

# “五一”五日，有一种度假叫“青岛”

乐活假日文旅“新”意不可思议 青岛“五一”文旅市场展现创新活力

□青岛日报/观海新闻记者 马晓婷

春末，埋藏许久的蓬蓬生机盎然吐露，温和松弛的假期时光在市民期待中如约而至。比节日更早到来的，是承载着文旅市场复苏期待的丰富文旅产品。疫情影响下，市场竞争更为激烈，文化和旅游与各行业深度相融，“文化+”“旅游+”不断拓展着人们想象力的边界，越来越多的人体验并分享：有一种度假叫“青岛”。

在去哪儿发布的 2022 年露营活动热门城市和途家发布的一五乡村民宿订单量热门城市中，青岛均跻身全国前十。双重榜单的入围进一步提振了市场信心，在严格落实疫情防控各项政策的前提下，花海、露营、民宿、采摘、乐园、康养等多种打开方式将在这个假期精彩呈现。

## 露营出圈站“C 位”

亲近自然，感受轻松惬意的假日生活，露营成为今年最火的旅游关键词。去哪儿来一场“说走就走”的露营？各大露营地为游客提供了充满奇思妙想的度假方案。

青岛森林野生动物世界营地主打精致露营，在动物园里来一场露营，让家庭亲子出游新意满满。除了下午茶、烧烤等常规项目，孩子们可以报名参加与科普课程，寻找植物的香气、捕捉鸟类的声音、探访昆虫的栖息地，进行萌宠互动。

对于年轻游客而言，度假的出片率是重要考量。阳光、草地、花海、游乐，这些元素聚在一起，度假的仪式感十足。青岛翠林云庄乡村乐园里的金鱼草、孔雀草、万寿菊组成的花海，如同打翻的调色盘。阿朵小镇将开展一场别开生面的假日露营音乐游园会，集春季露营、游园闯关、野外篝火狂欢会、游园美食嘉年华于一体，邀游客感受户外沉浸式美学。

青岛安徒生童话乐园将开展童话帐篷戏剧节，带领小游客邂逅童梦奇缘，开启戏剧之门。除了帐篷露营，还可以参与帐篷市集，欣赏城堡光影秀。

据了解，露营旅游的花费介于景区门票和周边酒店预订价格之间，省心省力、拎包入住等受到游客的关注，在满足这些前提下，游客才会倾向于选



■野生动物园内的火烈鸟深情对视，围成“心”形。

择过夜露营。

## 沉浸式体验更生动

“沉浸式”文旅项目近年来热度走高，这个“五一”假日，岛城多家景区把沉浸式体验作为主打。

海信探索中心将在假日里带领小游客沉浸式体验科学，最新打造科学剧本推理独立营，《消失的红药水》剧本首发，让 7 至 12 岁小游客沉浸式体验“破案”。此外，海信探索中心在假日推出沉浸式国风游园会，同时带来描花钿、射箭、投壶、九连环、鲁班锁等小游戏体验。

海尔世界家电博物馆推出国内首部博物馆沉浸式音乐剧《时光里的我们》，讲述家电、家庭、家

人，细腻复刻时代里的动人故事。

青岛海昌极地海洋公园则计划在海底开旅馆，凌晨的海洋馆里到底会发生什么？鱼群陪伴入睡的感觉到底有多奇妙？“五一”小长假在极地海洋馆洄游池开启限定打卡，让游客提前一探究竟。青岛海底世界由沙虎鲨作为母舰的海底巡洋“舰队”集结上万条蓝圆鲹、黄金鲹组成的“海底金银风暴”联合舰队，这个假期正式亮相。

携亲带友学射箭、看皮影、制香囊、放风筝、制作艾绒腰枕……崂山书院将带游客重温一场古韵悠悠的春日时光，节日里举办的汉服古礼、古琴雅集等特色活动，让游客充分感受传统文化的魅力。

在家里做一把“刘畊宏女孩”？呼朋唤友去球场“撒点野”？

# 用运动打开“五一”假期

□青岛日报/观海新闻记者 张 羽

“五一”小长假，你要怎么过？结伴出游、逛街购物、亲朋聚会都是不错的度假方式，但与此同时，千万不要忘了避免“每逢佳节胖三斤”的尴尬——保持自律、适度健身，用健康方式打开元气满满的五月，才更能带给你乐观向上、热爱生活的积极心态。

