

来山东过大年，沉浸式体验传统民俗风情



济南:泉城韵味，传统与现代交织的春节盛宴

作为历史文化名城，济南在2025年春节期间推出了一系列精彩纷呈的活动。千佛山新春游园会将于春节期间盛大举行，景区围绕新年祝福、春节传统习俗等内容精心筹备。游客可以进福门、走福路、敲福鼓，在新年祈愿墙前许下美好心愿，还能参与登山探宝、欢乐大转盘等特色活动。同时，游客还能欣赏到千余盏福字灯笼营造的喜庆氛围，以及特色商品、民俗、非遗文化产品展览，充分感受传统佳节的热情与祥和。

明水古城同样将开启“过大年”模式，推出民俗巡游、龙泉庙会、年味大集、新春送福、主题演艺、新春灯会等一系列贺年活动。游客可以在这里畅游李清照故里，沉浸式感受济南春节的独特韵味。此外，还有无人机秀、飞天火壶、篝火晚会、泉秀、杂技等精彩节目，以及易安诗会等文化活动，让游客在欣赏美景的同时，领略到传

上一周，山东省老年旅行社为大家推荐了国内几个春节仪式感满满的城市。而在山东，同样有许多充满仪式感的城市，等待着大家去体验浓浓的年味，感受传统佳节的独特魅力和浓厚氛围。

台儿庄:古城寻梦，穿越千年的春节之旅

台儿庄古城在2025年春节为游客们带来了一场如梦如幻的穿越之旅。春节庙会大巡游全面升级，高跷、舞蛇等新型巡游项目加入，让游客大开眼界。传统与创新的结合，使人们在热闹的巡游中充分感受春节的喜庆与活力。走进台城吉市，仿佛穿越千年，漫步在古代丝绸之路之中，回到了古代的繁华市集。在这里，游客可以边品尝地道小吃，边欣赏街头艺人的即兴表演，每个转角都有惊喜，每个瞬间都充满乐趣。沉浸式演艺街区更

是让游客在吃喝玩乐中全方位感受古城的独特魅力。

夜幕降临后的台儿庄古城更是美轮美奂。花灯与演艺完美结合，为游客呈现一场视觉盛宴。五彩斑斓的花灯下，演员们身着节日盛装，演绎着各种传统故事，让游客仿佛置身于古代的元宵佳节之中。此外，古城的非遗体验活动也别具一格。游客可以亲身体验中国传统文化的精髓，感受那些历经千年传承的技艺，亲手制作一份属于自己的春节礼物，与传统文化零距离接触，让这个年过得更有温度。

淄博:齐风陶韵，多彩民俗闹新春

淄博在2025年春节以“游淄有味过大年”为主题，精心策划了民俗、冰雪、花灯等八大系列2400余场活动，并同步推出6条冬季精品旅游线路。第三届淄博民俗扮玩大荟统筹锣鼓、芯子、国潮等150余个节目，将于2025年2月12日在淄博市文化中心、周村区恒星路等地举行，为市民和游客带来一场民俗

文化的盛宴。

玉黛湖花灯节全面换新，1万余盏花灯璀璨绽放，10余场沉浸式国潮演出精彩上演。游客在欣赏花灯的同时，也能感受到传统文化与现代时尚的完美结合。周村古商城民俗体验活动丰富多样，游客可以在这里逛庙会、品尝特色小吃、购买手工艺品，感受浓厚的商业文化氛围。

潭溪山冰瀑节也吸引着众多游客前往。人们可以站在潭溪山海拔730米之上，欣赏别样的山间美景，感受大自然的神奇与壮美。此外，红叶柿岩景区与开心麻花团队合作打造的国内首台水上实景演艺节目《奇幻聊斋》已于2025跨年夜惊艳亮相，为游客带来了全新的视听体验。

无论是济南的传统庙会和花灯会，还是台儿庄古城的穿越之旅，抑或是淄博的民俗展演和冰雪奇观，都让人们在欢乐祥和的氛围中感受到了传统文化的魅力和新年的喜悦。如果您也感兴趣，山东省老年国际旅行社为大家精心准备了相应的旅游线路。欢迎拨打咨询电话：0532-66988549、66988553、55715169、13306484027。

这个春节，不妨来山东，开启一场充满仪式感的过年之旅，留下一段美好的回忆吧！
许瑶

游侠传

畅游雁门关

雁门关位于山西省代县县城西北的勾注山上，为世界文化遗产万里长城的重要组成部分，是具有较高知名度和文化影响力的古代关隘，有“中华第一关”之誉。

雁门关景区占地30平方公里，是以雁门关军事防御历史遗存、遗址为主要景观资源，展示边塞文化、长城文化、关隘文化的旅游景区。区内有长城、兵堡、烽火台等历史建筑。

当走进雁门关时，仿佛置身于历史的长河之中，每一块青石、每一段城墙，都似乎在诉说着那些古代战士的英勇故事。

在雁门关内有一处泉水口，名叫御马泉。相传在明末时期，农民军领袖李自成带兵路过此地，士兵们由于长途行军，携带的水已经用尽。这时，他的战马突然仰天长嘶，在地上刨出一个大坑，中间喷涌出一股清泉。补足水源后，农民军一路向东，攻克北京，推翻了明王朝。据说，为了纪念此事，李自成亲笔题词“御马泉”。

