

周末去哪儿

亲,周末有啥不花钱或少花钱也好玩的,推荐一下呗。

户外徒步,潮人必须有的运动

文/片 周青先

退回十年前,玩徒步的基本皆是高端人士,动辄上万元的装备一般人不敢问津。如今你瞧瞧,连早晨买早点的老大爷身上都可能穿着Northface冲锋衣,脚踏GORE-TEX鞋。如果你自以为也是个潮人,却没几次户外穿越经历,可要让小伙伴们笑话了。

说起徒步魅力,真是不可小觑。我一高中同学是青岛某房企老总,年近半百了,平时工作也非常忙,然而人家迷上徒步有七八年了,一到周五下午“腿肚子就直抖”,那就是发出要去登山的信号!方式是一群人登峭山,专挑小山沟走,一般穿越要持续两天,周六晚上在山上睡一觉,所以带帐篷、睡袋和炉具,属于比较专业的驴友。这一个周末折腾下来,他说就有足够精力应付下周的脑力劳动。

再说一位,我的大学同班同学,潍坊某高校副校长,近几年也迷上了户外,他几乎每个周末都有一个去处,从省内到省外都有,如今他已经穿越了近百个不需花钱的野景点,不仅身体素质大增,摄影水平也大涨。

禁不住诱惑,去年秋季以来本人也跟着驴友团出游过几次。印象深刻的是去北京箭扣长城。我们一伙是从北京出发,先坐公交车到怀柔,然后几个人合租一辆当地出租车直达后箭扣。这里的风景比前箭扣更美,而地势更加险峻,绝大多数破损的长城根本就没维修过,数百年的老长城在奇绝的山体上蜿蜒,部分区域简直就是垂直向上,太惊人了,跟八

达岭完全不是一个路数。而爬长城更是惊险刺激,没有相应装备还真不行,结果人家专业驴友都爬上去了,有的还在山峰绝顶野营睡觉,我们一批菜鸟就只好望城兴叹,半路折回。就这样,也是玩得十分尽兴,只是腿肚子直哆嗦。

据本人了解,如今的周末户外运动组织全省遍地开花。大家一般通过网络联系,周六早晨租个车在某地集合出发。近的大多到周边的山区,由带队者带领大家穿越事先探好的路径,下午赶到山的另一侧,大客车早就等着大家了。回家后,大家会把沿途拍的照片、写的文字发到群里,论坛里,大家相互乐和下。有一次在药乡森林公园,本人遇到一个户外穿越团,五六十人举着旗浩浩荡荡,从泰安一侧上来,这个队伍中最老的七十多,最小的不到十岁,都是初级菜鸟,看起来大家真玩得高兴。

最后简单说说装备。背包的大小要看出行路线远近而定,一般在本市周边出行30升左右即可。如果出门做长途出行,MM们要有一个55升左右的背包,GG要有一个65升左右的,穿越时要装的东西总是太多。选择购买背包时一定要反复背试,舒适负重才行。

要选择一双好的登山鞋,登山鞋最好是高腰的可以保护踝骨,人在长时间



徒步时踝骨很容易受伤。冲锋衣一定要是长衣长裤的,穿越灌木时能保护身体。帽子和头巾可以遮阳还可以防雨,也是必要的。要有一双好手套,在乱草中和山石中行走时会保护手用于攀登。最后是登山手杖,这东西在你腿肚子真累得哆嗦时,就有用了,特别下山的时候。其余的高级野营物品例如帐篷睡袋炉具之类,在此不啰嗦了。

户外徒步最重要的是安全。近几年不时传出有驴友失踪,被困甚至伤亡的消息,在此提醒,夏季雨水多出行千万别冒险,不要到水库下游河道、太陡峭的峡谷等险处。特别要提醒菜鸟的是,现在各种徒步组织比较复杂,出于安全考虑,您

