

总第701期  
2020年第11期  
3月8日 出版  
定价 ￥16

# OPENINGS 走向世界 周刊

## 帆船之都

SAILING CITY 2020.3

致敬，不平凡的“她们”

Salute the extraordinary women

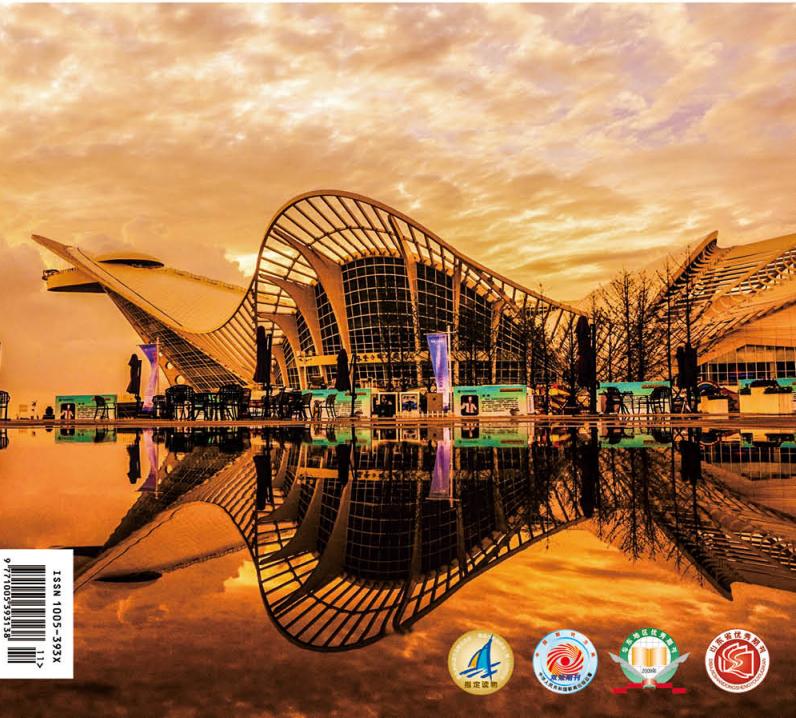
一道志愿服务的“彩虹”，连接胜利的曙光

A rainbow of volunteer services leads to the dawn of victory

走向世界

OPENINGS

2020年第11期 3月8日出版 总第701期



凝心聚力  
展海湾之翼

Haiwan 青岛海湾化学有限公司  
QINGDAO HAIWAN CHEMICAL CO.,LTD.



ISSN 1005-352X  
9 7710035515  
11



把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制新型冠状病毒感染的肺炎疫情蔓延势头。

青岛市卫生健康委员会

## 中国 · 崂山

加快建设开放创新怡居的山海品质新城

中共青岛市崂山区委宣传部



刊期 2020年第11期 总第701期  
封面主题《乘风破浪之帆》  
封面作者 刘永法

主管主办 山东省人民政府新闻办公室  
编辑出版 走向世界杂志社  
协 办 青岛市人民政府新闻办公室

社址 中国济南建国小经三路47号  
电话 0086-531-81615022  
传真 0086-531-81615010  
网站 www.sdcchina.com  
邮编 250021

运营机构 青岛市展览工作办公室  
地址 中国青岛市莱阳路7号甲  
电话 0086-532-8285531  
广告部 0086-532-8285655  
传真 0086-532-8285531  
E-mail fanchuanzhi@163.com

阅读本刊电子版登录青岛宣传网：  
<http://www.qdxc.gov.cn/>

青岛帆船运动官方网站：  
<http://www.qdssliving.org>

拥有国家新闻出版总署——中国期刊类最高期刊称号

山东骄傲·中英文双语综合类期刊

版权声明 版权所有，未经本刊书面许可，不得转载、传播及其他任何方式使用本刊图文。

本刊已被“中国山东网”、“中国山东网”、“中国新闻网”、“博看网”、“帆联网”全文收录。  
所有稿件一经本刊使用，即视为作者同意授权本刊及本刊合作媒体以信息网络传播及发行。  
本刊所刊文稿的著作权包括上述所有使用方式的稿费。

本刊部分作者地址不详，请见刊后与本刊联系以领取稿酬。

公众微信号：qdshoto



Editor 翟 阎 孙立杰 Sun Lijie  
President 社 长 刘建 Liu Bin  
Deputy President 副社长 张仁玉 Zhang Renyu  
Deputy Editor-in-Chief 副总编 李虹梅 Li Hongmei  
Assistant President 社长助理 曹玉山 Cao Yushan  
Planning Director 规划指导毛洁澜 Mao Jielan 车景华 Che Jinghua  
Executive Director 执行总监 侯永东 Huo Xiongdong 刘婧 Liu Yu  
Editor-in-Chief's Office 总编室  
Editor 编辑 马亚 Ying  
Tel 电话 0086-531-81615005  
E-mail zongbianban2014@163.com

Editorial Department 编辑部  
Director 主任 张继平 Zhang Riping  
Deputy Director 副主任 王欣 Wang Xin  
Producer 策划 张锐 Zhang Ren 袁华强 Yuan Huangqiang  
Editor in Charge 责任编辑 魏海红 Wei Haishong 韩海燕 Han Haiyan  
Picture Editor 图片编辑 刘勇森 Wang Yongsen  
Press Photographer 摄影记者 杜永健 Du Yongjian  
Design Director 设计总监 齐国强 Qi Qiang  
Graphic Design 装帧设计 朱晓霞 Zhu Xiaoxia

Distribution Center 发行中心  
Director 主任 曹玉山 Cao Yushan  
Deputy Director 副主任 徐金利 Xu Jinli  
Tel 电 话 0086-531-81615022  
E-mail zuoxiangzhijie@126.com

Office 办公室  
Director 主任 梁涛 Liang Tao  
Deputy Director 副主任 王红霞 Wang Hongxia  
Tel 电 话 0086-531-81615011  
sdchina.com 中国山东网  
Editor-in-Chief 总编 李虹梅 Li Hongmei  
Tel 电 话 0086-531-85876655  
Legal Advisor 法律顾问 周云泽 Zhou Yunze 王直文 Wang Yiwen  
E-mail fanchuanzhi@163.com

本刊发行至世界 103 个国家和地区。  
本刊在世界 483 个国家（地区）发行。  
本刊在海外驻中国大使馆、领事馆及商务机构销网。  
本刊发行至中国（包括港澳台）所有省、市、自治区。  
本刊由中共中央领导、中央及国务院各部委领导；  
省区级领导和省厅局主要负责人及各地市（区）  
主要领导人署名。  
本刊由山东省青年联合会青联委员题词。  
本刊由中共山东省省委党校全体师生题词。

本刊由以下机场航站点一线摆放  
山东省境内主要火车站、港口贵宾室  
东方航空公司国内国际航班  
济宁连通业有限公司至全国各地的高速公路  
山东省三星级以上宾馆大堂及客房  
青岛市星级酒店、酒店、休闲场所

本刊海外销往处  
北美 加拿大京华书店  
(加拿大魁北克市萨格勒布街 65 号)  
美加华语书网  
(美国纽约市百老汇大道大街 449 号)

欧洲 比利时长春书店 GROTE MUUR  
Ruytselstraatsele Chinese Bookhandel  
Ruytselstraatsele 5 B 1000 Brussel  
Belgium )  
法国凤凰书店 (Librairie de la Chine et de  
l'Asie 72, boulevard de Sébastopol 75003  
Paris France )

东亚 日本东京都港区赤坂 3-11-14-712  
日本冲绳县中国山省文化观光交流センター  
中东 阿联酋迪拜国际总部 CBD34, Shop No11,  
大西洋洲 澳大利亚书店 (澳大利亚南澳州阿德雷得市伦德  
大马路 225 号 )

本刊香港特别行政区经销处  
香港齐鲁有限公司信息交易部 (香港湾仔港湾道一  
号会展广场办公大楼 A2 楼 )

本刊台湾联络处  
中华齐鲁经济协会 (台北市民生东路 2 段 145 号 7  
楼 )

订阅 全国各地邮局/代号 24-88  
发行 国内总发行 / 济南市邮政局  
发行 国外总发行 / 中国驻斯里兰卡贸易总公司  
(中国驻斯里兰卡 359 信箱 )  
国际统一刊号 CN37-1238 / Z  
国际标准连续出版物号 ISSN005-353X  
广告发布登记证号 鲁广登字 370005037 号

制版印刷 青岛圣合印刷有限公司

# 投资青岛 就是投资国家战略



中共青岛市委宣传部

# Contents 目录

## 关注 Highlight

### 聚焦 Focus

- 06 致敬，不平凡的“她们”
- 08 孙文欣：铿锵玫瑰在战“疫”中绽放
- 11 廉士芳：冲在战“疫”前线的最美“40”后
- 14 青岛机场 巾帼绽“疫”
- 18 地铁站里的“一支娘子军”
- 21 公交巾帼展英姿 十米车厢竟风流

## 特别报道 Special Report

- 24 向最美医务人员致敬
- 28 一道志愿服务的“彩虹”，连接胜利的曙光

## 中国崂山 Laoshan China

- 38 投资崂山就是投资青岛未来

## 海湾风采 Elegant Appearance Of The Bay

- 42 海湾化学：匠心聚力 强企逐梦



06

## 致敬，不平凡的“她们” Salute the extraordinary women

因为有了阳光，世界变得生机勃勃；  
因为有了女性，生活才展现出多姿多彩的面容。  
她们有温婉柔情的一面，如春风细雨润物无声；她们也有果敢坚毅的一面，用不服输的精神担负起与男性同样的社会责任，她们就是新时代的新女性。她们的“新”体现在善于把握时代的脉搏，敢于在困境中求变，勇于在坚守中创新，在疫情防控、医疗救治一线，与疫魔短兵相接，用大爱守护百姓健康，守护我们共同的家园。不同的岗位，不同的身份，不同的职责，却有同样的精神，以不同的方式散发着女性的魅力。



24

## 向最美医务人员致敬 Salute the Most Beautiful Medical Workers

近日，中共青岛市委宣传部和青岛市卫生健康委联合推出《致敬最美医务人员》系列公益宣传海报，以此向来自青岛医疗卫生战线、正奋战在抗击疫情一线的医务工作者致以崇高的敬意和衷心的感谢，同时向广大人民群众传递最坚定的信心、振奋最强大的勇气。

## 时尚 Fashion

### 嗨游青岛 Fun in Qingdao

- 46 影视剧中的青岛美景
- 50 爱上你的色彩
- 54 用脚步丈量青岛的春天
- 60 仙境里的崂山

### 动感青岛 Dynamic Qingdao

- 64 停课不停学 做帆船运动“小超人”
- 66 一路向前 勇攀高峰

### 食尚青岛 Fashion Food in Qingdao

- 68 醇香甜的味道
- 72 食追青岛
- 76 懂生活 更懂Brunch
- 80 为热干面加油的“中国面军团”

## 悦读 Reading

- 86 战疫情散记



72

## 食尚青岛 Delicacies in Qingdao

三月，正是乍暖还寒的时候，可明媚的阳光和泥土的芬芳，总能让心中的烦恼一扫而空。  
大地释放出了新的能量，春天的到来，让一切变得美好起来。

90

## 宅家“云游”，共赴博物馆之约 “Online tour around museums” at home

一段日子以来，由于新冠疫情的原因，让人们的假期前所未有的长，“宅”成了很多人的共同状态。时间一长，人们终于接受了多元化的“云生活”模式，云办公、云学习、云逛街、云健身、云旅游……





# Salute She extraordinary women 致敬，不平凡的“她们”

文/魏浩浩

因为有了阳光，世界变得生机勃勃；  
因为有了女性，生活才展现出多姿多彩的面容。

她们有温婉柔情的一面，如春风细雨润物无声；她们也有果敢坚毅的一面，用不服输的精神担负起与男性同样的社会责任。她们就是新时代的新女性。她们的“新”体现在善于把握时代的脉搏，敢于在困境中求变，勇于在坚守中创新，在疫情防控、医疗救治一线，与时间赛跑，与病毒短兵相接，用大爱守护百姓健康，守护我们共同的家园。不同的岗位、不同的身份、不同的职责，却有种同样的精神，以不同的方式散发着女性的魅力。

一场没有硝烟的战争，没有压垮女性的坚韧，她们义无反顾、冲锋在前，以女性特有的细腻、耐心和亲和力，在战“疫”一线赢得了掌声，赢得了尊重。致敬，不平凡的“她们”；致敬，我们心中的“英雄”！

Thanks to the sun, the world is full of vitality; thanks to women, life is colorful and varied. They have a gentle and tender side, like the spring breeze and drizzle nourishing all without a sound; they have a bold and persistent side, taking the same social responsibilities as their male peers with indomitable spirit; they are new women in the new era. Their "creativity" is embodied in their great grasping of the pulse of the times, their courage to pursue changes in distress, their boldness to make innovations at their posts, their great love for the health of the general public and protection of our common home when they are working on the front line of the epidemic control and medical rescue and fighting against the plague. At different posts, with different identities and responsibilities, women hold the same spirit and show the female charm through various ways.

A smokeless war does not defeat the tough women who are proceeding without hesitation, leading in the charge, and winning applause and respect on the front line of the battle against the epidemic with their special delicacy, patience and kindness. Salute the extraordinary women and salute the "heroines" in our heart!

一场没有硝烟的战争，没有压垮女性的坚韧，她们义无反顾、冲锋在前，以女性特有的细腻、耐心和亲和力，在战“疫”一线赢得了掌声，赢得了尊重。致敬，不平凡的“她们”；致敬，我们心中的“英雄”！

A smokeless war does not defeat the tough women who are proceeding without hesitation, leading in the charge, and winning applause and respect on the front line of the battle against the epidemic with their female delicacy, patience and kindness. Salute the extraordinary women and salute the "heroines" in our heart!



孙文欣在新冠疫情爆发后，自告奋勇、主动请缨，参加山东省首批援鄂医疗队驰援湖北黄冈，拼搏奋斗在阻击疫情的第一线。  
Sun Wenxin came forward and volunteered to join the first group of the medical team of Shandong Province to aid Huanggang in Hubei after the outbreak of the novel coronavirus-caused pneumonia, fighting on the front line of the battle against the epidemic.

## Sun Wenxin: a steel rose blooms in the battle against the epidemic

### 孙文欣： 铿锵玫瑰在战“疫”中绽放

文/方童

作为一名参与过2003年“非典”、2009年H1N1甲流、2013年禽流感等疫情防控工作的呼吸专业护理专家，青岛市市立医院东院保健五科护士长孙文欣在今年新冠疫情爆发后，自告奋勇、主动请缨，参加山东省首批援鄂医疗队驰援湖北黄冈，为守护人民健康，拼搏奋斗在阻击疫情的第一线。

作为山东省医疗队护理四组组长、青岛医疗队临时党支部的书记，她发挥党员的先锋模范作用，带领队员们在尚未启用的大别山区域医疗中心连夜奋战30多个小时，安置床位、开辟病房、清扫消毒，使隔离病区按期接收了感染病人。她以精湛的技术和无私的奉献赢得病人的称赞。



可是家中诸事还要安排，没想到家人得知消息后，给予了她最大的支持。对此，她的父亲说：“每次疫情发生时，你都有任务，我们都习惯了。我们能照顾好自己，你一定要做好防护。”她的丈夫说：“家里交给我，你放心！”正是家人的支持理解成就了她的医者担当，给了她逆流而上的勇气！

#### 越是艰难越向前

在战“疫”一线，孙文欣以专业的态度和能力奉献自己的力量。  
On the front line of the battle against the epidemic, Sun Wenxin contributed her strength with professional working attitude and abilities.