站在雁门关的关顶，放眼看去，连绵起伏的群山如腾云驾雾的巨龙，盘旋于天地之间，不禁感叹大自然的雄伟与壮丽。雁门关不仅是军事要塞，也是古时商旅往来的要道。如今，虽说烽火已熄，但关城内依旧保留着当时的街巷格局古建筑风貌，使人能够穿越时空，感受那份古老而纯粹的历史气息。
李功涛

养护膝关节
试试四种姿势

寒冬之下，“老寒腿”如何科学进行膝关节锻炼？专家表示，对于病情较轻、症状不明显的患者，可以通过日常保健，改变生活中的不良习惯改善症状。

比如，避免长时间的不良姿势，避免长时间跳、蹲、跑等动作；尽量少爬山、爬楼梯，少提重物；必要时佩戴护膝；最好选择松软鞋底、有弹性的鞋子，避免穿高跟鞋；可使用助行器、手杖等助行工具，减轻关节负担。同时，可以尝试以下4种膝关节锻炼方式。

勾脚抬腿法：坐在椅子上或床边，抬腿并用力勾脚尖，坚持抬腿5秒，放松2秒；换另一边重复进行，每天练习50~60次。

双膝夹瓶抬腿法：坐在椅子上，腰背保持直立，将水瓶放于两腿膝盖中间，双腿夹紧，轻轻踮起脚跟，坚持40秒，再缓慢放下，连续做10至15次，早晚各做一遍。

绷腿练习法：伸直膝关节，收缩股四头肌，使其绷紧，保持5秒，然后放松2秒，换另一侧腿进行同样动作，每天练习5~10分钟。

提踵踮脚法：身体立正，两脚并拢，双手放在身体两侧，慢慢踮起脚尖，用脚趾紧紧抓住地面，再慢慢下落，可有效锻炼小腿肌肉及脚踝。
佚名

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

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

悦游江西

庐山（美庐别墅、大口瀑布、如琴湖、锦绣谷、白居易草堂、仙人洞、御碑亭）鄱阳湖、石钟山、景德镇、婺源、婺女洲、篁岭双动5日

1月28日、2月1/3日
成人4080元 儿童1680元

明水古城-芙蓉街、潭溪山、星洞传说、大明湖、解放阁、趵突泉、黑虎泉、明水古城 纯玩0购物2日游 优秀专线导游全程服务、入住市区精选酒店

1月30日 2月1/3日 成人398元 儿童240元

遇见淄博-周村古商城、潭溪山、冰瀑、八大局、海岱楼、旱码头、弧形玻璃桥

纯玩2日游 周村逛庙会、大街品美食 1月30日 2月1/3日 成人358元 儿童220元

运河台儿庄-台儿庄古城、天后宫、古城大庙、台儿庄大战纪念馆、船型街纯玩

2日游 入住台儿庄古城内精品民宿、古城过大年赏夜景、优秀专线导游

1月30日 2月1/3日 成人688元 儿童268元

纯玩桂林-AAAAA三星豪华游船全景漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游

1月29/31日 2月2/5日 4580元起

三峡-黄鹤楼、三游洞、三峡大坝景区、神女溪景区、白帝城、归来三峡大型演艺、瞿塘峡、丰都鬼城、重庆李子坝轻轨穿楼、洪崖洞等双卧纯玩8日

1月27/31日 3980元起

春节版

尊享山西

雁门关、云冈石窟、大同古城墙、五台山、悬空寺、双林寺、乔家大院、平遥古城
纯玩0购物0自费 双卧6日游

1月28/29/30日
3480元

玩转大广西

靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、侨港风情街、北海银滩、全程0购物店双飞6日
精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖；无年龄限制

1月25/28/31日 2月1日
4580元起

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....1月24/31日、2月5日 6980元起

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双飞5日青岛独立成团、安排领队；品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....1月28/31日 2月1/6日 3180元起

预售北欧 限时特惠-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像北欧四国 双邮轮双峡湾10日含联运、拒签劝退、舒适旅程；精品小团.....3月14/31日 9999元起

澳大利亚 新西兰-旧国会大厦广场、维多利亚国立美术馆、墨尔本大学、小红帽灯塔、洛恩小镇、十二门徒、玛塔玛塔小镇、世博会旧址、冲浪者海滩、蓝山国家公园、海鲜

市场、悉尼歌剧院、悉尼皇家植物园纯玩无购物10日.....2月15/25日 3月1日 23800元起