

泡温泉 看鲸鲨

端午节来渔人码头尽情放“粽”

端午小长假,除了“宅”在家中,市民会有哪些出行选择呢?烟台海昌雨岱山温泉、烟台海昌鲸鲨馆6月22日—24日礼惠港城,将上演连台好戏,精彩不断,为您和您的家人营造放松、休闲、娱乐一体化的端午之旅。

舒爽一夏,雨岱山温泉特惠季全面开启

夏季泡温泉是消暑、排毒、颐养身心的高招。夏季气候炎热,人体生理进入旺盛阶段,体内产生更多的毒素淤积及油脂,通过泡温泉能够加快身体的新陈代谢,调节人体机能。而后在清风中散尽全身的暑气,比吹空调、喝冷饮更有利于身体的健康。

6月1日—7月31日,烟台海昌雨岱山温泉特推出“温泉特惠季”活动,让人们在整个夏季享受到最舒服的温泉休闲方式。同时,端午期间还推出了特色艾蒿汤、粽叶汤等。艾蒿被称为“医草”,艾蒿浴对于舒缓紧张的神经、放松身心、促进血液循环、安胎止血、调理身体、防治皮肤病有着独特的

理疗效果。而粽叶汤散发着一股淡淡的清香,泡完后令人心旷神怡、神清气爽。

◇特惠第一礼:消费满129元赠温泉门票

凡在雨岱山温泉消费按摩保健、酒水、浴服、VIP房等项目达到129元标准时赠送温泉门票一张。消费越多,赠送越多。

◇特惠第二礼:客房、餐饮消费送代金券

1、入住温泉客房,除享有温泉门票及早餐,另赠送温泉馆消费代金券100元/间/夜(团队房、特价房除外)。

2、用餐客人按照综合消费10%标准赠送温泉馆消费代金券。

◇特惠第三礼:自助午餐、下午茶免费供应

活动期间,每周六/日免费提供丰盛的自助午餐;

周一至周五提供免费下午茶,水果、甜点一应俱全,让您在休憩享受的同时,也品尝到一份愉悦。

◇特惠第四礼:VIP专属温泉新体验

即日起,进入VIP专属温泉消费不再加收温泉门票及房费,只设最低消费1000元/2小时(6人以上);超出6人,超出部分按128元/位收取。VIP专属温泉提供温泉、按摩、桑拿、休闲、娱乐等一条龙服务,适合情侣、团队及商务会客,为您带来最尊贵的享受。

注:活动详情参见店内海报;最终解释权归烟台海昌雨岱山温泉所有。

推陈出新,在海昌鲸鲨馆里过海底端午

世界上第一家以鲸鲨为主题的海洋世界——烟



台海昌鲸鲨馆,一直在完善项目的同时推陈出新,适时推出奇特创意的旅游产品,为广大游客奉上精彩的视听享受。

◇罕见——海底大鱼吃粽子

人类要过端午节,“海底的温柔巨人”——鲸鲨也不甘寂寞。但鲸鲨的粽子可不是糯米和大枣包成的,而是饲养人员和营养师以他们的日常主食——冰鲜磷虾为原料,经过特殊工艺加工而成的。想看鲸鲨如何吃粽子吗?谜底

将在节日里揭晓。

◇惊喜——护士鲨宝宝首度见面

去年12月15日、16日,国内首对护士鲨“人工双胞胎”在烟台海昌鲸鲨馆降生。今年端午节,护士鲨宝宝将从“婴儿保育室”里游到护士鲨展池中,和广大游客朋友们见面。据悉,工作人员还特意用小护士鲨系了五彩线,希望它能茁壮成长。

◇特色——“海狮采青”、“双狮戏珠”端午助兴

狮王争霸历来是端午节的重头戏,今年你也不会错过。

在烟台海昌鲸鲨馆里,出任主角表演的是两头加州海狮——贝壳先生和哈尼小姐。瞧他们身手敏捷,功夫娴熟,“顶球”、“接球”不在话下,两只海狮共同登台“戏珠”,更是大有看头。