#### 逆流而上的勇气

2003年“非典”疫情爆发，28岁的孙文欣主动要求进入医院隔离病房承担护理任务，并参加了青岛市抗击非典医疗督导组，前往胶州工作，圆满完成任务，荣立了“胶州市抗击非典二等功”。

17年后，新冠疫情肆虐，45岁的孙文欣没有丝毫的犹豫，第一时间向医院护理部递交了请战书：“疫情就是命令。我是白衣战士，更是一名党员，在祖国和人民最需要我们的时候，我们必须勇往直前。我参与过非典、甲流、禽流感的救治工作，无论专业还是经验，我都具备，随时待命！”

1月24日除夕，孙文欣接到通知：参加医疗队赴湖北抗疫一线，明天出发。她实在不想把这个消息告诉正在欢欢喜喜过团圆年的亲人，“奋战”，隔离病区终于初具规模。

她在日记中写道：“虽然条件很艰苦，但是当晚新闻播出了李克强总理来湖北考察的消息，给医疗队员带来了极大的鼓舞，大家相信困难只是暂时的，我们有信心一定不辱使命打赢这场战役！”

为了工作方便、降低感染几率，队员统一安排理发师为女队员们剪发。院感科的王虹由于当天有任务外出错过了剪发，就请孙文欣帮忙。

王虹说：“年前刚做的长发染色和离子烫，花了不少钱，但是为了自己，更是为了保护战友，护士长，您帮我剪了吧！”孙文欣像大姐一样安慰说：“别难过，头发剪了还会再长，会比之前的发质更好，我一定给你剪得漂漂亮亮些。现在的你们都是最美的！”

为了鼓舞士气，她在病人信息板上写下了这样一句话：“比病毒更顽强的是我们，比病毒传播更快的是爱！山东医疗队暴击新冠，加油！”

#### 和感染病人的“亲密”接触

孙文欣所在的东区有50张床位，白班8名护士，3人一组，每4个小时轮换，小白夜大夜各4人。这里没有保洁员，也没有家属陪护病人，护士们不仅要随时监测病人病情，还要给他们吸痰、输液、送饭、打扫卫生、消毒消杀、搬运物资，从库房改造到自制院感线标识，他们只能自己动手，想办法解决。

“医务人员戴双层口罩、帽子、3层手套，再加护目镜、防护服等，会有些憋气，行动起来挺笨重的。过一段时间后，护目镜上都是水雾，看不清人。口罩、护目镜戴久了会移位，但还不能用手调整，有些难受。一个班下来，耳朵、额头、鼻梁都勒

得挺疼的。”

孙文欣说：“我第一次给一位阿姨打针的时候，根本看不见也摸不到血管，阿姨很配合，也很理解，和我说‘莫慌，慢慢来’，穿刺成功后，阿姨开玩笑说：‘小姑娘打针好要拉，你真杠！’意思是：‘小姑娘打针麻利，你真棒！’让我备受鼓舞。”

病房里有些病人心理压力大，又无家属陪护，情绪很不稳定，孙文欣就尽力给予安抚。由于方言沟通有困难，她说的大声一点、慢一点，或用纸板写下来：“有什么事您要和我说”“请带好口罩”“多喝水”……遇到生活不能自理的病人，孙文欣带领护士还要给他们喂水喂饭、清理排便。无私的奉献让她赢得病人的感恩：“谢谢你们山东人！”

#### 隔离病毒，不隔离爱

同在医疗队的青岛市立医院8位医护人员，由于分在东西两个病区，虽然一门之隔却不能见面。一天晚上，由于西边一位护士腹泻请假，刚下白班的孙文欣不顾自己虚脱的身体主动要求值班。在西区处见到数日不见的潘胜奇和徐勤勇、秦贤。得知医疗队的徐勤勇、朱瑞、秦贤3位年轻队员同时向党组织递交了入党申请书，作为医疗队临时党支部书记，她利用对班的间隙，为他们进行了党课教育。

孙文欣说：“我们市立医疗队俨然是一个大家庭，分在一个区的队员，住在同一家宾馆，谁回来的早，就会替同伴帮忙打饭；不在一个区的队员，住在另外一家宾馆，但是每天群里互报平安、分享工作中发现的各种防护技巧等。当队员们遇到什么难

题，如缺少生活用品时，大家都会主动匀给他，遇到集体采购时，休息的队员会帮上班的全体队员买好。虽不能见面，但仍感觉到家人的关心。”

远在青岛的医院后援团也给予了无微不至的关怀。很多专家加入了“支援湖北医疗队”微信群工作群，远程提供指导和帮助意见，从救治设备清单、药品清单、到消毒制剂的成分、有效期、配置换算，各种提醒和提示。孙文欣说：“得知我们工作的地方没有暖气、寒冷难耐，医院医务科主任王红托多人番采购，辗转送来了保暖内衣；物资不齐时，医院陆续寄来了一个个包裹；很多专家在群里帮我们排忧解难，并肩作战，这些都温暖着我们的心。”

（本文图片由青岛市立医院提供）

**A s a respiratory nurse specialist who participated in the battle of fighting SARS in 2003, H1N1 influenza in 2009, and bird flu in 2013, Sun Wenxin, head nurse of the No.5 Health Care Department in Qingdao Municipal Hospital East Branch, came forward and volunteered to join the first group of medical team of Shandong Province to aid Huanggang in Hubei after the outbreak of the novel coronavirus epidemic, fighting on the front line of the battle against the epidemic to safeguard people's health.**

**As the leader of the No.4 Nursing Group of the Shandong Provincial Medical Team as well as the secretary of the temporary Party branch of the Qingdao medical team, she brought the exemplary role of Party members into full play, led the team members to fight for over 30 hours in the unused Dabieshan Regional Medical Center, arranged beds and wards, did cleaning and performed disinfection, and enabled the isolation wards to undertake infected patients regularly. Facing some patients suffering from huge psychological stress and emotional instability, Sun Wenxin tried her best to offer solace; because of difficulties in communicating in dialect, she had to speak more loudly and slowly or write down her words; she also fed water and food to those who could not take care of themselves, and cleaned their urine and stools. She gave help sincerely and won the praise of the patients with her excellent skills and selfless devotion.**



廉士芳和老伴姜士发一起到社区为武汉捐款1万元。她对街道的工作人员说：“我们不会手机转账，麻烦帮我们捐赠给武汉吧，买些口罩也好啊。”  
Lian Shifang and her husband Jiang Shifa came to the community to donate 10 thousand yuan to Wuhan and told the staff there, “we don't know how to transfer money, please help us donate it to Wuhan. The money can at least buy some masks.”

#### Lian Shifang: the most beautiful woman born in the 1940s in the forefront of the epidemic control

**廉士芳：  
冲在战“疫”前线的最美“40”后**

文/孙洋 赵璐 图/李阳

2020年伊始，一场没有硝烟的战争，突然打响。在这场疫情攻坚战、阻击战中，没有人退缩，她们冲锋一线、直面危险，用血肉身躯筑起了一道坚实可靠的“疫情防控墙”，他们是逆行出征的医务工作者，是飞驰路上的物资运输者，是坚守路口的交警人员，也是奋战在一线、直面疫情的基本干部、志愿者和热心居民。青岛市市北区延安路街道明霞路社区就有一位75岁的古稀老人，披上红马甲、戴上红袖章、别上红党徽，像年轻人一样冲锋陷阵进行志愿服务，她就是廉士芳。



平日里，廉士芳也是敬爱暖心的人。  
In normal days, Lian Shifang is a caring person.

### 战“疫”一线的古稀老人

“我是党员，我不能落后，我第一个报名。”疫情防控工作开展以来，廉士芳主动请缨，到社区报名参加疫情防控工作。“廉阿姨，有您这份心就够了，现在天气冷，您年纪也大，而且老年群体抵抗力弱，是易感人群，我实在不放心您。”刚开社工作站王爱娟说什么也不同意她参加疫情防控工作。“书记，你放心，我自己的身体我清楚，肯定没问题。周边的居民我都熟悉，让我来工作肯定能提高效率。”廉士芳一再要求要尽一份党员的义务，做些力所能及的事情。于是，从大年初一开始，每天楼院里都能看到廉士芳忙碌的身影，挨家挨户摸排了解情况，到每个楼道张贴温馨提示及公告，协助做好消毒工作……

在排查过程中，有家租户敲门

不应门，她始终不放弃，坚持上上门4次，最终租户被感动配合完成了工作。“为了控制住疫情，作为一名党员就应该冲在前，我熟悉社区的情况，许多沟通工作做起来比较方便。绝大多数居民都很配合，理解我们的工作，我自己也很注意，全程佩戴好口罩，能不开门见面的尽量不开门，减少接触。”廉士芳说。

### 严防死守，筑牢安全墙

“减少外出”是目前防范疫情最有效的措施，为了让居民了解疫情、重视疫情、防范疫情，廉士芳和老伴姜士发每天帮着社区挂横幅、贴海报、发放宣传材料，将权威部门发布的卫生安全常识、疫情防控知识作为重点内容进行宣传，增加社区居民的科学认知，缓解了心理压力。

疫情发生正值春节期间，廉士



从大年初一开始，每天楼院里都能看到廉士芳忙碌的身影，挨家挨户摸排了解情况，到每个楼道张贴温馨提示及公告。

Since the first day of the lunar year, people can see Lian Shifang busy in the community, learning about each family's condition and posting tips, letters and announcements in every corridor.

芳和老伴一直保持高度的敏感性，及时了解楼院人员的轨迹信息，对于陌生人和外地车辆第一时间询问情况，并及时上报给社区工作人员。随着疫情防控工作的进一步深入，开放式楼院管理严格，按照“能封尽封”的原则，设置了楼院卡口。廉士芳和老伴主动要求在楼院进出口值班，做好外来人员、车辆登记工作。每天在户外一待就是五六个小时，有时手都冻僵了。廉士芳却每天都笑眯眯的，认认真真做好登记和解释工作。“干的越多，自己越开心，只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。”廉士芳笑着说。

### 爱心捐赠，大爱无疆

1月30日，廉士芳和老伴一起到社区汇报捐情情况，汇报完后掏出1万元现金放到王爱娟手里，“王书

记，我们不会手机转账，麻烦你帮我们捐赠给武汉吧，买些口罩也好啊。”

廉士芳一家的生活很是简朴，身上的外套穿了好几年，手机也用了五六年了，内存小，反应慢，自己舍不得换新的。问她为什么能和老伴眼也不眨的拿出1万元退休金，她说“现在钱不多用不多，钱够用就行。我的钱是国家的，在国家遇到困难的时候，我们捐点钱，哪怕是给一线人员买几个口罩，我也开心啊。”这是和新中国一路走来的老人最质朴的话语，说话的时候，她的眼里含着泪光。在这位老人心中，有着属于自己的“爱国心”。“见证过你的新生、辉煌，也一同经历过灾难、痛苦，当疫情来临时，我选择与你一同战斗，武汉加油！中国加油！”

实际上，平日里廉士芳还经常拿出微薄的退休金参加爱心捐助活动，先是为天津爆炸受害群众、“寒门学子”圆梦行动、义勇为负伤模范以及春蕾女童等捐款上万余元。

### 志愿之路 10 余载

创建全国文明城市、中国人民海军成立70周年多国海军活动、上合组织青岛峰会、2014年世园会、2008奥运赛……只要是青岛的事，总能看见带着小红帽，穿着红马甲的廉士芳，风风火火地穿梭在道路中、楼院里。用不知疲倦的脚步。不辞辛苦的付出着、张罗着、忙活着，一忙就是14年。廉士芳常说：“青岛的事就是咱自家的事，自家的事咱不张罗谁张罗。”

长此以往，已经75岁的廉士芳一直热衷于志愿服务，2005年开始，就活跃在各种志愿服务活动中，不论是



廉士芳主动要求在楼院进出口值班，做好外来人员、车辆登记工作。  
Lian Shifang volunteered to be on duty at the residential entrance and exit and did the registration of people and vehicles entering the community.

本叠放得整整齐齐的红册子，沉甸甸的荣誉奖章记载了一名老人从退休之后一路走来的厚重。然而，廉士芳却不爱摆出来让人知道，她说这些都是自己应该做的。这位7旬老人，就是这样，用不辞劳苦的默默奉献，践行着自己递交入党申请书时的誓言：“我志愿加入中国共产党，愿意为党、为国家、为人民，奉献终身！”

**A**t the beginning of the 2020, a smokeless war suddenly starts. In the tough battle against the epidemic, no one chickens out; they rush to the forefront, face the danger, and build a solid wall of epidemic control with themselves, they are the medical professionals going to the front, they are the supplies transporters running on the road, they are the traffic polices staying firmly at their posts, and they are the government officials at the grassroot level, volunteers and kind residents fighting on the front line of the battle against the epidemic. A 75-year-old woman living in the Mingxialu Community, Yananlu Sub-district, Shibei District, Qingdao puts on her red vest, red armband and red Party emblem, charges forward and offers volunteer services just like those young people—she is Lian Shifang.



2月9日，青岛机场保障援鄂医疗队出征。  
On February 9, Qingdao Airport served the medical team to Hubei Province.

## Women soldiers fight against the epidemic in Qingdao airport 青岛机场巾帼战“疫”

文/张文宣

2020年春运期间，突如其来新型冠状病毒肺炎疫情让人们措手不及，它扰乱了中华儿女归家团聚的步伐，更给乘坐飞机出行的旅客带来诸多不便。在这场没有硝烟的战役中，有无数个回眸令人印象深刻，青岛机场女职工们充分发挥巾帼作用，不忘初心、牢记使命，以舍我其谁的担当精神，坚守工作岗位，全力以赴疫情防控战斗中。

### 回眸一：国内服务台 绽放在青岛战“疫”最前线的铿锵玫瑰

疫情面前，省级巾帼文明岗青岛机场国内服务台全体女职工为确保航班保障平稳顺畅、守护每一名旅客的平安出行，与坚守在青岛民航旅客运输最前沿，用女性特有的自信和坚韧为旅客保驾护航，用始终如一的真情服务点亮了疫情下暗淡的蓝天。

责任在肩，她们是旅客的守护者。疫情防控工作启动以来，服务台的女职工们为了旅客安全，尽心尽责开展防控工作，严格执行区域消杀标准，每天不间断地对柜台各个角落、轮椅等服务设备进行全面消毒杀菌，对保障设施反复进行检查，确保能够为旅客提供安全的服务环境。困难面前，她们决不退缩，以最美的姿态“绽放”。她们时刻保持着最好的在岗状态，一刻不曾懈怠，因为旅客需要，她们把内心的不安和家人的牵挂埋藏在了心底，用一声声的轻声问候和一次次的耐心解答回应着每一位旅客的询问。她们用细致周到的服务为每一位老人、残疾人等特殊旅客提供着帮助，虽然口罩遮住了她们的笑容，但她们依然用真诚的话语、从容的神情温暖和抚慰着旅客的心。

穿上工装制服、戴上防护用具，她们不惧疫情肆虐，眼里只有需要她们的旅客，她们深知疫情艰险，却不能割舍身上责任，舍小顾大，逆行坚守如灯塔，她们是铿锵玫瑰，在逆境中盛放。

### 回眸二：航空安保部特检室 不忘初心防疫情 巾帼无畏显担当

伴随着新型冠状病毒肺炎疫情



山东省巾帼文明岗青岛机场国内服务台全体女职工坚守岗位，为民航旅客运输服务。  
The “Shandong Provincial Model Women Workers”—all the female workers at the domestic service desk in Qingdao Airport stick to their posts at the forefront of air passenger transportation in Qingdao.



青岛机场航空安保部特检室巾帼文明岗全体女职工坚守岗位。  
All the model female workers in the Inspection Room of the Aviation Safety Department in Qingdao Airport stick to their posts.

的愈演愈烈，疫情防控工作已处于关键时刻。面对严峻形势，青岛机场航空安保部特检室巾帼文明岗全体女职工坚守岗位，始终奋战在疫情防控的最前沿，合力打赢这场没有硝烟的战争。特检室共有女职工30人，主要负责国内进出港旅客及机组人员的检查工作。疫情防控工作期间，她们始终以“首战用我、用我必胜”的战斗信念，全力投入疫情防控战斗中。

她们用柔弱的肩膀扛起安检员应有的责任，采集进港旅客信息，排查是否有湖北籍人员或接触过湖北籍人员，对每一位进出港旅客及过检机组进行体温监测，及时掌握行程及身体情况，加强疫情防控。每天4个区域48次全面消毒杀菌，向过检



**在服务部女职工不惧危险，积极出战。**  
The female workers in the Guest Service Department do not fear danger and actively ask for battle assignments.



**停机坪物业服务中心工作人员对过往航班的客舱进行清洁和消毒。**  
The workers of the Tarmac Property Service Center clean and sterilize the passenger cabin of the flights.

旅客及机组提供安全的安检服务；每天2个责任区域、3个时段通风30分钟，为疫情防控工作提供了有力保障。由于要保障进出港机组，她们24小时执勤，毫无怨言。就算是在休息的时间，她们也会主动请缨到防疫最前线参与其他保障。疫情未解，战斗不息，关键时刻她们站的出来、冲的上去，坚守在疫情防控的第一线，守护着来往旅客的生命安全！

### 回眸三：嘉宾服务部 齐心战“疫”巾帼有我

每一个人都都是战士，每一个人都在冲锋，无论坚守一线还是服务乘客，都是战斗的姿态。自接到疫情防控任务以来，嘉宾服务部女职工不惧

危险，积极请战，面对突如其来、态势凶猛的疫情，她们因势而动，高标准落实上级指示，从重点航班防控、旅客体温检测点布置、体温检测设备使用、发热旅客处置、消毒杀菌方法、每日信息收集报告等9方面细化工作举措、科学进行防控，加强与相关单位的联动，创新视频会议等线上宣贯方式，有效抗击疫情。

2月4日，为进一步减少接触机会，她们根据近期航班情况主动调整了头等舱休息室座椅布局，将座椅间距整体拉大，既满足目前旅客休息需求，又避免旅客零距离接触，有效减少疫情传递几率。除此以外，她们还将自助餐食改为盒饭式供应，在休息室外前置体温测量，以“严之

又严、又实、又细、又细”的战“疫”举措和政治使命感筑起群防群治抵御疫情的严密防线。

2月9日，面对接待援鄂医疗团队264人的任务，她们从上午9时接到准确消息到中午高效完成保障，短短几个小时里，启动应急预案，联系各单位、开放全部贵宾区域，升级服务水平、全面消毒杀菌，协同各岗位高效、有序完成任务保障。

疫情防控，处处是战场，她们宁可严一点，不松一毫。服务用心，点点是感动，她们真情十分，只为温度加一分。其实，在人们看不到的角落里，她们做的工作更多。这些巾帼英雄汇聚成抗击疫情的中坚力量，守护着人民群众的每一次平安出行，

以实际行动温暖着这座城。

### 回眸四：停机坪物业服务中心

#### 巾帼不让须眉 抗“疫”奋战机坪

停机坪物业服务中心主要负责过往航班的客舱清洁工作。防控工作开始后，停机坪物业服务中心第一时间成立“疫情防控突击队”。“突击队”共有职工219人，其中女职工162人。作为青岛机场疫情防控第一道关口，在疫情防控阻击战的战场上，她们端正姿态，提高工作站位，在关键时刻发挥着建标立业标兵岗的带头作用。

疫情防控期间，她们舍小家为大家，履责尽责、勇于担当，积极投身疫情防控工作中。她们针对工作室、休息室划分了“分区域值守办公室”，对当班人员进行固定分组，保障固定区域，以此减少人员密集与人员交叉；指定专人每天4次针对保障车辆及设备进行消杀，对办公区域、休息区、洗手间每天3次消毒杀菌，对当日值机人员24小时不间断体温检测，每日消杀数据全部记录在案。

她们当中，有干了十几年的老员工，也有刚来半年的新学员。在疫情防控这场特殊战役中，他们不畏风险、英勇奋斗，主动上机对疫情期间航班进行杀菌消毒。她们采用飞机客舱专用清洗消毒剂针对搁板、行李储存柜、洗手间、座椅扶手逐一喷洒擦拭，任何一个边角都不放过。面对乘载疑似冠状病毒患者的航班，她们义无反顾、敢战敢斗，主动请缨对特情航班进行消杀。她们坚决保障机坪平飞运行、做好客舱清洁杀菌工作，为打赢“新型冠状病毒肺炎防疫战”贡献力量！

(本文图片由青岛机场提供)



**在这场没有硝烟的战役中，青岛机场女职工充分发扬巾帼作用。**  
In this smokeless war, the female workers in Qingdao Airport bring into full play their role.



**停机坪物业服务中心第一时间成立“疫情防控突击队”。**  
The Tarmac Property Service Center built an “epidemic prevention and control commando” in the first place.