无论是宅在家中做一把“刘畊宏女孩”，还是呼朋唤友去球场上“撒点野”，只要从身体健康和生活习惯的角度出发，采取任何方式坚持运动、保持热爱，你就会经历和拥有一个快乐充实的假期。

受新冠肺炎疫情影响，居家健身成为越来越多人的选择。在 KEEP 上每日打卡按部就班推进自己的减肥计划，跟着近来爆火的刘畊宏跳一组抖音版“本草纲目”，或者干脆从网上下载一套健身操，都可以成为五一假期的“健身日常”。

只是，“刘畊宏女孩”不是那么好当的，稍有不慎，就可能遭受“身体被掏空”的暴击。据《潇湘晨报》此前报道，长沙一名“刘畊宏女孩”便在专注地跳了两个多小时健身操后，因双腿严重酸胀入院治疗。按照当事医生的说法，这是因为她平时没有健身习惯，却在短时间内运动过量，导致了延迟性肌肉酸痛的结果。

类似情况在青岛也时有发生。据东部市立医院骨关节运动医学科主任医师周伦介绍，他近来就接待了不少类似的患者，虽然其中并非所有人都是“刘畊宏女孩”，但这些患者的共同特点是：平时没有良好的运动习惯却突然进行大运动量练习，而且不重视运动前的热身和运动后的放松拉伸。“一定要让肌肉、关节和循环系统有一个逐渐适应的过程，贸然进行高强度训练非常容易受伤。轻则浑身酸痛、肌肉拉伤，重则可能导致韧带撕裂、关节错位的伤病。”周伦说。

对于刘畊宏在网络上的健身操直播，周伦说自己也非常关注，但更多会从一名运动医学专业医生的角度进行解读。他认为，刘畊宏的健身操可以通过短时间的无氧运动调动浑身肌肉，燃脂效果非常不错，不过这样高强度的运动并不适合所有人，尤其是那些在日常没有健身习惯、只是盲目跟风的人。“大多数人的身体条



■走到户外，体育场上“撒点野”。

件都无法与健身主播比，跟着主播做运动，不意味着自己也要达到相同的运动时间和成果。”周伦建议，普通人一定要在确保有一定运动基础的情况下，才能尝试去做“刘畊宏女孩”，而且可以“适当改变强度、降低节奏”，只要达到出汗燃脂的目的就可以，完全没有必要“跟主播保持一致”。

# 收好这张场馆开放时间清单

□青岛日报/观海新闻记者 张 羽

为 9:00 至 21:00，游泳馆开放时间为 9:00 至 20:00。

市区内最大的健身综合体青岛体育中心，五一期间恰逢“十二周年店庆”，游泳卡、健身卡等均打折销售，优惠力度普遍在八折左右，健身达人们可以借此机会屯下“余粮”。据工作人员王非非介绍，中心内的游泳馆、篮球馆、羽毛球馆、乒乓球馆、健身房、滑冰馆在节日期间，均按照 50%限流正常开门纳客，开放时间与平日相同。此外，受疫情影响中断许久的线下团课和青少年培训也将全面恢复。

新兴体育馆五一期间正常营业，闭馆时间仍为 21:30，但各个项目的开门纳客时间略有不同。网球为 7:00，羽毛球、乒乓球、台球、壁球和游泳都是 8 点，健身房 9 点正式开放。奥帆中心内的篮球公园，因承办其他商业

活动暂时拆除，但毗邻的海上钻石足球场照常开放。喜欢足球、篮球的小伙伴，还可以移步上实中心球场、邮轮母港体育公园、中联体育公园，这些地方不仅有条件优越的场地，还能遇到众多志趣相投的球友。

当然，如果你抱定了不负大好春光的执念，简单易行的跑步、登山等户外运动其实是更应景的选择，八大关、小麦岛、海滨木栈道、浮山、北九水都能在满足健身需求的同时，实现你约会春天的愿望。而如果你顺着曾入选 2020 年全国国货黄金周体育旅游精品线路的“青岛市水陆环岛户外体验线路”走上一圈，依次在奥帆基地——栈桥——五四广场木栈道——星光岛——啤酒文化博物馆——崂山巨峰一路上山下山，那么你就一定会发现青岛晚春的别样魅力。