◇欢乐——遥控汽车赛,体验速度和激情

在渔人码头广场上,你还可以免费参加好玩的遥控汽车游戏,赛道直行,越障碍物,体验操控与技巧、速度与激情。欢迎遥控汽车操控高手们和爱好遥控汽车的小朋友前来参加。

就业前景好 小语种留学升温

匈牙利西部大学招生说明会圆满结束

专刊记者 王双

如今,出国留学已成为一种趋势,越来越多的普通家庭也开始关注留学。与英美国家相比,小语种留学费用较低,而留学性价比却很高。为了让烟台家长更了解小语种国家留学,6月17日,北京航天留学服务有限公司烟台分公司特邀匈牙利西部大学招生预审官做客烟台,从就业前景、留学费用、学校生活三个方面详细解答了家长的困惑。

就业: 匈语人才短缺 就业前景紧俏

现在学生上大学很多家长最关心的便是学生毕业后的出路,匈牙利语作为小语种,学生毕业之后前途如何是家长在说明会上最关心的问题。据匈牙利西部大学招生预审官李萌介绍,匈牙利是世界上最早承认新中国并与其建交的国家之一,是中国在

中欧最大的贸易伙伴,有数以千计的中国公司。

李萌说随着中匈两国经济贸易的迅猛发展,会匈语且了解匈牙利国情的人会成为抢手的香饽饽。北京外国语大学学习匈牙利语的学生基本上还没有毕业就被国家的各个外事部门提前预定,匈语人才的短缺造成了匈语翻译的价格不断攀升。匈牙利作为申根国家,大学毕业后学生可去欧盟其他国家申请硕士阶段课程或者寻找就业。

费用: 政府减免70% 每年仅5万左右

很多家长疑惑留学匈牙利费用为何如此低?据李萌介绍,因为随着中匈贸易发展,缺少大量会匈语的人才,所以两国政府减免70%留学费用,每年仅5万元人民币左右。预科期间,约900欧元/学期,本科期间约750欧元/学期,根据专业不同,学费部分费用不同,生活费(吃住)约3000欧元/年。留学需要提供10万元资金担保,不需要说明来源,冻结3个月。校内自助餐约20元人民币/人/餐。

学生平均每月打工收入约在6000-10000元人民币,李萌说如果按照最低标准6000元/月算,学生一年可赚72000元,而实际学费为5万元左右,家庭支持

几乎不需要。此外,匈牙利留学生法律地位与本国学生一样,享有打折旅行费用和其它服务。

学期: 最早今年9月 就可入学

匈牙利西部大学位于欧洲第七大城市有蓝色多瑙河之乡的匈牙利首都布达佩斯。李萌介绍,匈牙利一学年包括两学期,秋季学期9月中旬开始,如果能赶在6月底把材料交上,可以赶上匈牙利秋季学期。匈牙利学制短,本科3年,如果9月份入学,加读一年语言预科,可同在国内上大学的同学一年毕业。

匈牙利于1999年加入了博洛尼亚进程,本科3年,硕士2年,可申请本硕连读,研究生无需再考试。匈牙利西部大学是匈牙利高等教育

的顶尖学府之一,其师资在全匈牙利排名第一,一所文理兼科的综合型大学,金融贸易类、旅游管理类、教育文学类、农林业类、自然土地类专业的教育水平均居欧洲前列。

相关链接:

匈牙利位于欧洲的心脏地带,旅游资源十分丰富,拥有遍地的温泉,社会稳定、人民友善、风景优美。全国统一的退休金保障、全民公费医疗、家庭津贴、教育补贴、消费补贴、住房补贴,以及其他公共福利事业等。气候为温带大陆性气候,最低气温一月-4℃~-2℃,最高气温7月20℃~22℃,官方语言为匈牙利语,英语非常普及。饮食以多样化的肉类及鱼类为主,搭配当地丰富盛产的水果、蔬菜及调味料,水产丰富多样,鱼汤非常有名。

校园播报

端午亲近经典文化 比赛诵读古诗词

端午节将近,为了让广大师生了解经典,亲近经典,传承中华民族传统美德,近日烟台高新区实验中学举行了“唐诗宋词诵古今”诵读比赛。本次比赛活动以“诵读唐诗宋词”亲近经典文化为主题。

