

轻松惬意，端午出游尽享夏日美好

YMG全媒体记者 杨春娜 摄影报道

端午临中夏，正是出游时。昨天是端午假期第一天，人们纷纷走出家门，到公园参加活动，到景区露营，到海边吹海风，尽情享受夏日美好。

到景区赏花投壶

端午节是中国传统节日，景区将端午元素融入活动中，在家门口为市民和游客准备了一场出游“大餐”。

昨天清晨，风带着微凉，南山公园迎来了不少市民和游客。盛放的玫瑰园是夏日里最美的风景线：玫瑰争相绽放，花香扑鼻而来，前来拍照游玩的游客络绎不绝。

据南山公园工作人员介绍，端午假期前后是公园月季

最美的时候。待本轮花期结束后，园林工人将对月季进行修剪、养护，在光照、水分、肥料充足的情况下，月季将再次开放，并持续开至秋天。

到栖云阁俯瞰城市烟火，在游乐场享受欢乐时光……很多市民到家门口的公园享受惬意假期。

记者在采访中了解到，南山公园明天将举办“给动物过端午”科普活动，邀请小朋友

到动物食堂为动物包特制粽子，到草食动物馆舍、猴馆喂动物粽子，与可爱的动物来一场端午约会。

塔山风景区的“多彩端午 乐在其‘粽’”端午主题游园会也吸引了很多市民。射五毒、好运投壶、钓粽子等小游戏深受孩子们的喜欢。孩子们在游戏中了解端午节的传统习俗，感受端午节的浓厚氛围。

老街区文化味儿浓

老街区遇到传统节日，文化味儿更浓。

昨天上午，不少游客到所城里游玩。穿着汉服的小姐姐、处处可见的粽子、古韵悠长的古琴声……这一切让人们仿佛穿越到了几百年前的烟台。

所城里举办的“浓情端午 粽乐生活”活动也吸引了很多人。6月8日-10日10:00、14:30、16:30有快闪表演，身着华美汉服的舞者随着古乐起舞，带来视觉与文化的享受。所城里还设置了沉浸式端午风俗

体验的游戏互动区，点朱砂、写福签、射五毒、趣投壶，游客集章互动，在东、西入口处获得通关文牒，可完成端午趣味挑战。

朝阳街同样是热闹的景象。人们拍照打卡，走进特色餐馆享受美食。

两条老街区藏着市井烟火，因越来越多文创、手作、潮玩等元素的加入，集复古和摩登于一身。在快节奏的工作和生活里，很多人选择在端午假期走进青石板路的老巷，邂逅时光的温柔。

海边游玩最惬意

端午假期，海边成了人们休闲度假的首选地之一。

在烟大海水浴场，市民和游客熙熙攘攘。不少人挽着裤腿下海享受清凉，孩子们在海滩玩沙子、捡贝壳、放风筝，玩得不亦乐乎。一些年轻女孩穿

着漂亮的裙子，和蓝天碧海拍一组美美的照片……

还有很多人选择露营，找一片安静阴凉的草地，铺上好看的野餐布，扎上帐篷，打开音响，开启一个休闲惬意的假期。在烟大海滨公园，树林里的帐篷像花

朵一样竞相开放。一边是大海，一边是树林，在大海里冲个凉，累了就到树林的吊床上看云卷云舒，别提有多惬意了。

记者沿着海滨公园一路探访：有人躲在幽静的林下看书，喜欢热闹的人则几家一起玩

耍，孩子们分享着最爱的零食，年轻人听着喜欢的音乐。

露营区停车方便，公厕等设施完备，市民可以在这里找到自己的一方天地，抛却城市喧嚣，亲近自然、休闲游憩、运动健身，尽享美好风光。

环卫工人喜领爱心粽

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 牟村 摄影报道)昨天，烟台御龙山学校2023级二班志愿服务队的同学们为蓝天智慧物业的环卫工人送去了自己亲手包的粽子。

一大早，同学们就来到了芝罘区道德先锋志愿服务大队的“爱心小厨”，认真聆听山东省道德模范孔德娟分享励志故事。同学们深受触动，表示要多做好事善事，多做对社会有益的事。

随后，在孔德娟的指导下，同学们用稚嫩的双手包起了粽子，并将爱心粽子送给蓝天智慧物业的环卫工人，表达对他们辛勤劳动的敬意。



食粽有讲究 味美莫贪食

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)作为中国历史悠久的传统美食，粽子不仅品种多样，口味也十分丰富。近日，烟台市疾控中心专家提醒市民，食粽有讲究，味美莫贪食。