**D**uring the 2020 Spring Festival, the novel coronavirus-caused pneumonia came all of a sudden and became overwhelming, which not only interrupted the journey of the Chinese back home for family reunion, but also brings a lot of inconvenience to air passengers. In this smokeless war, the female staff in Qingdao airport have been playing a great role, remaining true to their original aspiration, keeping their mission firmly in mind, adhering to their posts, living up to their responsibility, and throwing themselves into the battle heart and soul.

Among them, there are both old staff who have been working in the airport for a dozen years, and new members who came to the airport half a year ago; they fight bravely with no fear for risks, and contribute their strength for winning the battle against COVID-19!



疫情面前她们没有退缩，奋战在一线岗位上。  
Facing the epidemic, they do not flinch but fight on the front line.

## “Women soldiers” in subway station 地铁站里的一支“娘子军”

文 / 张文童 李梅 图 / 李欢

守护在战“疫”一线的工作者中，有令人肃然起敬的医务人员，有身先士卒的社区基层工作者，还有窗口服务单位的工作人员。在保障青岛地铁畅行无阻的一线人员里，有一支默默无闻的“娘子军”，她们用实际行动，展现着巾帼不让须眉的魄力，在战“疫”一线奔波忙碌着。

青岛地铁 11 号线海洋大学站，有 36 员工名，其中女员工就有 25 名，她们的平均年龄还不到 25 岁。该车站全体员工秉持“以人为本、创造一流服务”的精神，在疫情面前没有退缩，奋战在一线岗位上，成为了不起的巾帼“战士”。正是这样一支思想觉悟高、业务能力强的女工队伍，

为乘客提供优质服务，得到广大市民的一致好评。

**防疫工作抓小抓细**

青岛地铁 11 号线海洋大学站虽然女性工作人员居多，但是她们拼搏十足，在每一个岗位上，都能看到“她力量”。2020 年春节期间，

因为新型冠状病毒肺炎疫情，站上的 8 名外地女员工主动请缨，放弃与家人团圆的机会，她们退掉了好不容易抢到的车票，放弃已经请好的年假，要求坚守岗位。

在青岛地铁 11 号线海洋大学站，站上各个岗位的员工均知晓做一件

问题的空间。尤其是当前非常时期，疫情防控的各项工作显得尤其重要。站上的女员工们身体力行，带领着保洁人员对车站扶梯、卫生间等重点部位全面消毒，保证乘客可接触部位的安全。列车每出清一班，站台岗便从头到尾对站台进行巡视工作，遇到没有佩戴口罩的乘客及时劝说，确保站台全员均佩戴口罩乘车。特别是当夜的值班站长，每天都会监督检查消杀工作落实情况，站台岗的每次巡视检查，她们在岗上，无怨言且劲头十足。

### 全力保障安全运营

2 月 18 日，青岛地铁实行扫码实名乘车，青岛地铁 11 号线海洋大学站的员工连夜张贴海报告示，直到凌晨才完成张贴认证工作。运营开始后，车站增派员工主动引导乘客使用扫码乘车，耐心向乘客解释扫码的意义。虽然守在各出入口很冷，很辛苦，但大家都没有怨言，因为每个人都知道自己，这是为了整个城市的安全保障，为了所有人的出行安全。

2 月 15 日，青岛下起了大雪，站上的女员工们顶起了车票的天，为了乘客的平安出行，她们冒着风雪，拿着除雪铲、铁锹、大扫帚等工具，加入到扫雪除冰的战斗中，从站前一直忙碌到运营结束后。由于青岛地铁 11 号线海洋大学站属于高架站，配置有天桥，天桥两侧均有楼梯、扶梯，积雪清理起来特别麻烦，需要将雪一桶桶运到地面，就是这样，车站女员工发挥不辞辛苦不怕累的精神，一天清理了 6 次积雪。这支“娘子军”中不少人的手上都磨出了水泡，脸被冻得通红，胳膊累得都已抬不起来，但她们没有丝毫的抱怨，她们的坚韧与



在每一个岗位上，都能看到“她力量”。  
At every post, we can see the “female power”.

毅力是一批又一批新成员学习的榜样。

### 展现“巾帼”温情

新型冠状病毒肺炎疫情发生后，在当前防控新型冠状病毒肺炎的严峻斗争中，青岛地铁 11 号线海洋大学站的“娘子军”不仅对外冲在前、做在先，对内凝聚起来的精神信念和抗疫意志，她们所展现的女子能顶半边天的力量让人印象深刻。一些女员工主动担当车站消毒工作督导员，车站的党员同志更是积极主动报名参加车间组的党员志愿者助力一线消杀工作，每天与保洁人员一起学习消毒液配比方法、掌握不同位置的消毒技巧，不放过车站每一个角落，确保乘客和车站员工有一个安全舒适的环境。

都说女子柔情似水，奈何巾帼不让须眉。海洋大学站的“娘子军”始终牢记人民利益高于一切，乘客的安全绝不能有半点马虎。她们在工作中不断锤炼、成长，戒骄戒躁、顽强拼搏，争创实干型、奉献型、争先型、

示范型班组，为青岛城市轨道交通的发展留下华丽的篇章。

在此次疫情期间，车站的首要工作就是防疫工作。为此，青岛地铁 11 号线海洋大学站站长严格落实公司部门的要求，安排专人负责车站各区域的消毒工作，检查车站保洁的消杀记录，并与保洁单位密切联系，针对人员及消杀过程中存在的问题及时进行沟通交流，并将新的要求做好传达，规范保洁的消杀工作。此外，在此次疫情期间，站长还关注每一位员工及委外人员的思想动态，倾听大家的心声，尽所能地协调解决问题，共同完成车站的消毒杀菌工作。

而防疫的另一项重要工作，就是进行乘车实名认证工作。每天，站长都还需要对车站基础的防疫工作进行检查，提醒当班的员工戴好口罩、戴好手套、为上岗员工测量体温，掌握员工的身体状况。同时，还要对员工进行详细解读公司部门下发的新防疫措施，方便员工的掌握和理解，使措施能更好地执行到位。

当工作重心转移到防疫工作的同时，站长还时刻与周边学校进行紧密沟通，了解周边院校开学时间，以便做好大客流的准备。

### 凡人故事感动凡人

车站虽小，感人的故事却时有发生。

海洋大学站值班员包冲，刚刚与自己的同事领证结婚，小两口原本打算过年回家看望老人，但因为这次疫情，他们主动放弃休息，毅然决定坚守岗位。

在青岛地铁11号线海洋大学站，有部分员工的家是即墨的，日常他们上下班都会回即墨，但他们为了大家的安全，主动放弃回家，搬到宿舍，与同事一起共抗“疫”。

还有车站的消杀督导员，每日与保洁进行消杀作业，他们干活的麻利程度可不比清洁阿姨慢。车站的各个角落都不放过，每天都能看到他们熟悉的背影。

对于女性而言，雨天时搬运沙袋、雪天清理积雪等体力活是弱项，虽然她们做起来非常吃力，但她们从来不怕困难。

“大家都是咬紧牙关坚持不懈，作为站长，我很心疼我的姑娘们。”站长说。同样的，女性也有着直爽、鲜明的工作优势，她们有耐心、坚韧、细致、热情、周到，更擅长沟通和表达。能用女性特有的敏锐站在乘客的立场，用同理心为乘客考虑，更有助于车站的客运服务工作。据站长介绍，为了让青岛地铁11号线海洋大学站更好地胜任工作，该站还设立了多语种服务队，为有需要的乘客提供多语种服务。同时，还设置了防疫督导专员对车站防疫工作全方位的进行监督落实。



确保安全运营，她们“娘”不容易。

To ensure safe operation, they do not flinch because of the epidemic and fulfill their duty.

**E**veryone says women are tender and soft as water, but they are also excellent as their male colleagues.

At present, there are 36 staff in the Ocean University of China Station of Metro Line 11 in Qingdao, of which 25 are female and the average age is less than 25. All of the station staff uphold the spirit of “putting people first and providing first-class services”, do not flinch, keep fighting at the frontline, and become the marvelous “women soldiers”.

The “women soldiers” in the Ocean University of China Station have always been keeping in mind that the interests of the people are above everything and passengers’ safety is the top priority. During their work, the staff have been making progress, growing up, staying modest and prudent, struggling tenaciously, trying to build up a pragmatic, dedicated and aspirant model team, and creating a wonderful chapter for the development of the urban railway transport in Qingdao.

## B us "sister team" shows heroic bearing in the ten-meter carriage 公交巾帼展英姿 十米车厢竞风流

文 / 彭文章

青岛最早开通的一条公交线路，自1960年至今，已运行了60年。1960年，该线路引进无轨电车，成为山东省首条公交电车线路——它，就是青岛公交市北巴士第一分公司2路线。在这条历史悠久的路线上，在这个团结奋进的集体中，有一个小群体备受瞩目，它就是青岛公交集团市北巴士公司2路线“姐妹班”，一个培养劳模的摇篮。

1978年，这个以女性为主体的班组“姐妹班”诞生，40多年里，风雨无阻、迎来送往，班组姐妹们用优质的服务、出色的佳绩赢得信誉，是乘客眼中的“便民线”“暖心线”。特别是在新型冠状病毒肺炎疫情期间，“姐妹班”义无反顾，服务在“疫”一线。

### 党徽闪烁在疫情防控第一线

面对新型冠状病毒肺炎疫情，青岛公交集团市北巴士公司2路线“姐妹班”迅速行动。姐妹们充分发挥巾帼不让须眉的党员先锋模范作用，冲锋第一线、站在最前沿，以女性独有的力量为打赢疫情防控攻坚战贡献公交力量，以初心和使命守护广大乘客的幸福安宁。

2路“姐妹班”班长董文香27年来坚守春运服务一线，在此次疫情期间，身为党员的她果断放弃与家人团聚的机会，主动请缨冲锋在前，在班组内部稳定军心，做到不传谣也不造谣。她还主动走上车站，作为一名志愿者为乘客测量体温，温馨提示大家正确佩戴口罩，甚至帮年长者和年幼者整理口罩。“疾病固然可怕，但是我们相信党，一定会打败这场硬仗。作为窗口单位的职工，我们现在最重要的就是做好本职工作。”董文香说。

于惠作为“姐妹班”的副班长，于惠作为“姐妹班”的副班长，在疫情防控期间，她积极发挥党员先锋模范作用，不畏惧、不退缩，主动请缨取消了自己的春节假期，即便没有发车计划也会到场站帮忙开展消毒工作。严格落实好“一扫三查”工作，坚持用消毒水清洗地面、座椅、门窗、栏杆等，认真细致做好防疫工作。“作为一名老党员，我也经历过2003年的非典，当社会需

要我们的时候，我们一定全力以赴，责无旁贷。”

随着复工潮来临，为保障公共交通出行安全、加强青岛公共交通行业疫情防控工作，确保对人员行程轨迹实施及时有效追溯，青岛市交通运输局在2月18日上线交通出行同乘信息系统。采取常规公交“一车一码”，实行乘客实名登记乘车。

为方便市民在上车前进行扫码实名认证，工作人员要提前对二维码进行张贴。“姐妹班”驾驶员于惠和徐静在得知情况后主动放弃休息时间前来帮助完成张贴实名登记二维码的任务。2月17日晚，她们不顾上晚班就匆匆拿着“一车一码”的登记本，在镇宁立交桥西站上等待着一辆辆驶回镇江路场站的2路电车，由于每一辆公交车都带着编号的二维码贴纸相绑定，她们必须提前在站台前头准备好每辆公交对应的二维码贴纸。利用车辆进站停留的短暂时间赶紧贴上，并不厌其烦地叮嘱同事



驾驶者在结束8小时工作后疲惫而恬静的侧脸。  
The tired and quiet side face of driver Yu Hui after 8-hour work.

们第二天正式实行实名乘车后的注意事项。直到晚上 22:30, 气温零下 3 摄氏度, 于惠和徐静踩着距离最终一两辆 2 路电车驶回。这一晚, 为了不断核对车辆的自编号和二维码的编号, 她们的手机自带的手电筒亮起又熄灭, 在昏暗的路灯映衬下成为了夜幕里最闪耀的星星。

新型冠状病毒肺炎疫情期间, 2 路“姐妹班”为了保障公共交通畅通和市民正常出行, 始终奋战在公交运输一线。她们戴着口罩, 昼夜奋战、驰而不息。“作为一名公交车人, 再次向疫情宣战, 坚守在抗击疫情第一线, 绝不向疫情投降, 严防死守, 绝不退缩半步。不顾个人安危、不计个人得失, 舍小家、保大家, 姐妹班全体成员自愿停止休假, 随时待战, 贵无旁贷。”这是“姐妹班”自发签署的“宣战书”。在疫情面前, 她们虽是虽是惆怅但毫无惧色, 互相鼓劲儿, 共同严防疫情传播, 让党旗在疫情防控主战场高高飘扬, 让党徽在公共交通安全第一线闪闪发光。

**“最美女司机”为青岛增彩**  
2 路“姐妹班”里, 有经验丰富的老驾驶员, 有家务繁重的年轻妈妈, 也有参加工作不久极富活力的新驾驶员……在工作岗位上, 她们用细心与温情, 成为乘客的贴心人、文明服务的排头兵。

班组有着悠久的光荣传统, 从上世纪 70 年代的“一碗水、老痰衣、活地图、问不倒”到现在的“爱心座椅、小扇子、暖扶手、天气预报”, 班组成员还先后总结出“四心、四勤、四美”、“八心、八创、八满意”“礼貌用语 20 句”等服务方法, 成为优质服务的典范。班组还开展了“微笑使者挂牌上岗”活动, 大家佩戴微笑圈、微笑牌进行车厢服务, 用真诚的微笑迎接每一位乘客。2016 年 6 月 23 日, 一名网友在青岛新闻网青岛社区里发了这样一个帖子: “我是一‘派’在岛城的外乡人, 司机大姐的微笑感动了我, 我要将微笑传递给别人, 让感动传递下去, 仅用这段文字送给岛城最美丽的公交女司机。”这张帖子受到 5800 多人网上追捧,

而这位被称为“青岛最美公交司机”的就是 2 路“姐妹班”的班组长董文香, 热情的问候, 真诚的微笑, 让平凡的她, 在乘客们眼里感觉异样的美丽。许多阿姨相约乘坐 2 路电车, 感受她的微笑服务。后来, 乘客们发现, 2 路线不只有一名“最美女司机”, 而是有一群“最美女司机”, 用微笑征服乘客的姐妹们受到青岛市各大媒体的关注, 得到广大市民的关注。

实际上, 为了使服务向个性化和特色化发展, 2 路“姐妹班”的姐妹们坚持努力学习, 定期开展岗位技能培训, 不断开拓服务领域, 创新服务方法, 逐步实现从技术型驾驶员向知识型转变。现任班长董文香带领班组成员开展了“熟练一条线, 走遍每条街”活动。她利用业余时间, 走街穿巷, 统计出 134 个沿线主要路口、街道、商店、学校、医院、企事业单位的门牌号, 进行强化记忆, 在解答乘客们的各种询问中, 做到对答如流, 被乘客们誉为“活地图”状元。“2 路‘姐妹班’的姐妹们还总结出《LYC 节能操作法》, 详细介绍了 2 路车路线的路况特点, 运行中的正确操作和节电的方法, 为驾驶员学习节能降耗提供了宝贵的资料。班组成员们还邀请加拿大籍外教学习英语, 走进语言课堂学习以口型和手势相结合的听说交流方式, 邀请礼仪老师学习车厢服务礼仪等等, 增强了为特需乘客服务的水平。班组的“绝活展示小组”, 在各种活动中现场展示 30 余次, 并先后两次到北京为妇联和“青年文明号”培训班进行展示, 受到广大职工和各级领导的高度赞誉。一个班组带动了整个分公司班组建设, 比学帮带蔚然成风, 2 路线在 2012 年被全国总工会授予“工人先锋号”。

2 路“姐妹班”的姐妹们不仅在工作中起表率作用, 而且积极参加社会公益活动, 把爱心延伸到车厢之外。自 1990 年起, 2 路“姐妹班”就与残疾人朱长柱结下互助对子, 30 年来, 虽然班组成员不断更换, 但对朱长柱老人的爱心却延续了下来, 班组成员定期到家中帮他洗衣做饭, 节假日给他送去礼物和问候, 令朱师傅感动不已。朱长柱老人说: “我这辈子无儿无女, 你们比我的亲人还亲!”2000 年, 班组又与烈士家属王勋大娘结成对子, 姐妹们时常到家中慰问探望, 每年清明节, 她们都陪老人为其父亲扫墓; 她们自己掏钱每年都给王大妈订一份《老年生活报》, 在老人走过的锦旗中这样写道: “无私赠报数载, 播撒爱心无数”。2 路“姐妹班”的姐妹们还连续 4 年给盲校的 12 名盲童“当一天服务员”, 带领盲童参观青岛啤酒博物馆、青岛纺织博物馆、青岛葡萄酒博物馆等, 让他们触摸青岛百年历史。她们积极行动, 捐款捐物、清理白色垃圾、刷洗小广告、打扫社区……青岛的很多地方都留下了“姐妹班”的爱心足迹。

#### 40 余年风雨 “姐妹” 同路

1960 年, 2 路引进了无轨电车, 成为山东省首条公交电车线路。1978 年, 伴随着改革开放的春风, 一个以女性为主体的班组“姐妹班”在 2 路线诞生。说起当年成立“姐妹班”的初衷, 是因为当时 2 路线驾驶员加上乘务员女性特别多, 久而久之大家都开玩笑说这是一个女性班组, 最终确定了“姐妹班”这样一个称号。40 余年来, “姐妹班”从一点一滴、一言一行中, 把亲情和友情长久地留在了乘客们的心中, 让八方来客更

好地认识了青岛。现在的“姐妹班”不仅是一个称谓更是一种精神, 从乘客上车的悉心叮咛, 到扶老携幼, “姐妹班”用实际行动践行着老一辈留给她们的奉献精神。

在公交系统里, 要是问起“姐妹班”, 大家都会回答一句话“出劳模”, 这支“娘子军”, 凭借着女性所特有的韧性和毅力, 多年来坚持内强素质, 外树形象, 全心全意为乘客服务, 在平凡的工作岗位上, 谱写出华美的篇章。

在这 42 年里, 从“姐妹班”中走出市、省、市级劳模共计 20 余位, 还有多名班组成员获得了“工人先锋号”、“三八”红旗手、“女职工建功立业标兵”等荣誉。其中有 8 位荣膺省劳模: 李秋华荣获山东省劳动模范、全国第六届人大代表; 赖双玲荣获全国劳动模范、全国“三八”红旗手、中共第十四次党全国代表大会代表、青岛市第九届、第十届政协委员; 王福红荣获全国城市公共交通系统劳动模范、青岛市劳动模范、青岛市“三八”红旗手标兵; 刘逢荣获全国学雷锋先进代表、山东省劳动模范、山东

firmly in mind.

