无论再忙
也要留出几秒钟的时光
对着白云遐想

无论再累
也要学会宁静地
对着星空歌唱

世界总是喧嚣
我们总可以对自己好一点

放假不易，且休且珍惜。

扫码有惊喜

夏至未至 享受一段假期的闲适

很多时候，我们积蓄一段能量等待合适的时间去绽放。很多时候，我们压抑一些情绪，等待一个合适的季节去释放。夏至未至，似乎是最适合的时间。上次假期还未走远，五一假期已然来临。五月的风，幻化成青岛五四广场上火红的雕塑，吹动清清河边的依依杨柳，掀起美女飘逸的裙裾。 身处五月的风中，那种灵魂被释放的感觉无法形容和替代，假期的存在，就是为了让你享受自然的馈赠。

□王菁琳

“撒野”就去野三坡

做旅游好多年的谢老师，走南闯北去过很多地方，他告诉我说：“撒野就要去野三坡。去野三坡撒野最多的是北京人，在大城市憋得久了，就想找个地方发泄发泄。所以旺季来的时候，野三坡的夜就会特别的热闹，烧烤、啤酒、音乐还有噼里啪啦的鞭炮声，比好些地方过年还要热闹。”

现在从山东到河北保定涞水的野三坡景区，畅通无阻的直达高速，让你享受车速100迈的畅快。野三坡管委的曲主任说，以前山东的游客想要到野三坡是相当费事的，下了高速，还要转三个多小时的山路，除了路况崎岖还常常会有人迷路。自从修路以后，光高速就有三个出口，有效地分流了车辆，高峰期的堵车状况也得到了明显的改善。

赤山，一座会讲故事的山

威海赤山可谓成名已久，每当有人问起，都喜欢从它的故事讲起。大多数时候，山就是山，之所以扬名，要么是因为大自然的鬼斧神工，要么是因为其宗教价值，总不过是有着久远的历史。赤山这座位于中国大陆最东端的海滨胜地，除了风光秀美的山海景色，山上还有一座传奇的寺院，连结着韩国、日本两个传奇的人物，山、寺院和人物都在三个国家中演绎着传奇的故事。

在赤山过石桥，听流水，循着诵经声行入以“英雄”、“禅道”、“海韵”、“圣境”而著称的千年古刹——法华院，驻足静听僧人诵读韵脚悠扬的经文，燃点香火，为心中的美好祈福祝愿。在动人心魄的极乐菩萨界音乐广场前合影留念，留住幻彩多姿的青春瞬间。登上高耸入云的阶梯，迎着沁凉的海风，在赤山明神旁畅叙难忘的友谊。这个假期，在记忆里记录下赤山美妙的风景。

到天上王城约会“明星猴”

曾经在《快乐向前冲》赛道上闯关成功的动物明星们让人难忘。五一期间，在赛道上闯关成功的猴明星家族成员经特邀将现身沂水天上王城景区，为游客带来爆笑的幽默小品剧。

小品剧目将由二丫、小不点和它们的爸爸及主持人共同演绎。幽默剧场中，猴子们玩起跷二郎腿、金鸡独立、空中接篮等自如娴熟，每一个幽默动作都会引发游客们捧腹大笑。除此之外，在主持人的互动下猴明星家族还会上演骑自行车、接飞刀、拉板车等绝技，为游客带去一阵一阵的笑声。

据悉，由猴明星家族担纲主角的幽默剧场是沂水天上王城景区五一特邀上演的一个剧目，以丰富景区石头古村落里的市井杂耍项目。而经典的古装马战、地下冰宫也在年初的全新升级后变得更加精彩耐看。

探奇地下大峡谷

“沂水地下大峡谷开启了我对溶洞的最初印象，第一次知道什么是喀斯特地貌，第一次被大自然所震撼。深涧流水，在幽深的溶洞中蜿蜒流淌，钟乳石在灯光的照映下清晰可见，奇形怪状似乎毫无章法，但却耐人寻味。石笋、石竹、石瀑布惟妙惟肖。这座奇妙的溶洞王国，更像一座神秘的地下宫殿，让人无法拒绝。”这段话摘自读四年级的侄女写的作文。带她去过地下大峡谷后好长一段时间念念不忘，甚至自己在网上搜索关于钟乳石的知识，如今俨然一个小专家。

而这里更吸引我的是长达千米的地下漂流，穿雨衣、套鞋套领皮筏艇，就如同一场欢乐的仪式，排队等候的时候内心兴奋不已，真正坐上漂流船，开闸放水，人便飞驰出去，顺着蜿蜒的滑道，风驰电掣，水花和尖叫声一同飞起，最是畅快淋漓。