活动

ACTIVITY

讲座

LECTURE

展览

EXHIBITION

演出

THEATER

坐标:济南 15日(周日)10:00,著名作家刘玉堂携其新作《戏里戏外》在泉城路新华书店一楼举办读者分享会暨签名售书活动。

坐标:济宁 14日(周六),在运河文化广场“市民大舞台”将举办“儒乡鼓韵金喇叭”济宁市民间吹打乐大赛决赛。

坐标:济宁 14日(周六)至16日,在济宁市群众艺术馆展览楼,将举办全市非物质文化遗产保护成果展暨手工技艺绝活展示活动。

坐标:日照 14日(周六),第四届日照市家庭教育高峰论坛将在日照会展中心举办。

坐标:济南 14日(周六)14:00,齐鲁大讲坛在山东博物馆继续举行。中国知名反恐专家、中国现代国际关系研究院安全与军控研究所所长李伟将为听众奉上对中国反恐形势的真知灼见。

坐标:济南 14日(周六)9:30,大众文艺讲堂在省图书馆继续开讲,主讲人为山东艺术学院戏曲学院院长王文清,所讲题目为《京剧艺术经典赏析》。

坐标:临沂 15日(周日)9:30-15:30,市图书馆将举办两场公益讲座,分别为“父亲节”主题专场——“孩子,爸爸在改变”和“美术高考及就业形势危机”。

坐标:临沂 15日(周日),2014年高考志愿填报公益讲座”在临沂第四中学报告厅(济南路与蒙阴路交汇处)举行。

坐标:菏泽 14日(周六)9:30,菏泽市儒学研究会副会长郝远进将在市图书馆做题为《儒学经典以孝为先》的讲座。

坐标:威海 15日(周日)9:30,新一期百姓课堂在威海文化艺术中心举行,心理学家袁英讲述《不抱怨的心理学》。

坐标:济南 14日(周六)至18日,王焕波先生水墨艺术大展将在大家美术馆(东工商河路16号珠宝古玩城三楼)举办。

坐标:济南 即日起至15日(周日),郭志光先生书画作品收藏展将在济南新世界商城一楼西厅新世界艺术馆开展。

坐标:济南 即日起至25日,叶洪斌紫砂展与韩斌“写生作品展”将在济南泉城公园国韵堂举办。

坐标:青岛 13日(周五)至16日,第八届青岛国际茶文化博览会及紫砂艺术展将在青岛国际会展中心举行。

坐标:烟台 13日(周五),“花馨果硕·郑盛龙画展”在市美术馆博物馆举办。

坐标:烟台 14日(周六),“中国风景艺术家三人展”将在烟台国际美术馆举办。

坐标:烟台 14日(周六),烟台剪纸精品展将在烟台文化中心艺术馆展厅举办。

坐标:临沂 14日(周六)、15日(周日),夏季古玩收藏品交流会将在临沂古玩城(临沂市兰山区通达路46号)举行。

坐标:济南 14日(周六)、15日(周日)19:30,音乐舞台剧《职场急诊室》将在山东省会大剧院演艺厅上演。

坐标:济南 14日(周六)19:30,盛中国小提琴独奏音乐会将在山东省会大剧院音乐厅举行。

坐标:济南 14日(周六)19:30,经典原创黄梅戏舞台剧《徽州女人》将在山东省会大剧院歌剧厅上演。

坐标:济南 15日(周日)10:00,中国古琴诸城派名家音乐会将在山东博物馆学术报告厅举行。

坐标:济南 15日(周日)19:30,法国幽默大师朱利安·高拓亚剧《想象的世界》将在山东省会大剧院歌剧厅上演。

坐标:青岛 15日(周日)10:30,儿童剧《宝莲灯》将在青岛奥帆中心大剧场上演。

坐标:德州 13日(周五)19:30,音乐舞台剧《职场急诊室》将在德州大剧院小剧场上演。

坐标:德州 14日(周六)19:30,法国幽默大师朱利安·高拓亚剧《想象的世界》将在德州大剧院小剧场上演。

坐标:德州 15日(周日)19:30,蝴蝶效应乐团怀旧经典系列音乐会将在德州大剧院大剧场举行,经典老歌再现。

坐标:滨州 13日(周五)晚,大型怀旧公益演唱会将在滨州奥林匹克公园体育馆举行,姜育恒、高胜美与邵正宵同台献唱。

坐标:烟台 13日(周五)、14日(周六),烟台文华爱乐团将在烟台大剧院举办2014烟台文华爱乐团巡演音乐会。15日(周日),烟台群众艺术馆民族乐团将在该院举办“国乐盛典”演出。