In 1960, Route No.2 introduced the trolley bus and became the first trolley bus route in Shandong Province. In 1978, with the implementation of the reform and opening-up policy, a women-led team called the “sister team” was created in Route No. 2. Since the very beginning, by virtue of the female members’ special tenacity and perseverance, the team has been providing great services for passengers heart and soul; as time passes, everyone jokingly calls the team a “women army”, and finally the team is named the “sister team”.



《致敬最美医务人员》系列公益宣传海报在青岛所有户外 LED 大屏、地铁及公交车载电视等平台滚动播出。（图/王勇森）  
Salute the Most Beautiful Medical Workers series public welfare posters are shown on all outdoors LED screens, TVs on subways and buses, and other platforms in Qingdao.

## Salute the Most Beautiful Medical Workers 向最美医务人员致敬

### ——青岛推出《致敬最美医务人员》系列公益宣传

文/朱文童

近日，中共青岛市委宣传部和青岛市卫生健康委联合推出《致敬最美医务人员》系列公益宣传海报，以此向来自青岛医疗卫生战线、正奋战在抗击疫情一线的医务工作者致以崇高的敬意和衷心的感谢，同时向广大人民群众传递最坚定的信心，振奋最大的勇气。



公益宣传海报遍布青岛各大楼宇。（图/王勇森）  
Public welfare posters are seen in every street and lane in Qingdao.



在这场对抗新型冠状病毒肺炎的战役中，青岛广大医务人员“逆行”而上，冲锋在疫情防控的最前线，筑牢抗击疫情的“铜墙铁壁”——在湖北，306位“逆行者”火线支援，冒着极高的被传染风险，承受着巨大的心理压力，承担着超负荷的工作任务，星夜兼程，救死扶伤。在青岛，数以万计的医务工作者战斗在疫情防控、医疗救治一线，与疫魔短兵相接，用大爱守护百姓健康、守护我们共同的家园。

《致敬最美医务人员》系列公益宣传海报，展示的是抗击疫情一线的医务工作者们摘下口罩的样子，一张张温暖的笑脸上布满压痕，令人心疼却给予人们无比坚定与安心的力量。最美医务工作者的宣传海报在青岛市所有户外 LED 大屏、地铁、公交车载电视等平台滚动播出，公益宣传海报的画面还在



楼宇电梯广告屏、青岛夜间最美的灯光秀循环播放。

在这些最美医务人员中，人们终于看到了援鄂“逆行者”的面孔。据介绍，此次青岛派出的306位援鄂医务人员中，男性有104位，女性有202位，他们分别来自青岛市市立医院（56人）、青岛市中心医院（12人）、青岛市海慈医院（30人）、青岛大学附属医院（143人）、青岛市第八人民医院（16人）、青岛市胶州中心医院（26人）、青岛市疾控中心（1人）、青岛市思达心脏医院（5人）、青岛颐生健中西医结合骨伤医院（4人）、海尔医疗（1人），分5批出征，第一批8人、第二批12人、第三批9人、第四批10人、第五批264人，有3人单独出发。

据了解，《致敬最美医务人员》公益宣传海报覆盖青岛地铁已开通的所有地铁线路共计 5521 块电子屏，每天滚动播出 80 次。为了确保宣传效果，“最美医务人员”的视频每天在青岛地铁电视循环播放频次不少于 200 次约 200 分钟。此外，在 25 路、316 路、319 路、362 路、225 路、501 路、318 路、33 路 8 条公交线路上的 2200 余辆车载电视上也不断播放着“致敬最美医务人员”公益宣传视频。从早上 6:00 到晚上 19:30 运行期间，交运温馨巴士公司已在青西快线的 6 个车载电视屏幕滚动播放每日更新的“致敬最美医务人员”公益海报，全天播出频次 260 至 400 次。而自 2 月 23 日起，在青岛深度传播集团淘新媒体青岛市局的绿城、保利、万科、城建、海信、青特等 100 多个高品质社区 2000 余个电梯电子联网屏上，播出了“致敬最美医护人员”公益宣传视频。



青岛推出公益宣传海报，不仅是向最美医务人员致以最高的敬意和衷心的感谢，同时也是向广大人民群众传递最坚定的信念、振奋最大的勇气。（图由“社长来了”

Ong）published the public welfare posters not only to show high respect and sincere thanks to the most beautiful medical works, but also to transmit the firm confidence to the general public and cheer them up.

Recently, the Propaganda Department of the CPC Qingdao Municipal Health Commission jointly released Salute the Most Beautiful Medical Workers series public welfare posters to pay tribute and express sincere thanks to the medical workers who are fighting on the front line of the battle against the epidemic, while meantime to transmit the firm confidence to the general public and cheer them up.

The public welfare posters are presented continuously on all outdoors LED screens, TVs on subways and buses, advertising screens in building elevators, and in the most beautiful light show at night in Qingdao.



鲁鄂情深 齐鲁大爱

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。

我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战！



在抗击疫情的一线，志愿者们的忙碌身影令人印象深刻。（图片提供/中共青岛市崂山区委宣传部）  
On the front line of the battle against the epidemic, people are impressed by the busy volunteers.

## A rainbow of volunteer services leads to the dawn of victory 一道志愿服务的“彩虹”，连接胜利的曙光

文/魏洁洁

当祖国面对苦难，我们知道什么叫“万众一心”；当人们面对疫情，我们懂得了什么叫“众志成城”。在抗击疫情的重要时期，更能体现出人性的光辉与奉献的力量。人们赞扬逆行而行的一线英雄，更为服务于战疫前沿的志愿者们点赞。是他们，在寒冬中舍身忘我；是他们，架起了一道志愿服务的彩虹，为尽早取得这场战“疫”胜利贡献着力量。

### 战疫面前，吹响志愿服务集结号

自新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，青岛市文明办严格按照中央、省、市疫情防控工作的有关部署，密切关注疫情动态，迅速行动，科学统筹，调度全市志愿力量本着属地化、就近原则，依法有序参与疫情防控工作。

截至2月10日，累计调度全市近3万名志愿者和700余支志愿服务队伍，在联防联控、防控宣传、政策解读、专业医护、便民服务、防疫消杀、心理援助、社区排查等方面充分发挥志愿者的积极作用，让志愿服务成为疫情防控战线上的一支重要力量。

疫情就是命令，防控就是责任。疫情发生以来，青岛市文明办严格按照中央、省、市疫情防控工作的有关部署要求，加强统筹，科学调度全市志愿者和志愿组织投入疫情防控相关工作，第一时间刊发《抗击疫情 志愿者有我 致全市广大志愿者和志愿服务组

织倡议书》，引导广大志愿者和志愿服务组织在做好自我防护的前提下，按照属地化、就近化原则，安全有序参与到卫生防疫、心理服务、救助救护等志愿服务工作中来。

同时要求，各区市文明办在组织引导志愿服务工作中，务必做到“三严”：一是严格筛查，确保志愿者身体健康，无疫区旅居史、接触史等；二是严格防护，确保防范措施到位，自觉做到不做防护措施不上岗、不经培训不上岗；三是严格防疫工作流程，依法有序参与志愿服务。志愿者要在单位、镇（街道）、村庄（社区）的统一指挥下开展活动，不盲目自行前往疫情集中区开展志愿服务，原则上不组织开展聚集性志愿服务活动。

根据疫情防控特殊时期的形势和要求，青岛市文明办梳理全市志愿力量，聚焦群众需求，精准对接防控工作。依托全市新时代文明实践中心、所、站，构建起覆盖城乡、联防联控、精准高效的疫情防控新时代文明实践志愿服务网络。先后集中调派了专业志愿服务队、党员先锋志愿队、镇村志愿服务队、社会志愿服务队等多种志愿力量，有序开展疫情防控志愿服务活动。

在积极调度全市志愿服务工作的同时，青岛市文明办充分运用多种媒体形式，组织做好疫情防控志愿服务新闻宣传报道工作。在全市弘扬志愿精神，加强志愿精神教育，树立感人典型，讲述奋斗在疫情防控一线的志愿者感人事迹，宣传报道健康理念和传染病防控知识，传播讲文明、讲卫生、讲科学的健康生活方式，引导人们保持积极乐观、理性平和的良好心态，坚定战胜疫情的信心。

### 市北区：逆行，只为无私奉献

在青岛市市北区海伦路街道南昌



青岛市市北区台东街道新华路社区党员志愿者毛源华（中）带领志愿者在楼院巡查，这是志愿者每天的工作之一。（图/彭显海）  
Lou Shugu, a Party member volunteer from Xinhui Community, Taidong Sub-district, Shidi District in Qingdao, led volunteers to go on a tour of inspection in the community, which was a part of their everyday work.



在青银高速青岛东出口，志愿者为过往车辆驾驶人员测量体温。（图片提供/中共青岛市市北区委宣传部）  
At the Qingdao East Exit of Jingao-Yinchuan Expressway, volunteers took the temperature of drivers of the cars.

路社区有这样一群“逆行者”，他们在不在家中与亲人团聚，主动走上社区新闻宣传报道工作，在全市弘扬志愿精神，加强志愿精神教育，树立感人典型，讲述奋斗在疫情防控一线的志愿者感人事迹，宣传报道健康理念和传染病防控知识，传播讲文明、讲卫生、讲科学的健康生活方式，引导人们保持积极乐观、理性平和的良好心态，坚定战胜疫情的信心。

1月23日，青岛市市北区南昌路社区党委召集社区全体工作人员对新型冠状病毒肺炎疫情防控、排查工作再做研究，再部署，会议决定取消春节休假将此项工作作为当前最重要的工作来抓，疫情就是命令，作为基层工作人员要将群众的生命安全放在第一位，要快、准、严地做好第一道防线，为群众搭起守护生命的屏障。

南昌路社区志愿者队伍也在不断壮大，志愿者于润涛就是其中一位，他第一时间主动找到社区书记解涵芹表示：“社区这面有我在，大年三十值班巡逻、禁放烟花、排查疫情任务你就给我好了。”说到做到，从腊月二十九开始，于润涛跟随南昌路社区党委、志愿者队伍没有白天黑夜，天天坚持巡逻、宣传疫情防控知识、张贴各类宣传页、主动担任喷洒消毒液工作，与社区其他工作人员一起做好



新冠肺炎疫情阻击战打响以来，青岛市南区退役军人事务局机关文明实践志愿服务队率先行动，先后共有672名机关志愿者奔赴一线。（图由青岛市退役军人事务局提供）

Since the start of the battle against the novel coronavirus-caused pneumonia, the civilized practice volunteer team of the Party, government and mass organization in Laiwu made the first move, with a total of 672 volunteers successively rushing to the front line of the epidemic prevention and control.

社区居民的排查、登记，给居民发放相关防疫的宣传材料，在社区楼院张贴“温馨提示牌”，向他们宣传如何防控、如何就诊。发现外地车辆及时上报，进行实时监控。

刚开始入户排查，居民大多不理解，有些居民认为小题大做。也有居民害怕他们会携带病毒。为了让居民更加放心，由润涛在排查时选择不入户，即便居民邀请也断然拒绝。

在他细心、贴心的服务下，居民也慢慢打消了心头的顾虑，逐渐由不理解转为接受和支持。“在这场战‘疫’面前让我感到最欣慰的就是大家的心比以前更近了，很多平日里来往不多的居民见到我上门走访，都会关切地提醒注意保护好自己，都让我觉得非常暖心。”一连几天的忙碌，由润涛身体非常疲惫，但是从未抱怨，他为能在这场战“疫”中出一份力而感到非常骄傲。

### 崂山区：崂山“疫”线“志愿红”

送口罩、量体温、宣传普及防疫知识……在稍显清冷的街头社区里，有这样一群忙碌的身影日夜奔波。连日来，青岛市崂山区广大志愿者在疫情防控指挥部的统筹调度下，积极响应倡议，各条战线广泛动员冲锋在前，社会各界奉献爱心支援一线，巡查排查全民志愿稳定后防线。疫情当前，他们用大爱与担当，构筑起这座城市最温暖、最坚实的防线。

“战必应，召必回”。1月29日，中共青岛市崂山区委宣传部、青岛市崂



青岛市崂山区在街道沿街路口设立的关卡，做好各项防控工作。（图由青岛市崂山区委宣传部提供）

Every sub-district in Laoshan District took strict measures to prevent and control the epidemic.

山区文明办向全区志愿者朋友们发出《争做疫情防控工作志愿者，科学有序规范开展志愿服务》的倡议书，24小时内，172名青岛思达心脏医院医护人员响应，写下请战书，奔赴疫情防控一线。1月30日，由青岛思达心脏医院和青岛颐生健中西医结合骨伤医院7名医护人员组成的联合战队从青岛正式出征，驰援武汉。这是全国首支由非公立医疗机构向疫区派出的医疗救援队。危难面前，白衣天使不怕危险、不辞辛苦，挺身而出，毅然奔赴疫情一线——看到硝烟的战场。

而后，崂山区相继发出招募医学服务志愿者、应急志愿者的招募令。医务志愿者、市民纷纷响应，志愿者招募仅两小时即满员。经过卫生健康局和区红十字会确认审核通过了崂山区医学服务志愿者58人，在崂山区卫生健康局的管理指导下在崂山区测温点开展体温测量等工作。随着春节

后返程高峰来临，青岛东大门青银高速“崂山东”收费站压力急剧增加，志愿者们人手告急。“能不能再派点志愿者来，我们这儿已经顾不上吃饭喝水了，人员还是紧张！”2月6日晚，崂山区疫情防控指挥部在接到一线人员的电话后，立刻联系崂山区文明办招募应急志愿者。在接到通知的当晚，崂山区文明办、崂山区志愿服务协会第一时间在文明通志愿者群里进行招募，立刻得到20多名交通志愿者的响应，2月7日在“志愿崂山”微信公众号发布“疫情防控应急志愿者招募令”，面向全区招募80名志愿者。仅仅1个小时，点击过万，几百名志愿者纷纷报名请战，成为崂山区发自群众、服务群众的新时代文明实践活动最生动的写照。

青岛市崂山区王哥庄街道网格工作站副站长林仁政是一名崂山蓝天救援队的志愿者，在安排好分内工作后，他立即参与蓝天救援队一线战斗，每天和队友利用弥雾机雾化84消毒液就近对多个社区进行消毒。截至目前，共计消毒8个社区、7个单位，消毒面积411余万平方米，受益群众3万余人。众志成城，共渡难关。崂山区广大志愿者奔走在大街小巷，有条不紊地开展各类志愿服务活动，带动形成联防联控、群防群治的强大合力。志愿者们纷纷表示，将积极投身疫情防控阻击战中，为切实打赢疫情防控阻击战贡献力量。

### 莱西：文明实践筑起“疫”线志愿防线

疫情防控是责任，文明实践见担当。在抗击新冠肺炎疫情的关键时期，青岛莱西市充分发挥新时代文明实践中心（所、站）遍布城乡基层、密切联系群众的优势，创新开展“传卫生健康、

传温暖关爱、传平安和谐”志愿服务，为打赢疫情防控阻击战筑起坚强防线。疫情发生以来，莱西市新时代文明实践中心迅速凝聚市镇村三级力量，12个镇级文明实践所、306个村庄（社区）文明实践站、89个志愿服务基地成为疫情防控志愿阵地，近400支志愿服务队伍立足属地，听从指挥，有序投入到疫情防控一线，全力织密村庄（社区）防控网络。

“您好，请配合我们测量一下体温，做个登记。”1月28日晚上7点多，温度已经降至零度以下。莱西市科协文明实践志愿服务队的志愿者崔荣，依然坚守在永安街道钢圈厂宿舍入口，认真做好人员出入登记、测量体温工作。“正月初三晚上，看到单位志愿服务队招募志愿者，协助卡点开展疫情防控工作的消息后，我第一时间报名了。”新冠肺炎疫情阻击战打响以来，青岛莱西市党政机关文明实践志愿服务队率先行动，先后共672名机关志愿者奔赴一线，缓解了老旧小区、高速公路等重要卡点工作人员紧缺的问题。

从2月3日开始，莱西市城区各

**S**ince the outbreak of the novel coronavirus-caused pneumonia, Qingdao Municipal Civilization Office has been strictly following the deployment of the central, provincial and municipal government on epidemic prevention and control, paying close attention to the development of the epidemic, taking quick action, implementing scientific plans, dispatching the volunteer resources in the whole city considering localization and accessibility, and participating

卡点新增了许多年轻靓丽的身影，执勤、守夜一点不马虎。元宵节晚上，一段“武汉加油手语短视频”让这群年轻人火了。他们是返乡大学生组成的“莱西市疫情防控青年突击队”。

疫情发生后，共青团莱西市委发布“青年招募令”，仅一天时间就有500多名大学生报名。目前，奔赴抗疫一线岗位的大学生志愿者有331名，在交通运输业等部门“交运莱西温馨的士消毒点”，32名公交车驾驶员喊出了解疫情防控誓言，他们是企业职工志愿服务队之一。莱西市总工会动员招募198名企业职工志愿者，按照居住地、专业特长等就近参与疫情防控工作。爱心企业志愿者还去莱西市人民医院、市委党校集中医学观察点等，为奋战在一线的“逆行者”们送去了新鲜蔬菜、水果、大米粮油等生活必需品。莱西市文明办联合总工会、团委、妇联等单位发出志愿者招募通知，仅3天时间共招募村庄（社区）居民、大学生、企业职工、公益组织、医护人员、退役军人等各行各业群体，志愿者2000余人，汇聚成疫情防控战线上的坚强力量。



We together build a safety defense line in the epidemic war  
**战“疫”有我，筑起平安防线**

文/方童图/王勇森

2020年，注定的不平凡的一年。  
如果一场“没有硝烟的战争”是对人们的一次巨大考验，  
那么这场考验也能激发人们勇往无前的生存本能；  
如果，一次“抗击疫情”成为人们的一次挑战，  
那么，这场战“疫”的胜利者，将会是我们。  
没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会到来，  
今年春天，令人格外期待。

疫情当前，各行各业以不同方式奉献自己的力量，  
他们无所畏惧、无私奉献，  
当人们凝心聚力、众志成城，筑起的平安防线将坚不可摧！



034  
SAILING CITY



035  
SAILING CITY



2020 is definitely an unusual year.