诵读比赛分集体展示、个人展示和擂台赛三种形式进行。在不到两个小时的时间里,同学们一个个激情满怀,声情并茂,展示了良好的朗诵基本功,诵读了《春江花月夜》、《满江红》、《念奴娇·赤壁怀古》等中华经典的古诗词作品,把中华经典诗文的意韵之美充分地展现出来。经过紧张激烈的比赛,学校评委老师在公平公正的基础上评出了一、二、三等奖,并为获奖选手颁发了纪念奖品。

此次比赛,使全体师生在享受“诵读唐诗宋词亲近经典文化”的吟诵乐趣中,接受了一场中华悠久文明的洗礼和传统思想道德的熏陶,极大地增强了民族自豪感。

通讯员 金风华

心理专家面对面

心理·PSYCHOLOGIES



周瑾,国家执业心理咨询师,烟台广播电视台特约心理专家,育心心理咨询中心首席心理咨询师,从业经验非常丰富。

咨询电话:0535-6286807

注意学生考后情绪断层

今年我带的考前心理辅导班中,一位学生在考后打电话给我,说:“周老师,我考完了!”我问她此时此刻什么感受,她回答说:“周老师,高考不是结束,而是新的起点!”说的好,心态的调整很重要,由于很多考生在考后的瞬间产生的放松感与考前的紧张情绪反差过大,引起情绪断层,导致了无法适应考后假期的种种问题。例如考得好的会为平时不敢为之事,考砸了的则用表面上的无所谓来压抑内心的不安和愧疚感。

特别提醒,考后一个月是情绪断层月,因此,家长们此时还不能松懈,我们要仔细地观察孩子的情绪变化,默默地为孩子做好情绪缓冲工作。下面我给出几个建议:

饮食调整:多吃绿色蔬菜,少吃荤腥
大多数家长在考后都会随着孩子的心意做好多美食给孩子吃,尤其

是鱼类肉类。蛋白质固然好,可是在于情绪方面,绿色多纤维的蔬菜能起到平稳情绪、排出体内毒素的作用。以素食为主,荤腥为点缀来构建孩子的饮食,才能帮助孩子将累积了几个月至几年的毒素排出。通过生理上的毒素清理间接达到稳定情绪的作用,是营造积极心态的身体基础。

调整生物钟:按时睡觉,定时起床

生物钟的调整非常关键,一般情况下考试结束后,家长会让孩子早些睡觉,比考前的睡眠时间一下子提前了好几个小时。这种突然的改变极易造成失眠,尤其是对于比较敏感的孩子。心理学研究人的情绪时发现,情绪的大起大落隐藏着危险的信号,如果改变循序渐进,那伤害也会降到很低的程度。不要硬性规定孩子9点半睡觉,因为他之前一直都是12点左右才睡,所以我们要合理规划孩子的

起居饮食,如果孩子考前相当一段时间都是在晚上12点左右睡,我们就规定他10点上床,然后给他一本读物,直到他看倦了睡着。慢慢的,他就可以把读物省略掉,10点左右正常休息了。

日常安排:安排中等量的日常事务

考试之后,学生们有的会组织一起游玩,可是不会每天都有活动。从紧张的备考到一下子闲得发慌,心理是较难适应的。有的孩子就窝在家里上网打游戏或者聊天交友,结果一暑假下来神色疲惫。有的家长会给孩子很多零花钱,孩子就呼朋引伴出去“消费”,大部分同学会选择去KTV疯闹、去网吧团体打游戏,久而久之吸烟喝酒样样来,酒后纠纷也是屡见不鲜。家长们想让孩子安全健康且充实度过暑期,就要在暑期刚开始的时候与孩子商量出“暑期计划”,书写下来贴在

墙上。安排有序和监督有力,是家长们要去完成的部分。过于放纵孩子,不是对孩子负责任的行为。

家庭集体活动,多多益善

无论孩子考得理想不理想,都已成定局。利用这个假期,帮助孩子消除负面情绪很重要。很多父母之前因为“看重”学习而与孩子结怨,何不趁这个机会好好化解?许多同学因考得不好而内疚不安,一直抱着忐忑的心情,直到走进大学,走向社会,还曾经为高考的失误而悔恨不已,恨自己没能成为父母的骄傲。我建议家长无论如何都要在家庭集体活动中直接去表达对孩子的爱和理解,早一天消除孩子的内疚心理,就早一天重建孩子的自信心。

仍有问题想询问的家长可以发邮件至yantaiyuxin@163.com,我们会一一回复。