## 影剧院交响乐集体上新

五一假期文娱演出亮点不断 影院“次新片”与新片争霸

□青岛日报/观海新闻记者 米荆玉

五一假期将至，岛城文娱演出市场也迎来一波热潮。演出行业、院线行业纷纷出新，接续观众文娱消费惯性，营造欢乐的节日文化消费气氛。

## 假期演出精彩纷呈

本地文化院团精心筹备，在较短时间内把云上演出、相声小品演出、歌舞演出推上舞台。歌舞剧院“虎‘笑迎春——相声小品晚会”将于 4 月 30 日在李沧剧院上演，剧院还安排了五场“慢慢喜欢你”不插电 Live 流行音乐会分别在梦幻剧场、李沧剧院、城阳大剧院、永安大戏院、奥帆中心等地上演。另外，歌舞剧院的卡通视听音乐会、民族音乐会、《云上歌王 Live Show》巡演也将在五一期间推出。儿童剧也是五一期间的热门剧种。《大懒猫》系列之“奇妙的旅行”将于 5 月 1 日在李沧剧院连演两场，而青岛市话剧院精心打造的儿童剧《天鹅湖》也将在 5 月 1 日-3 日期间在青话小剧场上演。城阳大剧院音乐舞台剧《冰雪奇缘》获得版权方正式授权，这部改编自经典卡通片的舞台剧也是五月份合家欢的重点剧目。

青岛乐迷翘首期盼的 2022 新乐季终于拉开帷幕。5 月 7 日晚间，青岛交响乐团 2022-2023 音乐季开幕音乐会“重逢时分”将在青岛市人民会堂上演，这也是青交继云上音乐会之后再次与乐迷见面。本场音乐会由张国勇总监执棒，主打曲目为小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》（刘玉霞独奏）、德沃夏克《e 小调第九交响曲“自新大陆”》。5 月 1 日-5 月 3 日，青岛叁拾捌喜剧俱乐部将推出三场脱口秀/开放麦演出，何老师领衔的喜剧人团队将为观众带来青岛味道的喜剧段子。

## 影院重启期待新片

五一期间，多部重点影片相继撤档，包括大鹏执导的《保你平安》、麦兆辉执导的《检察风云》都是颇有卖相的佳作。刚刚复工的岛城影院一面接收新片拷贝，一面将部分因疫情原因未能与青岛影迷见面的“次新片”重磅推出。接受采访时影院经理表示，当下最卖座的当属《神奇动物：邓布利多之谜》，影院也给予了较多的排片；合家欢动画片《精灵旅社 4》也颇受欢迎，而港片《边缘行者》、好莱坞大片《新蝙蝠侠》也持续吸引影迷观看。

谈到五一档，影院经理普遍认为这是个比较多元的档期，爱情片、文艺片、动画片都有成为爆款潜质。即将上映的好莱坞动画片《坏蛋联盟》，大坏狼领衔的四个坏蛋改邪归正，一路遭遇了重误会，整个故事笑点不断，口碑上佳。另一部爱情片《我是真的讨厌异地恋》由新人团队主演，有望凭借青春气息赢得观众青睐。对于青岛影迷来说，这个五一档可选择的影片较多，类型丰富，尤其在影院复工之际重新感受大银幕的魅力，也是影迷的乐趣。

## 试试专家开的五日运动处方

□青岛日报/观海新闻记者 张 羽

居家健身有简便易行的方法吗？青岛职业技术学院基础教学部副教授孙庆在接受记者采访时，开出了一张可以在小区里完成的五天运动处方：

第一天：有氧跑 5 公里，配速公里/5 分钟；结合屈伸立卧撑跳 5 组，每组 8 次，间隔 2 分钟；

第二天：有氧跑 5 公里，配速公里/5 分钟；力量训练，单腿下蹲起，5 组，每组 3-5 次，间隔 2 分钟；

第三天：暴走 10 公里，配速公里/10 分钟；结合屈伸立卧撑跳 6 组，每组 10 次，间隔 2 分钟；

第四天：有氧跑 5 公里，配速公里/4 分钟；核心力量训练，俯卧平板支撑 6 组，每组 60 秒。运动心率保持在 110-140 次左右；

第五天：有氧跑 5 公里，配速公里/4 分钟；结合屈伸立卧撑跳 6 组，每组 10 次，间隔 2 分钟。

“大家可以根据自身情况，对训练内容进行增减。”孙庆说，“体育健身是一个长期积累的过程，这份‘处方’更大的意义在于希望大家能借助 5 天假期，养成良好的健身习惯。”

本版摄影 王 雷