坐标:烟台 13日(周五)、14日(周六),烟台群众艺术馆民族乐团将在牟平大剧院举办“国乐盛典”演出。15日(周日),烟台文华爱乐团将在该院举办音乐会。

本报记者 雒武 实习生 张依盟

粉丝活动之航母海军陆战队夏令营

这个暑假让我们去天津看航母

各种形式的夏令营,您的孩子肯定参加过不少,但航母海军陆战队夏令营参加过吗?恐怕大多数孩子都没听说过,现在机会来了,逸周末今年暑假将推出天津航母海军陆战队四日夏令营,小伙伴们,快通过逸周末官方微信抢座吧。

通过这个三晚四日的夏令营,您的孩子可以亲密接触航空母舰,参观“航母主题公园”、观看大型实景海战表演等等,借此可以增长航母知识,激发爱国情感,培养爱国情操,并培养孩子乐观自信、自强自立、团结奉献精神。

基本行程为:第一天,早晨集合出发前往目的地之一“天津滨海航母主题公园”;下午游览大沽口炮台。第二天,上午参观航空母舰,观天津滨海航母主题公园。航母对外开放8万余平米,包括航母舰岛、飞行甲板、航母机库、水兵生活区等几十个参观项目。同时参观各类展馆,观看好莱坞大型实景海战表演剧《航母风暴》。下午游览俄罗斯风情一条街,观看由好莱坞精心打造的《飞车特技》表演剧,观看气势磅礴的军事主题《花车巡游》。第三天,上午前往东疆港人工沙滩游览、戏水。下午执行力训练,晚上火把晚会。第四天,上午参观南开大学,平津战役纪念馆。

报价:1480元/人(赠送:迷彩训练服、背包、笔记本、圆珠笔、集体照),适合年龄:8-16岁在校学生。

发团时间:7月21日-24日,8月4日-9日

报名截至:7月18日,8月1日

报名方式:关注逸周末微信(qiluyizhoumo),发送“航母夏令营+姓名+手机号”

粉丝活动之海岛游

“爸爸去哪儿”线路咱去转转



山东最实用的微信

“爸爸去哪儿”经典线路鸡鸣岛登岛游,“六一”团已成功举办。不过,没去成的亲们也别扫兴,经过争取和协调,这条线逸周末在周末及暑期依旧会组织大家一起去疯!周末及暑期团现在就接受预订啦!小伙伴们一起来抢座吧!

“爸爸去哪儿”,我们就去哪儿。逸周末独家推出威海鸡鸣岛登岛游线路(“爸爸去哪儿”外景地)——威海鸡鸣岛、大风车、石岛赤山三日游。第一天:出发地—银滩—威海,含晚餐,住威海;第二天:威海—大风车—鸡鸣岛(独家大船登岛哦),含早、中餐,住威海;第三天:威海—石岛—济南(或泰安),含早、中餐。第三天的午餐后返程。

综合报价:成人报价:600元/人;儿童报价:1.2米—1.5米:580元/人(服务标准同成人);1.2米以下:360元/人。报名方式:关注逸周末微信(qiluyizhoumo),发送“鸡鸣岛+姓名+手机”。

有任何区别。只是回脆期间要注意,不要和生食同时存放,否则会串味。

为什么冰箱可以给饼干回脆呢?这是因为饼干是经过烘烤的食物,正常含水量只为2%-5%,当空气湿度超过70%时,饼干就开始吸收湿气。冰箱通过自身的循环系统则能保持一个恒定的湿度,

一般在40%左右。受潮的饼干放进冰箱里,多余的水分就会被循环系统带走了。这还是一个很好的储存方法,因为冰箱的湿度是恒定的。拆了包的饼干放在里面,水分含量不会有任何变化,能一直保持酥脆,省去了反复封口开口的麻烦,既省事又省心。

【那些破事不是事儿】

饼干放久变潮借助冰箱轻松回脆

松脆的饼干香酥诱人,可是一旦打开包装放久了,就会慢慢变潮不再可口。怎样为饼干去潮呢?其实无需复杂的准备,借助冰箱就能让饼干轻松回脆。

把受潮发软的饼干摊开放在盘子里,直接放进冰箱的冷藏室,冷藏一两天后拿出来看看,口感和刚拆包的饼干没

