市“文明旅游 你我同行”主题活动启动仪式在音乐广场举行。

启动仪式在《打开文明的“N种”方式》公益短片中拉开帷幕。活动现场,发出《青岛市文明旅游十大倡议》,签署了《青岛市文明旅游十大承诺》,推介了青岛市文明旅游星级线路,并邀请国家特级导游结合自身经历,深情讲述了“践行文明旅游、遇见山海美景”的青岛故事。

文明旅游是展示一座城市文明形象的重要窗口,是城市文化底蕴和品质形象的具体体现。在日前举行的上海合作组织成员国元首理事会第二十四次会议,青岛成为2024年至2025年上合组织旅游和文化之都。在暑期旅游旺季来临、第34届青岛国际啤酒节开幕在即之时,深化文明旅游工作,不仅是青岛扛牢“国之重任”的具体举措,也是推动旅游产业高质量发展、满足广大游客深层次旅游体验的有力措施,助力青岛以更加文明靓丽的形象迎接新的战略机遇和“高光时刻”。仪式上,市文明办、市文化和旅游局负责同志对全市文明旅游工作深入动员、全面部署,从提高认识、营造氛围、组织活动、协同推进等方面提出明确要求,致力为广大市民和游客提供整洁美观、文明有序、诚信好客、温馨热情的旅游环境,充分展现青岛“活力海洋之都、精彩宜人之城”魅力风采。

(记者 许瑶)

**山东省老年国际旅行社** 66988553 66988549 55715169 13306484027

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

## 黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

空调卧铺专列  
全程不更换,  
无需每天提大  
件行李上下车

吃住行游购娱贴  
心安排,不进购  
物店,绝不强制  
增加自费景点

特别安排草原娱乐  
项目——下马酒、  
献哈达、草原歌  
舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子  
宴、满洲里俄罗斯西  
餐、长白山山珍宴、草  
原诈马宴、秦宫廷宴

前五十名报名并缴费者即享现金50元优惠  
4人以上团队报名优惠更丰厚

8月12日 3580元起

神州北疆

**延吉+海参崴**-市场独家产品、打卡延吉+俄罗斯海参崴;全程0购物;海参崴陆港火车站、蒸汽火车头、二战功勋潜水艇C56号博物馆、凯旋门、珲春、延吉网红打卡弹幕墙 8月1日 4980元

**漫步关西**-大阪京都奈良半自助5/6日游:自由自在、不受约束;漫步京都、奈良双古都深度游;清水寺、奈良神鹿公园;大阪市区网评四钻3晚连住 7月25日 8月7/19/31日 6280元起

**逐梦马来西亚4城深度游**-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游(航班6小时直达、省时省力、无中转无经停;精华景点汇集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场高等法院等) 7月27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起

**德法意瑞4国13日游**-戛纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥亲王宫、罗马斗兽场、威尼斯、米兰大教堂、因特拉肯 8月3/10日 11999元起

**长白遇上延吉-长白秘境**-长白山天山、长白瀑布、镜泊湖瀑布、网红弹幕墙、长春伪皇宫、中东铁路桥、绿渊潭、聚龙温泉、延吉、索非亚大教堂中央大街精双卧8日游 7月26/31日 8月2/9/16/21日 2880元起

**畅游广西**-南宁、巴马、德天、北海:百魔洞、巴盘屯、仁寿源、鹅泉、古龙山大峡谷、壮家古寨、德天跨国大瀑布、明仕田园、北海银滩、北部湾广场、南珠魂0购物双卧10日游(青岛北、临沂、平邑、曲阜、兖州、菏泽站均可上车) 7月26/28/30日 2380元起

**非凡贵州**-0购物0自费0车销、特色景区黄果树景区、荔波大小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇、龙里水乡《贵秀》,经典纯玩双飞5/6日游 7月25/29日 成人4980元起 儿童3880元起

**环游南北疆**-可可托海、喀纳斯、禾木、五彩滩、乌尔禾魔鬼城、白杨河大峡谷、天山天池、坎儿井、火焰山、罗布人村寨、巴音布鲁克、赛里木湖、那拉提、独库公路双卧14日游 7月31日 8月2/9/16/21/28日 6280元起

跑步有益健康  
五个“坑”别踩

跑步是一项简单、方便、有效的健身运动。然而,不正确的跑步姿势会引起机体骨骼和肌肉损伤。快来看看,以下跑步坏习惯,你有没有?

**跑步前不热身** 充分热身可使机体快速达到运动状态,避免抽筋与肌肉拉伤,还能促进血液循环,缓解运动可能带来的肌肉酸痛等问题。

**跑步着装太随意** 尽量穿着舒适、有利于排汗的运动衣,并准备一双合适的鞋子。购买鞋子应选择下午或傍晚,穿着自己常穿的袜子试鞋,做到鞋子前端不顶脚,配备专业鞋垫,足弓处完美贴合,有减震鞋底。

**跑步纯靠毅力坚持** 突然过快、过猛跑步可能带来骨骼肌或关节损伤。研究表明,普通人可将每周跑步总里程限制在65千米以内来减少损伤。超过20千米的跑步最好每14天1次。大多数人跑步每周最好不超过4天,余下的1-2天可进行其他运动。

**跑步后立刻休息** 跑步后应做一些拉伸运动,使骨骼肌缓慢恢复,消除疲劳,同时也维持回心血量,保证运动后的安全。

**跑步后大量饮水** 这样做除了可能引起短暂的肠胃不适,更有可能引起机体内电解质紊乱,严重者会出现头晕等症状。正确补水应当循序渐进,并适当补充盐分。**健中**