If the "smokeless war" is a huge challenge to people,

It also inspires people's survival instinct to push forward.

If the "epidemic war" is a challenge to people, The winner of the war will be us.

If winter comes, can spring be far behind?

This spring is highly anticipated.

Facing the epidemic, people from all walks of life make contributions in the cold, They are fearless and selfless.

When people gather strength and unite like a fortress, the safety defense line built by them will be indestructible.



近年来，青岛市崂山区区域的综合实力和核心竞争力大幅提升。（图/李继）

In recent years, the comprehensive strength and core competitiveness of Laoshan District in Qingdao have been greatly enhanced.

## Investing in Laoshan District is Investing in Qingdao's Strategy 投资崂山就是投资青岛未来

文/王兴 张绪霞 王欣

近年来，青岛市崂山区深入贯彻落实习近平总书记视察山东、视察青岛重要讲话、重要指示批示精神，全面落实中共山东省委“走在前面、全面开创”和中共青岛市委“学深圳、赶深圳”、发起15个攻势、建设“开放、现代、活力、时尚”国际化大都市的部署要求，顶住了经济下行的压力，经受住了复杂形势的考验，全区各项事业都走在了前列。

### 崂山的发展有质量

经过努力，青岛市崂山区区域的综合实力和核心竞争力大幅提升，崂山的硬核实力是全区广大企业的坚实后盾，让企业可以安心扎根崂山谋发展。

青岛有海尔、杭州有阿里巴巴、深圳有华为……城市与企业互相育成的案例不胜枚举，企业出色，城市才能精彩，城市有实力，企业才有潜力。崂山区深知，崂山创新开放进取的城市基因来自于崂山企业的气质，崂山企业家的品质。为此，崂山区始终坚持通过推动崂山实力的增强、品质的提升、能级的跨越，激发崂山企业发展的内生动力。

青岛市崂山区坚持以高质量发展提升城市能级、助推企业发展。崂山区坚定不移贯彻新发展理念，创造出283.3亿元的税收总收入、157.1亿元的一般公共预算收入，人均GDP近2.4万美元，万元生产总值财政贡献率居全市第一，区级一般公共预算收入连续多年稳居全省137个县市区第二名。

青岛市崂山区聚焦新旧动能转换，招引集聚了杰华生物、中科曙光、歌尔产业园等一批重大项目，外资外贸、固定资产投资在经济下行的大背景下逆市上扬，再创新高。崂山区拥有国家级财富管理金融综合改革试验区的核心区、首批全域旅游示范区、高科园工业园等多个国家级政策性区域，是全国拥有3家及以上独角兽企业的8个县区之一，是全国4个拥有理财公司的城市之一，是拥有12家上市企业的全国上市竞争力领先区。在崂山发展，企业会享有更牢固的实力支撑、更充足的要素保障、更广阔的腾挪空间。

青岛市崂山区坚持以高品质的配套提升城市能级、助推企业发展。中共青岛市崂山区委区政府坚持用绣花功夫、工匠精神作好城市建设管理这篇大文章。区内聚集了青岛国际会展中心、青岛体育中心、青岛大剧院、青岛博物馆、



青岛“金企高地”崛起。（图片提供/青岛市崂山区管委会）

Rise of the “Jinjiqing Highland” in Qingdao.

青岛雕塑艺术馆等市级大型功能设施，无论是在崂山创业还是生活，都更方便。按照“全城皆景区”的理念，崂山区以服务保障上合组织青岛峰会、庆祝中国人民海军成立70周年多国海军活动为契机，更新改造了山东头、朱家洼等城中村，建设了石老人城市客厅、滨海步行道，扮靓了主城三山。

青岛市崂山区围绕完善企业配套，累计修建了19条道路，打通了20多条多年没贯通的道路，配建了3846套保障性住房，企业发展的硬件不断完善。现在的崂山品质怡居的成色愈加鲜明，吸引投资和人才的市场效应不断增强。

青岛市崂山区坚持以高标准的公共服务提升城市能级，助推企业发展。围绕企业所需、人才所需，创业所需，崂山区继续扩容教育、医疗、社保、文化等优质服务供给，增强每位崂山创业者的安全感、获得感，为企业解决后顾之忧。崂山区稳步提升教育水平，2017年以来累计建成投用金陵学校等14座校舍新校，成功引入华东师范大学、北京十一学校等高端的教育资源，优质高中录取率持续大幅攀升。

青岛市崂山区不断优化健康服务，区内拥有国际一流的和睦家医院等各类医疗机构462家，每千人拥有床位6.8

张，养老床位 57 张，居民平均期望寿命达到 82.06 岁。崂山区持续织密社会保障网，社保、养老、医保等保障水平稳居全市乃至全省前列。在崂山，每个人都可以专心致志地施展才华、成就事业。

### 崂山的发展有前景

目前，青岛市崂山区正在全面拉开再次创业新格局，企业和企业家发展的新风口已经到来，令众人满怀信心地放飞梦想、拥抱未来。

城市发展没有尽头，企业发展才有奔头。习近平总书记赋予了青岛“办好一次会，搞活一座城”“建设现代化国际大都市”“打造‘一带一路’国际合作新平台”的历史使命，中共山东省委常委、青岛市委王清宪书记提出了“投资青岛就是投资国家战略”。崂山区则拿出推动崂山再次创业的激情和担当，开启战略北进，实施七大行动，加快建设开放、创新、怡居的山海品质新城。

青岛市崂山区正在开启战略北进，为企业发展空间、城市资源要素趋紧、企业难以做大做强，是困扰城市发展的一个难点之点，为此崂山区做出了战略北进，实质就是全域统筹，拓发展空间，在坚持城市空间布局的基础上，全面打开发展空间。战略北进是内需最大的潜力，改革是发展最大的红利，崂山向北拓展所带动的村庄改造、乡村振兴、投资扩大、产业优化、消费升级，都是摆在崂山企业面前的蓝海市场。

崂山区正在主攻楼宇经济，为企业提供载体。目前，楼宇经济已成为城市迈向高质量发展的风向标，崂山区将大力实施楼宇经济突破行动，突出抓好全球创投风投中心、金融科技中心、微电子中心、千山大厦等特色楼宇的优化提升，加快推进国信金融中心、海尔云谷二期、中科曙光等一批重点楼宇建

设，推动宜家家居、国金中心等楼宇投入使用，发展一批凸显崂山产业特色的总部楼宇、基金楼宇、瞪羚楼宇，打造特色产业楼宇 20 座，新增亿元以上税收楼宇 5 座，总数达到 25 座。通过增加优质楼宇载体供给，让崂山企业高效便捷地享受发达的现代服务、低廉的融资成本、畅达的通信物流，助推企业转型升级，做大做强。

青岛市崂山区正在做强主导产业，为企业发展战略赋能。无论是城市还是企业，能否在金融产业分工链条中构造自己的价值链，关系着自身的前途和命运。近年来，崂山始终把产业作为强区之基、兴区之本，坚持高点定位、链式整合、集群发展，以生态思维优发展环境，持续做大做强战略性新兴产业、金融产业、旅游产业和大健康产业四大主导产业，逐步占据产业链条的高端。

青岛市崂山区希望更多的驻区企业能够瞄准崂山产业发展的大方向，在主导产业的严选、补链、强链中寻找发展机遇，借势而起，乘势而上，把握住崂山产业升级的东风，实现企业的快速腾飞。

### 崂山的发展有温度

青岛市崂山区坚持用生态思维系统打造“三化三型”政务服务环境，倾情倾力倾情打造宜企干事创业和企业创新发展的优质沃土，努力让企业和企业家在崂山发展感到舒心。

企业是崂山区的衣食父母，服务好企业是义不容辞的责任。近年来，崂山区牢固树立“服务企业就是服务崂山发展”的意识，“学深圳、赶深圳”，不遗余力出政策、搭平台、办实事、提效能，以服务指数赢得企业的发展指数，努力打造让企业舒服、让企业家舒服的一流营商环境。

青岛市崂山区着力构建一流的政策体系，出台《关于加快新旧动能转换打造高端新兴产业的若干政策》，并按照“人无我有、人有我优”的思路，配套制定了金融、微电子、先进制造业、总部经济等 17 个一业一策扶持政策，努力用政策杠杆集聚新动能。2017 年以来，已累计兑现区级产业扶持资金 38.4 亿元。

崂山区在全省率先出台直接股权投资办法，以政府股权直投的方式为优质初创企业提供“输血造血”，对单个项目最高投到 10 年，累计投资额度最高 1.3 亿元。同时，依托金管家金融区，以金融服务实体经济为重点，不断健全产业链定位、链式整合、集群发展，以生态思维优发展环境，持续做大做强战略性新兴产业、金融产业、旅游产业和大健康产业四大主导产业，逐步占据产业链条的高端。

崂山区着力搭建链接全球资源的优质平台，坚持用平台思维做发展乘法，依托展会论坛、高端载体、头部企业、科研机构来搭建，用好各类平台，帮助企业高效便捷地链接高素质要素和资源，推动产业链、资金链、人才链、技术链“四链合一”。2019 年，崂山区起用全球创投风投中心大厦，作为重大资本投资平台，已吸引青岛科创母基金等 29 家机构签约入驻。通过搭建重大会议会展平台，帮助企业壮大朋友圈。在 2019 年的国际虚拟现实大会上，青岛出版集团、中科曙光等多个企业累计达成合同及意向 133 个，企业间实现抱团发展、互助共赢。

青岛市崂山区全力提供主动精准的贴心服务，服务企业既要锦上添花，更要雪中送炭。一方面，建立和区级领导联系服务重点企业、企业政策专员等制度，常态化开展双包双创、千名机关干部进千企解难题等活动，深入企业问诊把脉，主动及时开出药方，帮助企

解决大到用地、引才、融资，小到附近公交站点设置等各类问题。仅 2018 和 2019 年，累计帮助家企业协调融资 40 亿元，提供应急周转金 55 亿元，帮助企业节省资金 6000 多万元。另一方面，着力营造一个公平竞争的市场环境、平等保护的法治环境，尊重成企企业和企业家的创新创意，最大限度减少执法司法活动对企生产经营的影响，充分激发市场的创新潜力和活力。

青岛市崂山区着力打造优质高效的政务服务体系。对企业来说，效率就是真黄金，为此，崂山区持续推进深化放管服改革，按窗一窗受理、一次办好的要求，大力推进制度创新、流程再造、深入落实开办企业、不动产登记、建设项目建设等重点领域改革，着力破解企业办事遇到的难点、堵点和痛点。瑞典宜家家居从提交材料到领取营业执照只有 10 分钟，距成功拿地仅 6 小时；杰华生物青岛生产基地建成用时 10 个月，创造了国内外 GMP 生物药厂建设的最快记录……类似这样的崂山区速度还有很多，因为崂山区深知，服务企业就是服务发展、服务未来。政府和企业之间既是利益共同体，也是责任共同体，更是命运共同体。

投资崂山，就是投资青岛未来。



企事业单位不断完善企业生态体系，更好地服务区域发展大局。（图 / 王瑞杰）

The financial ecosystem in Jingjing Finance Zone has been constantly improved to better serve the regional development.



崂山区正成为独角兽企业的聚集地。（图 / 王勇森）

Laošan District has become a new gathering land of unicorn enterprises.

**W**ith a favorable environment for start-ups, Qingdao is a city of entrepreneurship, with great creativity, and robust growth momentum. In recent years, The Part committee and government of Laošan District, in keeping with the ways of thinking and pace by the provincial and municipal Party committees, have stepped up the replacement of growth drivers with new ones, made vigorous efforts

to learn from and keep pace with Shenzhen, and launched a campaign of seeking breakthroughs on 15 fronts at Laošan District, to form synergy between the visible hand of the government, the invisible hand of the market, and the diligent hand of the entrepreneurs, thus promoting the district's development.

Currently, Qingdao carries multiple strategies and bears major responsibilities; Laošan shoulders

great expectations and boasts unprecedented opportunities. The companies that have taken root, made innovations, developed business, and made contributions in Laošan District have forged the core engine driving its high-quality development, enriched its characteristics of reform and innovation, created its renowned image across the country, and enhanced its charm as a quality new area.



在讲究速度的现代商业世界，海湾化学以其标准、严要求、高效率、质量优在青岛化工企业中脱颖而出。（图/杜永健）  
In the speed-oriented modern commercial world, Haiwan Chemical stands out from the chemical enterprises in Qingdao with high standards, strict requirements, high efficiency and good quality.

*Haiwan Chemical: gather strength with workmanship,  
build a strong enterprise to pursue dream*

## 海湾化学：匠心聚力 强企逐梦

文/韩海燕

实业兴则国家兴，实业强则国家强。在讲究速度的现代商业世界，海湾化学以高标准、严要求、高效率、质量优在青岛化工企业中脱颖而出。

穷则变，变则通。时代如同催化剂，在企业有条不紊的内在演进中，引爆激烈化学反应，加速了企业升级迭代的进程。一家能跨越时间不断发展的企业，有两组需要辩证看待的相对关键词：快和慢，保守和创新。海湾化学做到了在快中做优、在创新中做好。

初春，海湾化学的厂区里嫩芽新发、池水清澈，鳞次栉比的大型装置正稳定运转。此前，一场新型冠状病毒肺炎席卷全国，防疫物资的生产和供应牵动着亿万国人的心。作为重要防疫物资之一的次氯酸钠，既是广谱、高效、安全的消毒剂，也是消毒液主要生产原料，随着疫情的蔓延，次氯酸钠需求骤增。海湾化学作为青岛地区目前最大的次氯酸钠生产企业，第一时间启动防疫物资应急生产部署，用实际行动扛起国企担当，助力疫情防控。

### 一场变革，一次变化

1999年8月，新一届拥有一批专业知识、勇于接受挑战、经过多年实战历练的年轻领导班子走上了企业改革的前台，由此拉开了企业“第一次创业”的序幕。

有着一线实践经历的班子成员，自上任伊始便始终保持着求真务实、真抓实干的工作作风。把视野定在行业发展的前沿，准确把握氯碱市场脉搏，使企业多年重大决策无失误。这是公司得以持续健康发展的最为关键的一环。为了做到这一点，以董事长李明为代表的领导班子在关乎企业发展前途的各个重要节点上，表现出了高度的智慧与勇气。从无机产品向有机产品的结构调整以及生产装置的逐步升级改造，从离子膜烧碱的扩改到最近淘汰隔膜法制碱工艺，直至青岛西海岸经济新区——全国第9个国家级新区实施的海晶化工搬迁升级改造。2013年10月，老厂区内的中央调度室，随着调度长通过电话发出的一声远程指令，海晶化工老厂区生产系统全线停产正式启动。至此，曾在四流南路66号创造了无数辉煌，引领了青岛产业发展的海晶化工，在走过66年后全部停产，昔日喧嚷的海晶化工从此时变得沉寂，而海湾化学的宏伟蓝图却正在徐徐展开。

从2010年海晶化工年产40万吨聚氯乙烯项目启动搬迁到2014年海晶化工整体搬迁到西海岸新区董家口循环经济区海晶化工产业园，历时4年的环保搬迁，让海晶化工完成了向海湾化学的华丽蜕变。

海湾化学如今的面貌，还得益于一场场富想象力的变革。

原来海晶化工氯碱装置生产的烧碱，是东岳泡花碱生产偏硅酸钠的基础原料，产出的氯气是生产氯乙烯的基础原料；而青岛碱业的苯乙烯装置所需原

料乙炔，也是海晶化工生产氯乙烯的基础原料。海湾集团将3家企业聚合在一起，发生了奇妙的“化学反应”。2017年9月，海湾集团提出了“一体化”战略，将原海晶化工、青岛碱业新材料、东岳泡花碱等3家产业链上下游关联度较高的企业安排在同一个园区，成立了海湾化学。

这种“一体化”模式，重塑了生产流程，延伸上下游产业链，实现优势资源共享。一方面降低了从原料采购、能源供应、物流仓储等生产环节的成本；另一方面，通过科学管理手段大幅降低了企业管理环节的成本，增强了企业的风险防控能力。重组后的海湾化学总投资53亿元，占地133公顷，拥有年产30万吨烧碱、40万吨氯乙烯、40万吨聚氯乙烯、50万吨苯乙烯和12万吨偏硅酸钠的能力。“1+1+1>3”的组合效应凸显。

除了这些肉眼可见的变化，海湾化的整合，从更深层来讲也是一次内部供应链的优化，以集约化经营凝聚核心竞争力，获得可持续的比较优势：通过乙烯的集中采购，企业对供应商具有了更大的议价能力；多重复品的营销，市场份额有的扩大，也让企业具备了对经销商更大的议价能力。最终，企业可以从中获取最佳的供货资源，建立起强势地位。

2017年8月16日，《水俣公约》正式生效，再一次证明了海湾化学独到的战略眼光。同年，海湾化学荣获2017年度石油和化工行业“绿色工厂”称号，成为全国氯碱行业中两个获此殊荣的企业之一。

一以贯之的创新精神，也让海湾化学不断进行生产工艺、技术及产品的升级和引领。按照“四化”和“一体化”的要求，海湾化学先后引进英国英力士专有工艺技术，生产VCM及通用型、特

种PVC树脂产品；引进美国德西尼布石伟公司的乙苯脱氢法清洁生产工艺生产苯乙稀；引进日本林内工程先进的离子膜电解技术，生产高品质烧碱；引进德国技术，建设包括5万立方储罐在内的低温乙烯储存装置；这些新技术在安全、环保、节能与循环利用等方面都处于国际领先水平，能生产出满足国内外客户不同需求的产品。