粽子好吃，但不宜多食。粽子的主要原料是糯米，黏度高，不易消化，热量高。比如1个100克的糯米粽子，热量约为1000千焦，1碗100克的米饭热量在700千焦左右，食用粽子时应尽量选择小份量。粽叶含有丰富的氨基酸、维生素C、叶绿素、钾元素等多种营养素，经过高温蒸煮后，这些营养素大部分渗透到糯米中。制作粽子时，可以搭配红豆、黑豆、紫薯等，减少粽子的热量和糖分。粽子最好在两餐之间吃，如果做不到，以中午吃为宜。早晨是人体胃肠道功能最弱的时候，食用粽子会刺激胃酸分泌，从而引起反酸、烧心等症状；若晚上食用，吃完后进行一些散步、快步走等活动，增强胃肠蠕动，促进消化。

特殊人群应选择食用：功能性消化不良人群自身存在胃肠排空动力障碍，食用黏性食物会加重胃肠负担；高血糖人群也应注意。糯米本身血糖生成指数较高，且粽子中还会添加其他食材，如蜜枣、豆沙等，更容易促使血糖升高；高血脂、冠心病人群同样要谨慎食用。一些肉粽子所含脂肪多，食用过多会增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担。

此外，选购预包装粽子时，要看营养标签，选择能量较低的产品；查看生产日期，不选过期或者颜色、气味异常的产品。

如果自己包粽子，尽量遵循现包现吃的原则。粽子需要煮熟煮透，未熟的粽子不仅味道不好，很难消化，而且容易引起胃肠道疾病。

40条旅游线路陪你过端午

本报讯(YMG全媒体记者 张洁 通讯员 旅宣 摄影报道)昨天是端午假期的第一天，烟台清爽舒适，海洋湛蓝澄澈，山林清新自然、天空千变万化。烟台文旅策划整理了涵盖40条旅游线路的假日攻略，让市民和游客享有“放粽”又有趣的出游体验。

近郊户外体验受青睐。眼下，烟台进入了“舌尖上的水果季”，各种水果进入大规模成熟期，近郊乡村采摘游极大地丰富了市民端午假期旅游休闲生活，有效带动了乡村游周边农民增收。

端午假期，烟台各地推出了樱桃、蓝莓、桑葚等采摘活动。在福山栖霞洲的麦田，游客可以体验丰收的喜悦，参加麦田大力士、亲子DIY、野趣打卡、小火车游园等活动，感悟辛勤劳作之累，享受颗粒归仓之甜。海阳从麻院景区推出门票优惠活动，市民和游客凭门票赏花海、吃桑葚。莱阳李家沟景区、南张乔碧水田园景区开展农耕主题的体验活动，让游客体验乡趣。

民俗休闲活动丰富多彩。各级文旅部门将端午节日传统融入旅游活动中，推出了滨海



度假、酒庄休闲、胶东民俗、海岛渔家等多条旅游线路和主题活动。

蓬莱阁景区“八仙放粽”，在人间蓬莱坊进行八仙快闪演出，与游客互动，引领游客现场包粽子，一起传承文化。“七仙女”在丹崖仙境坊惊艳亮相，与游客共同编织五彩绳，体验节日的快乐。南山旅游景区推出旱地龙舟大赛、喜婆唱媒、国风舞蹈、汉服游园等活动，夜间有“灯光水秀”表

演，邀请游客感受传统民俗的魅力。端午恰逢高考，金镇景区镖局广场为宾客提供状元花贴纸和笔，在状元花树下，写下自己的心愿和祝福。昆嵛山景区举办端午节祈福活动，身着汉服的小姐姐在龙王阁为游客免费送祈福许愿带、点雄黄等。

亲子研学项目其乐融融。传统节日更显亲情，烟台文旅还策划了亲子游、研学游、学生DIY等众多项目，让大家在游

乐中丰富知识、在游乐中增进亲情。

莱阳推出首个植物研学旅游点——森北营地，实现旅游与研学教育融合发展。黄渤海新区鲁菜故事镇举办非遗亲子研学活动，邀请小朋友学习端午文化知识、制作端午香包。马家庄现代农业园、龙口动植物园等也推出了一系列富有特色的主题活动，为游客带来丰富多彩的节日体验。