寻幽泰和山

外出旅游，多数人不喜欢太过紧凑和匆忙的行程。原本就是厌烦了城市里的忙乱和喧闹，才会短暂逃离，寻一处安静的地方，和心灵对话。而青州泰和山恰恰是这样一个地方。这里不仅山高幽静，而且萦绕着浓浓的文化气息，这里有被誉为三教圣地的天缘谷景区，一条峡谷贯穿儒、释、道三教，建有泰和寺、万佛殿、碧霞宫、文庙等，辅以“和”为文化核心的名家字刻，是很多人祈福，静心的地方。

美景对于精神的清洗作用是不可小瞧的，稳重的高山大川可以开阔你的胸襟，灵动的江水河川可以平缓你的情绪。泰和山的黄花溪景区内群峰围合，一谷通幽，有贯天彻地之势；清流汇波，千瀑飞溅，成达海穿云之气。山崖陡峭、峡谷幽深、溪流潺潺、飞瀑壮观，号称“天下第一大幽谷”。山湖环绕的住宿环境可以满足你把酒赏月的诗人情怀。景区工作人员苏兆海说：游走泰和山，游乐吃住两相宜。

寿光林海养心之旅

提到寿光你要是只想到满地的蔬菜那你就OUT了，位于寿光西北部的寿光林海博览园是一处非常好的游玩之地，既可以采摘果实、体验不沉湖、划船游乐、赏荷观鸟，还可以到各生产区域亲身体会生产劳作的艰辛和收获的乐趣。

五一期间，林海将以崭新的面貌呈现在游客面前。唤起记忆的各种游乐设施、勇者之路大闯关、浑水摸鱼、绿荫寻宝、乘坐快艇乘风破浪、惬意竹筏船等水上游乐让人抛弃烦恼，玩个痛快，更有林海新建成的跑马场可以感受扬鞭驰骋，享受骑马的乐趣。

据了解，首届宁国寺文殊菩萨圣诞为学子“金榜题名”祈福活动将于5月1日正式启动。期间学子共诵《弟子规》，祈福墙上留心愿等活动持续不断……五一期间，林海大舞台将拉开帷幕，大秧歌、戏曲等精彩民俗表演将上映。

春日来林海定会让你满载而归，收获满满。景区无公害的野菜和有机蔬菜，还有盐碱地特产龙须菜，纯正的槐花宴，让你在游玩祈福的同时，大饱口福。

一票“走运”一天，感悟千年变迁

京杭大运河杭州段，在拱墅区蜿蜒12公里，是历史留存最多、古迹保存最完整、文化底蕴最深厚的区域。

2014年是中国大运河申遗之年，拱墅区已于4月18日推出杭州运河深度游产品“中国大运河·杭州申遗旅游线”，让你“走运一天，享受千年”。

线路采用联票形式，定价100元/人。打包了运河景区精华景点和体验点，囊括了运河游船、香积寺、老开心演艺、剑瓷视界、富义仓·韵和书院、手工艺活态展示馆等运河沿线深度旅游体验点。

游客可先在携程、同程、驴妈妈、途牛、拉手、糯米、美团等网上购票，凭短信前往桥西历史街区博物馆(土特产)码头票房换票，或在票房现场购票。有意思的是，还有“通关文牒”旅游攻略免费随票附赠，不仅能够指引您如何游览，集满6个体验点的可爱印戳后，还能去票房现场换一份小礼品。

行程中将体验：桥西历史街区老开心茶馆(前身为“中心集施茶材会公所”)听听杭州曲艺、非遗文化的“小热昏”，感受老底子最纯正的杭州市井生活；参观由旧厂房改建的博物馆群落，品味张小泉剪刀、王星记扇子、西湖绸伞，还可以去手工活态展示馆跟着老师傅一起动手学做一番；周二至周日9：00-16：30在手工艺活态展示馆参加剪纸体验或天竺烙印体验；乘坐运河漕舫，徜徉千年古运河上，沿途欣赏大兜路历史街区、小河直街和桥西历史街区及杭州最老最美的古桥——拱宸桥；“运河第一香”香积寺，点上三炷清香，感受寺庙佛教文化；“剑瓷视界”，欣赏精品瓷器并研究瓷器制作过程。龙泉宝剑与龙泉青瓷的世界，还有茶道、香道特色表演；“天下粮仓”富义仓，感受古粮仓和古道禅意的“韵和书院”。