过去，海湾的产品大多应用于管道、普通塑钢门窗等领域，而现在，海湾的高端产品，甚至能替代部分美国、日本同类产品。伴随着新工艺、新装备的投入使用，海湾化学逐渐进入世界高端市场，下游客户均为如雀巢集团、荣威体育用品、威高集团、扬子江制药等各行业顶尖企业。

如今，随着二期项目的推进，海湾化学作为行业引领者，有了更为广阔、更为明朗的发展路径——在持续扩大产能的同时，不断向着价值链的高端延伸。

### 一次转换 迈向高端

2018年是海湾化学一期项目全面达产后的第一年，这一年实现销售收入收入77.8亿元，企业完成新旧动能转换，向绿色高端美丽化工迈进。

2020年是落实海湾集团“三步走”战略，海湾化学实现过亿目标的重要一年，而二期项目尽早投产是实现这一目标的关键所在。2019年10月底，一场二期项目推进大会在海湾化学召开。

会上，海湾化学与海湾设计院及19家单位签订了二期项目建设目标责任书。海湾化学党委书记、董事长邹铁军出席会议并充分肯定了各施工部位、监理单位及项目管理单位为企业发展做出的突出贡献，并指出，企业的未来离不开各方的支持和参与，离不开企业内部各专业力量。他要求发扬内部坚韧不拔、攻坚克难的精神，一手抓生产经营，一

手抓项目建设，生产项目齐发力，打好百亿攻坚战，推动企业实现高质量跨越式发展。

“千里之行，始于足下。”冲刺百亿的目标不能写在纸上，挂在嘴上，而应落实在行动上。这就要求大家可以向内聚力，撸起袖子，甩开膀子，真抓实干，遇到问题不回避，面对困难不言弃，确保装置安全运行，借力发力，推进二期建设。因为，打响百亿“攻坚战”，除抓好生产经营外，二期项目是很重要的增量。“大厦之成，非一木之材也；大海之间，非一人一部之力。实现海湾化学高质量发展是重振青岛化工雄风的重要内容，就是要凝聚共识，善于向外借力，发挥各施工单位、监理单位、管理单位的优势。为调动外部积极性，海湾化学也对建设中成绩突出的单位，按合同约定优先考虑付款安排，优先考虑今后项目合作。与此同时，也要向内发力，调动工程、技术、安全、机电仪等各专业人员的积极性。为调动内部积极性，公司将在二期项目投产后召开第二次科技进步大会，表彰在项

目建设中作出突出贡献的个人和集体。此外，公司也将在施工监护、人员培训、生产准备开车方案等工作上做足功课。通过内外聚力、攻坚克难，大家心往一处想，智往一处谋，力往一处使，确保生产运营稳定，二期项目落地投产，为 2020 年百亿目标“铺路架桥”，为海湾化学高质量的发展蓄能助力。

随着后续项目的落地实施及产业链延伸，海湾化学 2022 年销售收入将达到 140 亿元，2025 年将达至 210 亿元。项目建成后，海湾化学乙烯法聚氯乙烯产能居国内第一，苯乙烯产能是国内单套最大，5 万吨/年低温乙烯储罐是国内最大，偏硅酸钠产能居亚洲第一，双酚 A 产能是国际上单套最大。

海湾化学的品牌效应将日益凸显，既而更好地完成“三步走”战略。

从海晶化工到海湾化学，不只是一个次空间意义上的转移，也不只是一个名字的更替，更是一次产业升级、技术升级和装备升级的机遇。海湾化学借搬迁之机，获得了转方式、调结构的新动力，更赢得了跨越式发展的新空间，未来，随着二期项目的建设，海湾化学让我们更值得期待。

调研期间，领导们还参观了海湾化学中央控制室和主要生产装置。

Prosperous and strong industry and commerce can secure a prosperous and strong country. In the speed-oriented modern commercial world, Haiwan Chemical stands out from the chemical enterprises in Qingdao with high standards, strict requirements, high efficiency and good quality.

“When all means are exhausted; changes are necessary; once changes are made; things will improve.” Times are like catalyst, which triggers intense chemical reactions and accelerates the upgrading progress of an enterprise as it keeps evolving in order. An enterprise

that can constantly develop across time needs to dialectically view two groups of relative key words: rapid and slow, conventional and innovative. Haiwan Chemical succeeds in ensuring good quality while achieving high efficiency and making innovations.

In early spring, tender sprouts are beginning to appear in the park of Haiwan Chemical where the water in the pond is clear and the rows of large equipment are operating steadily. Previously, the coronavirus epidemic swept over the country, and the production and supply of goods related to epidemic prevention tugged at the heartstrings of billions of the

Chinese. As one of the important supplies for epidemic prevention, sodium hypochlorite is not only a broad-spectrum, highly effective and safe disinfectant, but also the main raw material for producing disinfection solution; as the epidemic spread, demand for sodium hypochlorite surged. As the largest manufacturer of sodium hypochlorite in Qingdao, Haiwan Chemical started the deployment of producing epidemic prevention goods in the first place, and courageously took the responsibilities as a state-owned enterprise with concrete action to support the epidemic prevention and control.



Haiwan 青岛海湾化学有限公司  
QINGDAO HAIWAN CHEMICAL CO., LTD.

地址：青岛市黄岛区董家口经济区港丰路 66 号  
邮箱：hhjzb@haijing.com  
网址：www.haijing.com

电话：0532-84851575





情人节灯会的浪漫夜色下，《冰糖炖雪梨》杀青。（图片提供：青岛东万影视创意影视产业园）  
In the romantic night scene by the lighthouse of the Lover's Dam, *Sugar into Love* completed shooting.

## Beautiful Qingdao scenery in films and TV series 影视剧中的青岛美景

文/王一如

日前，改编自同名人气小说的青春爱情竞技成长电视剧《冰糖炖雪梨》发布片尾曲《当遇见你》。MV中，男女主角的情感在青岛的美景中酝酿、升温，老城的风貌、青春的校园、海湾的渔船、唐岛湾的摩天轮、红树林的镂空教堂、情人坝的灯塔……无数美景见证甜蜜的爱情，短短几分钟的MV让人大呼过瘾，对这部新剧更加期待。

青岛被誉为“天然摄影棚”，这里有鲜明的四季，这里有风情万种的百年建筑，这里有现代时尚的城市风景，这里还有数不尽的影视明星。近年来，包括赵宝刚作品《深海利剑》、孔笙作品《父母爱情》等数百部影视作品在青岛取景拍摄……在剧中充当“背景板”的景色，将青岛的美传播到世界各个角落。

### 当红剧中的“青岛”

未播先热的《冰糖炖雪梨》由曾经缔造过古装剧口碑神话的《香蜜沉沉烬如霜》原班团队打造，除了在剧本上用心打磨，在拍摄制作中也是精益求精。该剧总制片人刘宁曾在接受媒体采访时表示，选择入驻青岛东方影都融创影视产业园，不仅考虑到影视专项补贴，还有这里一流的硬件设施和青岛得天独厚的“时尚之都”优势。该剧讲述了“速滑少女”棠雪与“冰球男神”黎语冰在追逐冰上梦想过程中收获真挚爱情的故事。青梅竹马的两人在大学相遇后一同前进，虽涉足的体育项目不同，但两人彼此陪伴鼓励，在各自短道速滑、冰球领域上都有所突破，在爱情中共同成长。作为国内首次涉及冰上题材的电视剧，主创团队特地邀请了多名专业运动员出演或担任副导演上指导，其中包括1名奥运冠军、4名世界冠军、5名全国冠军等。该剧将成为国内目前邀请专业运动员参与的人数最多的一部电视剧，致敬即将到来的2022北京冬奥会。当然，青岛的秀美风光和时尚地标，也为这部青春洋溢的爱情竞技成长剧加分不少。

而这也，只是众多在青岛拍摄的当红剧作中的一员。

《父母爱情》是孔笙导演的一部年代剧，讲述的是郭涛饰演的海军某守备基地司令员江德福与梅婷饰演的资本小姐出身的安杰如何携手走过风雨兼程一生的故事。虽然该剧早在2014年播出，但近几年来热度丝毫不减，甚至搬上了2020年央视春晚的舞台——剧中的主要人物以小品的形式再次重聚，让无数观众感慨。这部展现“中国式温暖”的家庭情感剧，展现了中国人的生活与感情，既能引起大众的共鸣，而剧中年代感十足的场景，也总能引出观众内心深深的回忆。据该剧制片侯洪亮介绍，当初剧组跑

遍了山东的好多地方才找到理想的拍摄地——青岛西海岸新区的薛家岛顾家村，这里没有现代的建筑，剧中的许多场景都是专门为这部剧临时搭建的，真实还原了那个年代的风貌。此外，八大关以及百年老建筑的出镜，则让观众惊艳不已。

2019年12月31日上映的爱情喜剧电影《宠爱》，可谓是星光熠熠——于和伟、吴磊、张子枫、钟汉良、杨子姗、陈伟霆、钟楚曦、檀健次、阚清子、郭麒麟、李兰迪演绎6段温暖的故事，展现了不同年龄段的人们在宠物的陪伴和守护中，收获爱、发现爱，更重新学会爱。该片由薛玲监制、杨子执导，故事的背景就发生在国际都市——青岛。美丽的前海一线、高端大气的碧浪酒店、青春洋溢的校园……满满的青岛元素，让影片充满青春浪漫又温馨的气息。

影视剧导演青睐青岛，畅销小说作家也偏爱这座城市——中国青年文学作家八月长安，不仅自己的“振华三部曲”选在青岛拍摄，就连她本人也在青岛开了影视文化工作室和咖啡馆。“城市湿润、干净、美好……”

这是八月长安当年作为游客对青岛的印象——在《你好，旧时光》的番外中，有一座城市叫“K市”，其实那就是青岛。

《你好，旧时光》《最好的我们》和《暗恋橘生淮南》是八月长安的“振华三部曲”。其中，《最好的我们》讲述了意外进入振华高中的普通学生耿耿和“学霸”余淮成了同桌，他们共同成长、经历分离又重逢的一系列故事；《你好旧时光》讲述了耿耿和隔壁班的余周周、林杨和他身边的小伙伴们在学校里经历种种喜怒哀乐并共同成长的青春故事；《暗恋橘生淮南》讲述的是洛枳暗恋高中同学盛淮南，却因为误会、家庭等原因迟迟不能开口的故事。



黄渤在《鲁莽往事》中饰演三弟王满仓（图/孙立）  
Huang Bo plays the third brother Wang Manchang in Once Upon a Time in Tsingtao.

作为故事的重要场景——“振华中学”，其实就是青岛大名鼎鼎的青岛二中分校。而八大关等场景，也时不时地“客串”出镜，让观众记住了那一个美好的青春瞬间。

### “天然影棚”的经典“背景板”

《珠光宝气》《盛夏晚晴天》《非诚勿扰》《天黑请闭眼》《恋之风景》《踮起脚尖吻到爱》《会有天使替我爱你》《想飞》《海洋天堂》《手机》……在青岛这座“天然影棚”里，出镜率最高的“背景板”自然还是老城区，这里有年代感十足的老街旧巷，还有万种风情的老建筑，更有优美流畅的海岸线。

说到影视剧里的青岛美景，人们最先想到的便是八大关——从《朗园》到《门第》，从《硬汉》到《青岛往事》，数不清的影视剧“钻”进八大关。这里的场景仿佛是给镜头加了“滤镜”，虽然隔着屏幕，也会让观众们一眼便



青岛几乎与世界电影同龄，因此被誉为是“为电影而生的城市”。（图／韩美堂）  
Qingdao is almost at the same age with world film, so it is known as a "city born for film".

爱上了——那一条条美丽的花街、一座座精美的老建筑，甚至是四季，都如画一般迷醉着双眼。

青岛迎宾馆（胶澳总督官邸）也是经典的取景地之一，这座典型的欧洲古堡式建筑，是德国威廉时代的典型建筑式样与青年风格派手法相结合的经典之作，无论它的历史背景，还是建筑样式，都彰显着浓浓的“厚重感”。由于背倚风景如画的信号山公园，与中国海洋大学（鱼山校区）、基督教堂等遥相相对，身处红瓦绿树、碧海蓝天的老城区，迎宾馆有着得天独厚的优势，吸引了《天脉传奇》《非诚勿扰》《跑马场》等影视剧在这里拍摄。

位于馆陶路 22 号的青岛取景所旧址，因拍摄《父母爱情》而引人关注。实际上，黄渤主演的《青岛往事》当年也将这里作为重要的拍摄场景，而在更早之前，周迅、邬君梅、王志文主要的电影《美人依旧》也在这里拍摄。据说有 30 多部影视剧中，都曾出现过青岛取景所旧址。“取景所”是日文中的当用汉字，意为“证券与物品交易场所”。有着 100 年历史的青岛取景所始建于 1920 年，由日本建筑师三井幸次郎设计，历时 5 年完工，耗资银元 484000 余、金票 116000 余，是青岛第一个证券交易所，也是当时亚洲体量最大之证券交易场所。

### 为电影而生的城市

“世界电影之都”这座桂冠之于青岛，是一份殊荣，也是一种必然。实际上，早在世界电影刚刚诞生的年代，青岛就与电影结下深厚的渊源。1891 年，青岛被置，而世界电影在法国诞生则是在 1895 年。1898 年，一位德国电影摄影师来到青岛，拍下了当时青岛的风貌和中国百姓的生活，这是在中国地区所拍摄的最早的纪录片之一。

青岛几乎与世界电影同龄，因此被誉为是“为电影而生的城市”，在中国无出其右者。作为世界电影魅力的最早感受者，青岛在黑白光影中与电影艺术共同成长，并最终在中国电影史上占据了重要地位，孕育出中国电影史上的许多“最早”和“第一”：青岛亨利王饭店成为中国最早的第一放映场所之一；青岛水兵俱乐部是中国现存最早的商业电影院；中国第一部有声电影《歌女红牡丹》、中国第一部有声故事片《到自然去》、中国第一部音乐故事片《海上升明月》、中国第一部唱响国歌的影片《风云儿

女》，都是在青岛拍摄制作。2017 年，青岛被联合国教科文组织评世界“电影之都”，这是中国第一个世界“电影之都”。

查阅青岛影视档案史料会发现，从 1935 年的《劫后桃花》开始，上世纪 50 年代到 70 年代，长影、上影、北影、八一等制片厂在青岛拍摄的影片达几十部之多。进入 21 世纪，单是央视电影频道节目中心提供的数据显示，每年在内地摄制的影视剧中就有近 1/3 在青岛取景过。

青岛还被誉为“明星的摇篮”，耳熟能详的影视名人信手拈来：演员崔嵬、王隆基、唐国强、宋佳、黄晓明、范冰冰、黄渤、白百何、夏雨、林永健、王亚楠、陈好、张山、王艳、高虎、高鑫、黄子韬、宋茜、任嘉伦、王晓晨、江铠同、张伦硕、秦海璐等，主持人倪萍、王宁、赵保乐、王小骞等……可谓是星光熠熠、大咖云集，让青岛在当今中国影视圈始终占有一席之地。青岛不仅“盛产”明星，更“盛产”导演、编剧等影视人才。比如，以潘霞、任豪、韩兰芳、丁展、陆江为代表的导演群体和以王命夫、叶郁、杜梨、李云良、郑革、姜树茂、尤凤伟、辛显令、代路、高思国、王泽群、许志强等为代表的编剧群体。青岛还拥有一批从事影视表演的教育机构，青岛第 39 中学、北京电影学院青岛创意媒体学院、青岛上海戏剧学院艺术学校，便是其中的代表。值得一提的是，“中国电影表演艺术学会奖”（又称“金凤凰奖”）就永久落户在青岛，2019 年首届中国影视后期产业“金海鸥奖”也在青岛颁布。

2015 年 5 月，青岛启动了申创联合国教科文组织创意城市网络“电影之都”工作。凭借不懈的努力，青岛在 2017 年 6 月 9 日“突出重围”，获



青岛在自然环境、历史文化、影视人才、电影产业等方面都有良好的基础，因此备受影视剧组青睐。（图／夏天丽）  
Qingdao has a good foundation in natural environment, history and culture, film and TV talents and film crew, thus it is highly favored by film crew.

得了中国联合国教科文组织全国委员支持函，以中国唯一“电影之都”申报城市的身份得到了推荐资格进入 8 月的“决赛圈”，此后经过 2 个多月紧张的评审环节，最终于同年 11 月 1 日被联合国教科文组织正式授予“电影之都”称号——这对于青岛而言，是至高无上的荣誉；对于中国影视文化产业而言，则具有里程碑式的意义；同时，它标志着近年来青岛影视文化产业发展成绩获得了国际社会的一致认可。

当你在影视剧中看到美丽的青岛，请不要忘记给她点赞。

**B**eing titled the first “City of Film” in China and joining the UNESCO’s Creative Cities Network family is a privilege as well as an inevitable result for Qingdao.

Known as a “natural studio”，Qingdao is a city with “film genes”，wonderful climatic conditions in all seasons, and many century-old buildings of various styles; it is also a “cradle of stars” where several hundred famous actors and directors have been cultivated. In recent years,

with the prosperous development of the whole industry chain from investment, shooting, production

to distribution, Qingdao is no longer confined to be a location but becomes one of the shooting and production bases of “heavy industrial film”.

In recent years, hundreds of film and television works including Zhao Baogang’s *Deep Sword* were shot in Qingdao, and many domestic and foreign blockbusters including Ning Hao’s new film *Crazy Alien* were produced in the special effect studio of Lingshan Bay Film and Television Culture Industry Park... The beauty of Qingdao manifested by the beautiful Qingdao scenery in films and TV series is shown to every corner of the globe.



山的灵秀与海的深邃在这里交融；

奥运的红色圣火曾在这里熊熊燃烧；

老城里，红瓦绿树，形成了这座城市美丽的风景；

新城区，绚烂夺目，映衬出这座城市无穷的魅力；

该用什么色彩来形容青岛，我想，她是多彩的。

### 炽热的红色

如果有幸，你应该从空中俯瞰一次老城区，成片以红瓦为顶的建筑群，记录了这座城市岁月流转，更滋生出这座城市独特的气质。

这其中，要说的是青岛的里院。青岛的里院建筑，融合了中国传统四合院式和西方简欧式公寓楼房的建筑特点，“红瓦绿树”中的红瓦指的就是里院，是青岛人自己创造的一种独特的民居建筑形式。

里院，由“里”和“院”构成。传统意义上的“里”有货栈的功用。商人在沿街店铺谈妥业务，就走进后面的天井或内院看看样品：“院”更加强调了居住功能，规模比“里”更大。

依路而建的里院建筑，像永不重复的几何图案，形状绝不拘泥于长方形、三角形、多边形。或规整统一，或错落有序，或是多个图形的组合，如同外星人的基地，所有里院都与街区形态融为一体。

里院建筑，如同大社会中的小社会一般，如同传统的北京四合院一样，形成了传统的居住方式和市井文化。人们在居住过程中逐渐形成了一种亲切、和睦、富有人情味的市井生活，形成了青岛独特的“里院文化”。同时，里院建筑内向性的空间布局也为丰富多彩的“里院文化”的形成奠定了基础。从外部空间到内部庭院，再通过内廊进入居室，这种由开放空间到半开敞空间，再到私密空间的渐进空间序列为居民提供了更多的交流途径，形成了邻里间家庭式的友好关系。

一座里院，承载着几代人的记忆，也蕴藏着诸多鲜为人知的故事。它不仅充满人间烟火的生活剧场，还是百姓故事的鲜活绘本，更是青岛“红”的鲜明代表。

### 灵动的绿色

一座城市的气质有多种，但青岛的气质应该是独特的，如同清水芙蓉，天然雕饰。星罗棋布的欧式建筑，暗红色的屋顶，浅黄的墙面，半隐半现地掩映在碧绿的浓荫之中，随着蜿蜒曲折的街道，就着山起起伏伏的山丘。高低错落，绘就了一幅浓墨重彩的油画，这就是青岛的迷人之处。

要欣赏到这一迷人的景色，就要登上青岛的山。立于山巅，放眼四望，将万顷碧波、十面绿丛，一起揽入怀中。青岛的山有很多，虽没有黄山、泰山知名，但连绵起伏、姿态各异；虽不巍峨，但却别有风韵。

这其中，尤以崂山为代表。素有“海上名山第一”和“千峰竞秀名山”之称的崂山，其山海一色的自然风光也有着不可比拟的意境之美，令人心向往之。“爬崂山”几乎是青岛之旅的不二选择。

作为中国的历史文化名山，崂山拥有厚重的历史文化底蕴，自古就是道家方士修仙炼丹的风水宝地，是道教发祥地之一，鼎盛时期曾有“九宫八观七十二庵”之说。为崂山平添了深邃神秘的色彩。春秋时期，这里就云集了一批长期从事养生修身的方士之流，到战国后期，崂山已成为享誉国内的“东海仙山”。著名道士如唐代的李哲玄，



红瓦绿树，映衬出这座城市无穷的魅力。（图/高鹏杰）

Red tiles and green trees reflect the considerable charm of the city.

宋代的刘若拙，元代的丘处机，明代的张三丰等都受到过帝王的敕封。崂山的佛教也是历史悠久、文化灿烂。著名的庙古刹占去法海寺、潮海院、华严寺等，法显、慧空、慈祐、善和等高僧都曾在此弘扬佛法。

深厚的人文历史，给风光旖旎的崂山增添了灵气和仙气。气势磅礴的巨峰，古香古色的太清宫，灵秀宜人的北九水，充满故事的崂山奇石……无论是穿行林间还是依山望海，游览崂山都将是一场美妙的旅程。

### 浪漫的蓝色

青岛很美，她的美不仅是因为“红瓦绿树、碧海蓝天”的城市特色。“海上都市、欧式风情”也是对青岛城市风格的典型写照。

西部老城区红瓦绿树、青山环绕，

古典建筑、名人故居数不胜数。每一座建筑似乎都在诉说着一段历史，演绎着一个故事。展现着东西文化交融的丰富内涵。东部新城区，浮山湾畔迅速崛起的高层建筑群，横贯东西的香港路，勾画出现代海滨都市的壮美。

而青岛的故事始终绕不开眼前的这片海。青岛的海浪漫、多情，充满魅力，有时使人浮想联翩，有时令人流连忘返……大海是青岛这座古老而现代城市的“原生色”和“广告色”，她带着神秘的蓝色，伴随着城市每一天的律动和呼吸。

澎湃着豪情，无声地退去，在海水亿万次的冲刷下，岩层不断受到侵蚀融合，堪称青岛的一颗明珠。站在奥帆中心千帆林立的码头上，可以将浮山湾畔的美景尽收眼底。桅帆林立，白帆点点，摩托艇、橡皮艇呼啸而过，蓝天白云、海水蔚蓝而安静，一面面白帆在碧

相连，有的深邃淡定，有的柔美缓和、有的奔腾曼妙、有的博大宽阔。海岬环抱，静卧着一片蔚蓝。于是，精致的青岛，有了浩然的大气。而那一个个海湾就犹如一粒粒璀璨的珍珠，各自延伸出自己的曲线。流光溢彩，清新明快，所以，有人说，这是淡妆浓抹总相宜的风景。

这其中，首先要推荐的是浮山湾。浮山湾大概是青岛最“时尚和繁华”的海湾，这个近乎椭圆形的迷人海湾。东有青岛奥帆中心，西与著名的八大关相接，北面是青岛的五四广场，南面则是浩瀚的东海。整个海岸线绵延漫长，自然的海滨风光和现代化的城市建筑相融合，堪称青岛的一颗明珠。

站在奥帆中心千帆林立的码头上，可以将浮山湾畔的美景尽收眼底。桅帆林立，白帆点点，摩托艇、橡皮艇呼啸而过，蓝天白云、海水蔚蓝而安静，一面面白帆在碧

海蓝天间纵横驰骋。整个景象犹如一幅油画，美不胜收。在奥帆中心，还有一处特色——“情人坝酒吧街”，这条兼具“浪漫情人坝”“激情酒吧街”的特色街，入夜后，涌人潮，想找啤酒吧和特色烧烤，或是咖啡屋和甜品店，还有红酒屋和香槟吧，在这里都会有所获。尤其是各个店家各有特色，有的装修成船屋，或是异国风情的酒吧，还有驻唱歌手为这个夜晚带来美丽的音乐飨宴，而不想坐在室内的游客，还可坐在临海的露台上，畅饮青岛最畅销的青岛啤酒。

### 迷人的金色

当夕阳的万丈霞光映照在大地上时候，万物似乎都被披上了一件金黄色的艳丽霞衣，美得让人沉醉不知归路。

在青岛，当夕阳爱上大海……粼粼的波光倒影着金色面庞的圆日，水中的霞光与天上的落日交相辉映，你是否也会爱上这种视觉？

栈桥的夕阳应该是其中最古典、灵动、干净的。夕阳西下，回澜阁和它前面那长长的栈桥成了孤独的剪影。灵动的海鸥在夕阳下翱翔着翅膀，天空里没有云彩的映照，使得整个画面看起来干干净净，没有多余色彩。

栈桥位于游人如织的中南路南端，桥身从海岸探出弯月般的青岛湾深处。青岛栈桥是青岛海滨风景名胜区的景点之一，是国务院1982年首批公布的国家级风景名胜区，也是首批4A级国家旅游区。始建于清光绪十八年（公元1892年），是青岛最早的重大军事专用人工码头建筑，也是青岛的重要标志性建筑物和著名风景游览点。

栈桥南端的双层飞檐八角亭——“回澜阁”，阁顶覆以黄色琉璃瓦，周围有24根圆形亭柱，阁占地151平方米，总建筑面积340平方米，阁内为

两层圆亭环形亭堂，中央有34级螺旋式阶梯，登楼远眺，前海景色尽收眼底，即为青岛十景之一“飞阁回澜”。重建后的栈桥不仅保持原有风貌，且更加雄伟壮丽。前海栈桥是青岛历史的见证，现为青岛市重点的文物保护建筑。游人漫步于栈桥海滨，可見青岛外形如弯月，栈桥似长虹卧波，回澜阁熠熠生辉。所谓“长虹引”“飞阁回”所指即此。远处，小青岛如螺，岛上树影婆娑、绿意浓郁，一座白塔亭亭矗立。湾东侧和北侧，红瓦绿树交相辉映，各式建筑差参错落的分布在海岬坡地上。湾西侧的现代高层建筑紧靠海岸拔地而起，壮丽恢宏。沿岸的防波堤由花岗岩垒砌，高出水面10余米。涨潮时，惊涛拍岸，激起簇簇雪白浪花，引来无数游人观看；潮退后，赭色岩礁和金色沙滩露出水面，海滩上满是赶海拾贝的游人，一派美景，让人陶醉其中。

### 深沉的灰色

青岛，一座依山靠海的城市。先

人依靠凿山路，坡缓的修筑了马路，坡陡的成了台阶路。而那一条条的灰色台阶路，大概是老人记忆中最特别的一条路。青石究竟有多少石阶路已无法统计，但这些台阶不仅是市民出行的重要通道，也构成了独特的街头景观。

大窑沟大台阶、黄岛路宽石板阶、禹城路登山石阶、信号山路大台阶和江苏路教堂台阶曾是老城区最典型的5处大台阶，有的依然保持旧貌，有的随着城市改造进程换上了新颖。

所以，不得不说，石阶，这个青岛人从不陌生的事物，在青岛人的日常出行中扮演着重要的角色。它像珍珠一样串联着青岛曾经的大街小巷。那些斑驳的色彩见证了这座城市的变迁。

青岛每一步都有自己的色彩；摄影师会用相机记录一座城市的色彩，画家会用笔来描绘一座城市的色彩，而我们会用一种记忆来保留那种色彩。

In the old town area, the red tiles and green trees form the most beautiful scenery in the city;

In the new district, the gorgeous and dazzling scenes reflect the endless charm of the city;

What kind of color should be used to describe Qingdao? I think she is a colorful city.

Every city has its own color; photographers record a city's color with cameras, painters depict a city's color with painting brushes, and we keep that color with our memory.



新青岛的年轻与朝气，老青岛的优雅与精致，汇合成了一个丰富包罗的青岛。（图/吕康军）

The young and vigorous new Qingdao integrates with the elegant and delicate old Qingdao, creating a city with rich contents.

Walk all over Qingdao in spring

## 用脚步丈量青岛的春天

文 / 韩海燕

如果你问我，青岛是一座怎样的城市？我想，我会告诉你，她是轻快的、忙碌的、繁华的、时尚的，却又不失烟火气息的，新城的摩登与朝气、老城的优雅与精致，融汇成一个多元的青岛、包容的青岛。

在这座城市的深处还隐藏着许多许多的小天地，高楼大厦背后的小马路，繁华都会中的弄堂小道，写字楼加班的点点灯光，咖啡馆细语弥漫的香气，从林荫道转弯汇入的一道道车流……有人说，青岛的每一秒，都带着故事，即使你马不停蹄地转悠，也需要很长时间才能看遍它每一个角落。

春日的青岛以洋洋洒洒的姿态，旖旎于百年的时光里，蹁跹在山谷的温润中。所以，有种春天，叫“乱花渐入迷人眼”，想寻找到一份“面朝大海，春暖花开”的诗意，只需要迷失在青岛不分东南西北的街区里，才能真正读懂这座城市的韵味。

### 八大关的炫彩时刻

初春，要数青岛哪里最美，那非八大关莫属。八大关四季有景，迎春、碧桃各自披上盛装，或黄或红的颜色衬着蓝天白云、红瓦绿树。八大关最美，也许就在颜色五彩缤纷。老楼、老树，慵懒的午后，幽静的林间小径，天空湛蓝，花开正艳……漫步八大关，走在一条条道路上，红红的房顶在花朵的掩映下更加浪漫，旧砖墙上的爬墙虎也逐渐变得翠绿，温暖的阳光穿过花朵，留下斑驳的影子，如童话般美丽。

“一关一树，关关不同”是八大关的一大特点。八大关内每一条道路都有的一种不同的植物作为代表，韶关路全植碧桃，春季开花，粉红如霞；正阳关路遍种紫薇，夏天盛开；居庸关路是五角枫，秋季染作枫红，平添美色；紫荆关路两侧是成排的雪松，四季常青；武宁关路则是海棠……从春初到秋末，初冬可谓花团不败，被誉为“花街”。在八大关外的还有一片桃林，成为人们游玩的又一好去处。西南角则绿柏夹道，成双的绿柏隔成了一个个“包围”，为许多情侣们所钟爱，因此这里又被称“爱情角”。

有人说，八大关是建筑融和环境的一部经典，中外建筑师在这里共同创造了一个建筑的艺术宝库，展示了一幅跨文化的对话图景。的确如此，“八大关”的每一座建筑都具有独特的造型，这里集中了俄、英、法、德、美、丹麦、希腊、西班牙、瑞士、日本等20多个国家的各式建筑风格，再加上一幢幢别具匠心的小别墅，使八大关有了“万国建筑博览会”的美誉。

书店、咖啡、美术馆很自然地在路边“生长”，店主远离喧嚣繁华，借着八大关所给予的自然与文气，用心经营着自己“小天地”。于是，八大关更慢了，游人迟迟、车行慢慢。在这片区域所营造的生态里，一种名曰“爱上呼吸”

的都市慢生活，正在书写最美的诗篇。

微风轻拂，八大关正以这样的姿态期待着我们去发现她、走进她。

### 花海里的浪漫温情

被暖风熏开，似锦嫣红盈媚眼，伴着一树一树的樱花盛开，如火外飞琼，成就了青岛最美的春天，沁人的风雾和飘扬的花瓣让青岛变身一座浪漫的花城。谁说春日赏花的最佳目的地是日本？事实证明，青岛的山花并不逊色，陶醉在一族簇彩色的世界里，沉溺于人心肺的香浓中，那种颤意，那种温馨，只有你身临其境才能体味其中的美妙。

除了春意满满的中山公园、浪漫风情的八大关等等这些久负盛名的赏花之地，你还应该知道春日的青岛处处繁花似锦。

在临近青岛崂山北九水的山谷中，有一个依山傍海、人见人爱的村庄——卧龙村。每年的三四月，春的气息被姹紫嫣红的山花所唤醒，卧龙村里的杏花、樱花竞相绽放，漫山遍野变身白色花海，让这个崂山深处的小村庄看起来分外妖娆。杏花、梨花和樱花扮靓了山谷，

配合着朴实无华的生活气息，让人感觉如闲云野鹤一般自由。相传公元前219年，秦始皇第一次巡游琅琊台，路经此地。他见前面的青山端庄伟岸，葱翠欲滴，就驻跸山下。小憩后，他便兴致勃勃地登山观景。到达山顶，始皇帝望见南面的大海和琅琊台，情格外振奋。此时，天空的云变幻出许多条龙的形状，很快地向这里汇聚而来。始皇帝忙询问左右，廷尉李斯躬身答道：“这是群龙拜拜祖大帝，将来迎接陛下您啊。”群臣恍然大悟：“对呀，人们都不称始皇帝为‘祖’吗？”于是，大家一起跪呼：“祖龙福寿齐天。”面对此情景，秦始皇无比激动兴奋，随即命驾直奔琅琊台而去。从此，这山空空的云，经常呈现出龙舞的景象。当地百姓说，祖龙看好的地方，当然龙们都会喜爱，所以云游四海的龙常到山下的村子居住栖息，人们就叫此村为“卧龙村”。人文雅士、抚琴聊天，纵情山水，随意洒脱，仿佛穿越时光一般的美丽，在这里都能体会到。如果你久居喧嚣的城市，不妨选择来到这美丽的小小山村，来到这山青水秀的地方观一场花景，感受一下



春日的青岛处处繁花绚丽。（图/董志刚）  
In spring, flowers are blooming everywhere in Qingdao.



在阳光明媚又如诗如画的风光里，走进青岛的每一个角落。  
In the picturesque landscape under the bright sunshines, wander to every corner of Qingdao.

这里清新宁静的生活，那如画般的美景，一定会让你流连忘返。

### 环湾路上的身心放松

春日的青岛，从老街到高新区，从城市到山市，处处繁花似锦，在阳光明媚又如诗如画的风光里，不如来一场放松身心的骑行。

青岛西海岸有一条环湾路，被称为“最美环湾路”。总长度 42 公里，由东西两条环岛路组成。东环岛路西起金沙滩、凤凰山、甘水湾至后海湾。西环岛路东起石雀滩、银沙滩、连三岛至鱼鸣嘴。环山路成了景区内环状交通线，贯穿整个凤凰岛旅游区的游览观光道路，将青岛沿海一线的绝美风景尽收眼底。沿途金色的沙滩、湛蓝的海水，以及翠绿的树木让人眼前一亮，一扫视觉疲劳，在骑行途中尽览海滨美景。从唐岛湾南岸公园 1 号门出发，骑行

道前往金凤帆广场，沿途前往植物园，然后朝着唐岛湾公园的 5 号口拐到银沙滩路上，则是另一片天地。远离了繁华的闹市，去往宁静的乡村。路上一定记得要停一停，去顾家岭转转去，看看有着近 800 年历史的陈姑庙，去鱼嘴村感受一下黄海最近的距离。西环岛上路，月牙湾、连三岛的一幕幕美景变换着角度吸引着你的眼睛。这条路一面是无垠的大海，一面是青山绿水，开阔的视野让人忍不住想拥抱整个大自然。千万不要错过石子岭村，这个依山面海的小村落里，有着保存完好的、拥有百年历史的海草房。银沙滩，整个骑行路线的最东端，从这里折返会为整条骑行路线添上最后的完美一笔。

这条环南路四季有景，春日里蓝天

海碧，虽然没有老城区的红瓦绿树，但原生态的渔家味道、礁石群落、恬静民居别有一番情趣。

### 街里的复古精致

青岛是座有气质的城市，这种气质很难用一个词概括出来。1891 才正式建置的青岛，还没来得及培养出自己的中国气质，便被德国人拿去精心打造了，因此有人评价青岛是东方瑞士，20 世纪 90 年代后拔地而起的东部新区、2008 奥运赛的举办又为青岛注入了现代化城市的活力。于是，传统与现代、东方与西方，这些看似矛盾的元素在这座城市中碰撞、交融形成了青岛独有的魅力与特色。所以，经常有人说，青岛是一个不大不小的刚好的城市，它不会小到让你感到不便，在东部新城，你可以尽情享受都市生活的便利；它也不会大到让你迷失其中，充满欧陆风情的西

部老城，绝不会让你浮躁得忘了给自己时间思考。

如果要享受初春的温暖，可以去老城区走一走，绿叶掩映下的百年建筑，仿佛来到了欧洲小镇。在这里经常可以看到晒太阳的老人，柔和的阳光照出斜斜的影子，一切变得生动而又富有味道，历史的沉淀、现代的浪漫都融合在了一起。

春日的青岛古城游客逐渐多了，宁静中又多了一丝嘈杂，一栋栋老楼藏身素颜的植被后面，依旧不失优雅。文艺青年热爱怀旧，一家家美丽可爱的小店遍布在大学路、黄县路、湖南路上，或许生意并不火大，但每家都饱含着情怀。一本老书、一曲老歌、一杯暖手的热茶，一张记录岁月的老照片，都会想让你在这儿慵懒的坐一会儿。在青岛走路是一种锻炼方式，山不高，蜿蜒而上；路不长，错综交叉，在随意走动中方向变了，峰回路转换了新景。沿着弯曲的前海岸线凭栏远眺，踩着赭红色岩礁艰难行进个中滋味。

初春时分，青岛古城变得更加色彩丰富。

### 老路上的悠然漫步

在青岛前海沿儿，自栈桥向八大关漫步悠游，一步一景，海风轻抚脸颊，处处带着醉美的浪漫。栈桥，素有“长虹引”之美誉，一头接续百年老街中山路，一头前伸入海直抵潮端。眼前层层八角亭，金瓦朱廊，飞阁回澜，浩浩荡荡，气象万千。这里是海上观光的绝佳角度。近处小青岛，如古琴横陈，灯塔乍明乍暗，风雾中如舟行海上，闪烁尽致。远眺为青岛老城，楼舍依山而建，红瓦黄墙，绿树青山。

小鱼山亭台别具玲珑，连同信号山上红色的蘑菇楼，在蓝天、白云、碧海的映衬下，宛如一幅充满异国情调的月

光画卷。

而一身挂满文化符号的大学路，以一种隐匿的姿态，静静地停顿在属于上个世纪最初期的时光隧道里。百年梧桐擎天蔽日，恋人在汉白玉雕刻的大学路与鱼山路街角相遇，像是一种油画的美，一种说不尽的芳华流逝。沿着海岸线一直向东，过了鲁迅公园就是大族馆，海边礁石高低错落，山海为盟，风月见证，不时可以拍婚纱的新娘和依偎而坐的情侣，在“海誓山盟”之城用相机定格浪漫。

一路往前，一路美景，海水浴场、中山公园、奥帆中心……这里有世界最美海湾，红岛的蛤蜊品种多达十几种。梭蟹、海捕对虾、海螺子、虾虎、金黄细软的海螺。

这条长长的道路完美地融合了亚洲与欧洲、古典与现代；这里有激情澎湃的海洋，也有柔情蜜意的小街；这里有诗人的情怀，画家的笔触，摄影家的镜头，也有恋人的缱绻。这里，就是“山、海、岛、湾、城”交相辉映的青岛，从西向东，皆是恋之风景。

### 码头上的人潮熙攘

在青岛，初春去码头挑新鲜打捞的海鲜可是青岛人的一大乐事。青岛的码头有很多，也有很多渔民会将捕捞上来的海鲜直接在码头上开卖，所以，如果你问春日的青岛哪里最繁华，码头也是其中之一。

沙子口位于崂山南麓，崂山区东南部，黄海之滨，三面环山，面向大海。

作为青岛主要的海鲜码头之一，每天涨潮时便会有一艘一艘的小渔船满载着海鲜驶回港口，在码头上摆摊开卖。螃蟹、虾虎、扇贝、海虹……各种海鲜可谓一应俱全，时常会让你挑花了眼；田横岛码头是即墨东部海域最大的一个渔港，平时会有上百条渔船在此停靠。开海后每天涨潮

时，一条条渔船便由远驶近，待大量鲜物上岸后，带着红、黄头的渔船大嫂就会忙碌着摆开阵势叫卖海鲜，像纳米蛤、蒙根鱼、地主鱼、海沙子、金蛤蜊、虾酱、海苔等这些市面上难得一见的特色海货在田横岛码头都可以一一寻觅到。此外，位于红岛中心渔港码头是海鲜上岸的第一个落脚点，货源新鲜，买什么？提到红岛海鲜，有着“天下第一鲜”美誉的红岛蛤蜊自然最具代表性。红岛蛤蜊个大味美，除了最为人们熟悉的灰色蛤之外，还有毛蛤、冒子头蛤、抱钩蛤、象拔蚌、双咀蛤、兰蛤等品种。据统计，红岛的蛤蜊品种多达十几种。梭蟹、海捕对虾、海螺子、虾虎、金黄细软的海螺。

这条长长的道路完美地融合了亚洲与欧洲、古典与现代；这里有激情澎湃的海洋，也有柔情蜜意的小街；这里有诗人的情怀，画家的笔触，摄影家的镜头，也有恋人的缱绻。这里，就是“山、海、岛、湾、城”交相辉映的青岛，从西向东，皆是恋之风景。

### 海岛上的渔家风情

3 月的青岛，春意勃发，各种美景接踵而来。海岛游成了青岛旅游的新热点。

在灵山湾畔有一颗璀璨的明珠，她被称为“中国北方第一高岛”，青岛

地区第一大岛，兀立于西海岸灵山湾南10公里的海域中，她就是灵山岛。碧蓝的天空、金光闪闪的沙滩、蔚蓝深邃的海水，海风静谧拂面，你想拥有一切海滨风景这里都有。山海风光让人心仪，渔民风俗使人神往，而岛上的捕鱼趣闻，更是令每一个来岛游客备感新鲜和神奇。

古书记载，它“未雨而云，先日而曜，若有灵焉”，因此叫灵山岛。岛上渔家风情别致，村落或居于崖边，或位于海畔，或半藏于山洞，梯田、绿树、碧海、红瓦、蓝天交相辉映，从海上望去，宛若一艳丽翡翠浮在海面上，因此，人们给予了她“灵岛浮翠”的美誉。有人说，灵山岛是中国北方水域难得的“海上绿洲”，是个充满灵气的福地，是逃避喧嚣悠享世外桃源海岛。在这里，所有的一切都是晶莹剔透的，四周的海、满岛的绿，还有绿树丛中依偎的身影和海浪拍击的笑声。清晨的阳光下，海浪一层层冲上沙滩，把空气映照得透亮，海边旁的稻田随风摇曳。黄昏时分，有一群美丽的来自海洋的小生灵在夕阳斜射的海滩上爬行和跳跃。离海滩不远处的渔家小院，住下来，无论观海、赏月、听涛，都有一种仙游于“世外蓬莱”的浪漫。

游灵山岛，犹如看画赏画。群峰雄踞于万顷碧波上，无论远望还是近观，都是一幅气象非凡的山海图画。登岛后，你会再次发现，这里犹如一幅壮美的风景画，一块奇石、一组海礁、一道港湾、一群鸥鸟……都如雕似绘，神态栩栩，画意深邃。12个自然村镶嵌在高山和大海之间，不拘格局自成格局，自然天成。岛上的梯田层层，从海边一直摞到山上，梯田的石砌地埂顺着地势蜿蜒有致，有人说这是历史刻下的线条，是舒展而优美的版画。踏上海岛，便走进

港湾、渔村和渔家生活的风情画中。

象鼻山、歪头石、石秀才、老虎嘴、试刀石、海底悬崖等，都是令人叹服的大自然雕塑杰作。寻着潮水赶海，到海边捡海螺、捉螃蟹，或者执竿垂钓，是与大海逗乐，赶海人乐在画中。

而比之青岛西海岸境内的灵山岛、沐官岛等，还有一个总面积只有0.46平方公里的“迷你小岛”，也会让你大为赞叹。虽然与其他岛屿相比似是微不足道，但是美丽的风景曾经让过路的秦始皇流连忘返，最终在岛上建起供母修行的斋堂，也许正是应验了“山不在高，有仙则名”，斋堂岛因沾了秦始皇、徐福等传说被誉为“海上仙岛”而声名远播，也因此成了旅游度假胜地。站在琅琊古港远眺，它就像一块巨大的如意，飘浮在蔚蓝的大海上之一。置身岛上，漫步在郁郁葱葱的绿树之间，感觉它又像一块巨大无比青翠欲滴的翡翠，镶嵌在琅琊湾里。如今，在斋堂岛，北岛打渔船，中岛居住、南岛旅游的格局规划恰到好处。向北望去，一间间瓦房连成一片，汇成红色的飘带。南岛山上青松葱郁，林间绿荫野径，环岛山岩凸显峻峭，有不少奇险的景致，当然也有多处适合垂钓的好地方。远眺海上礁石，更是别

有一番奇妙意趣。

斋堂岛作为琅琊台风景区的重要组成部分，有着厚重的历史文化内涵，有美丽如画的自然风光，有丰富多彩的游乐活动，有令人痴迷的休闲体育运动，有纯朴古雅的民俗民风，有让人留连忘忧的野花仙草，是一片保持着原始风貌的海岛休闲游乐乐土。这里的一切都令人想恋，不论来过多少次，每次都有新的发现和新的留念。

这里海水湛蓝，不像内海那样混浊，沿海岛小径拾级而上，看惊涛骇浪，卷起千层雪。海风扑面，海鸥翱翔。夕阳下，炊烟袅袅，渔船在落日余晖下归航。而在这里，最好的方式是漫步，感受自然人间的趣味。

很少有一座城市像青岛这般特别。而青岛众多的“特别之处”中，有许多是无法复制的经典。走进这座城市，可以欣赏到异彩纷呈的文物建筑及美轮美奂的景观风貌，又能够领略到跌宕起伏的历史变幻，感受青岛这座历史文化名城富有的文化融合力与创造力，领略到人文与自然融和共生的经典价值，并且处处彰显着现代化国际城市的时尚气息，而游走的欢动一刻，是精彩的另一种延续。

with the elegance and delicacy of the old Qingdao, creating a city with rich contents.

In spring, Qingdao smartly shows its charm in the century-old history and the mild valleys. There is a spring in which "people are fascinated by the blooming flowers" and want to get a kind of poetic feeling like "facing the sea with spring blossoms"; as you get lost in the disoriented blocks in Qingdao, you will truly understand the charm of this city.





到了日出和日暮的时候，石像入的云彩，便成为天空上最美的一道风光。（图／王阳明）  
At sunrise and sunset, the clouds over the Shisanren are the most beautiful scene in the sky.

## Laoshan Mountain in wonderland 仙境里的崂山

文 / 韩海燕

有人说，最赏心悦目的颜色是蓝色，最让人怦然心动的颜色是红色，最苍翠欲滴的颜色是绿色，最缥缈梦幻的颜色是白色……

最庆幸的是，崂山拥有了所有的色彩。而这个季节，最美的是白色，初春的崂山，一抹关于白色的云让你触目惊叹。

想要观赏到最美的崂山之云，当然最重要的是要找对地方。



初春的崂山，一抹关于白色的云让你触目惊叹。（图／王阳明）  
The white clouds on the Laoshan Mountain in early spring will get you lost in wonder.

### 崂顶：最绝佳赏云点

崂山的主峰称“巨峰”，又称“崂顶”。峰势伟巨，是中国海岸线第一高峰，享有“万山之祖”的尊称。

巨峰是一座巨大的岩石，层叠而起的石崖，雄峙如城。经过亿万年风雨的剥蚀，呈现出庄重粗犷的面貌。

巨峰景区以山海、天象、山林、奇峰、怪石、人文胜景构成了雄伟壮美、离奇多变的绝顶风光。登上崂山山顶，便可以居高临下，观赏碧波万顷的滔滔黄海、如珠似玉的礁石海岛、五彩云霞的美妙变幻、奇峰竞秀的山峦风情，夏季领略“云海奇观”“崂山火球”的壮美气势，冬季时能观赏到“银峰晶挂”的万千景象。在崂顶观海上日出，更是令人叹为观止。“巨峰旭照”这一奇观被列入“崂山著名十二景”。

崂山不像华山或泰山那样只有一条路通往顶峰，游览巨峰可以从东、南、西、北不同方向攀登。东路由上清宫或明霞洞上山，越过大仙山，穿过林中道路，就可到达巨峰；南路从流清河谷上行，沿烟云涧向北到寿阳宫，由寿阳宫北上2.5公里为明代的砖塔岭，从砖塔岭再行1.5公里至风口，过风口、小风口，乘往北，北行数公里就到巨峰；西路由旱河向东上行，经十八盘到柳树台，自柳树台乘车一路向东上行，经十八盘可到巨峰；西北路由鱼鳞口往东南面上，这一条路虽然不是大路，但走起来并不困难，约行5公里即可到达巨峰；北路由薪竹庵先向东北朝明道观方向前进，行至路程中段折向南至滑溜口，沿滑溜口再上巨峰，路程约5公里。

### 仰口：最接地气赏云点

仰口风景游览区位于崂山风景区的东北部。景区风光秀丽且峰峦峻拔，争奇斗妍，翠竹青松里掩映着“海上

宫殿”太清宫；关帝庙置身苍松山楸间，前临涧水、襟倚翠壁。悬崖峭壁下隐蔽着诸多奇石怪洞；有载记元朝著名道士邱处机的“崂山景物”21首的白龙洞；历代道士修炼之地犹龙洞；由青龙、白虎、朱雀、玄武4块巨石构成的白云洞。在有名的狮子峰巅可欣赏动人的奇景“狮岭横云”。此外，景区中的上苑山、将军崮、中心崮、二仙山、钻子崮、莫天洞，以及仰口湾、雕龙矶、峰山岬角无不山峰、海湾秀色尽现。宽阔平展、非常美丽，沙质优良，海水澄碧的仰口海滩则是理想的海水浴场。

在观云这件事上，仰口似乎更“接地气”一些，有了周边房屋的衬托，仰口的云显得更加真实，蓝天白云下，静和动之间，奇景幻影，层见叠出。

到仰口风景区间有3条路线可以到达：一条是走南线，从太清宫风景游览区、棋盘石风景游览区沿海岸边的环山公路到仰口景区；一条是从李村

### 太清宫：最独特的赏云点

太清宫景区位于崂山东南端，以著名道观太清宫命名，主要分两大游览区域：太清宫周边和八水河沿线，前者位于海边，后者是一条爬山路线。景区以“道教圣地”“小江南植物区”和天然海石奇境为主要特色。太清宫是崂山历史最悠久、规模最大的一处道教殿堂，据说始建于西汉建元年（公元前140年），迄今已有2100多年历史。

太清宫三面环山，一面临海，由于被远处巨峰和近处七峰环抱，阻挡住冬季北来的寒冷气流，因而形成了一个独特的近热带带小气候、小环境，因此既无寒冬，又无酷暑，温

湿润，植物繁茂，品种繁多，所以有“小江南”之称。

初春时节的太清游览区是欣赏崂山独有“海上云”最佳地点之一，坐拥太清湾的天时地利，又沾染了“真天下第二丛林”的道家仙气，在太清游览区赏云，别有一番心境。

游览太清游览区需在崂山游客服务中心购票换乘观光车进入，八水河广场、龙潭瀑、上清宫、明霞洞、太清索道（或步行）、太清宫（双向可），游览时间大约4个小时左右。

太清游览区内主要有3大游览区域：八水河区域、太清宫区域、海上游览区。八水河区域为爬山线路，沿八水河面上，观龙潭瀑布，游千上年清宫，沿小径穿林登山，能到达的终点为崂山著名道观——明霞洞，整个路程需时1至1.5小时，也可以选择爬到龙潭瀑或上清宫后原路返回，爬到此处需时约为40分钟。另外也可以选择在太清索道下乘坐太清索道直达明霞洞。

在青岛牛山脚下临海断崖南侧，距岸百米处有一座17米高的石柱，形如老人坐在碧波之中，人称“石老人”。石老人是全国基岩海岸典型的海蚀柱景观。千百万年的风浪侵蚀和冲刷，使牛山脚下得基岩海岸不断崩塌后退，并研磨成细沙沉积在平缓的大江口海湾，惟独石老人这块坚固的石柱残留下来，成今日之形状。从西北方向望去，这块海中奇石极像一位老人，以手托腮，注目凝神，每天晨迎

### 沙子口：最震撼的赏云点

提起崂山的沙子口，给大家印象最深的就是这里是青岛的海鲜聚集地，殊不知，除了海鲜，在沙子口近30公里的海岸线上，也散布着让人流连忘返的自然风光，以及浓厚的文化底蕴。

沙子口域内有崂山景区的巨峰景区、流清河景区、登瀛景区和沙子口海滨风光。新建设景点有百雀林生态观光园、大河东森林公园、沙子口海滨广场等。乘旅游专车从大河东上行8公里至停车场，乘坐索道直飞巨峰，游

览观赏巨峰景区胜景，晨赏“巨峰旭照”，聆听海浪松涛天籁之音，夏赏“云海奇观”，冬观“银风晶挂”。流清河景区内可游览流清河湾、平岚观海、鲍鱼岛赶海；北去公司洞寻觅铁瓦殿、白云庵旧址，还有白云洞、老君洞、慈光洞，会仙山、石门、自然碑等景观。

沿李沙路至汉河北行，是南九水风景区，这里山舒水暖，盘山公路曲折环绕，有时云隔路段，人行于云雾之中，时隐时现，如入仙境，是为一奇。农舍村落沿洞势点散而居，红柳绿竹修竹野草烂漫于峡谷，一派田园风光。

**石老人：最炫彩的赏云点**  
如果说其他几处赏云是以蓝天白云为美，那到了日出和日暮时，石老人的云彩，便成为天空上最美的一道风光。

在青岛牛山脚下临海断崖南侧，距岸百米处有一座17米高的石柱，形如老人坐在碧波之中，人称“石老人”。

石老人是全国基岩海岸典型的海蚀柱景观。千百万年的风浪侵蚀和冲刷，使牛山脚下得基岩海岸不断崩塌后退，并研磨成细沙沉积在平缓的大江口海湾，惟独石老人这块坚固的石柱残留下来，成今日之形状。从西北方向望去，这块海中奇石极像一位老人，以手托腮，注目凝神，每天晨迎

旭日，暮送晚霞，伴着潮起潮落，历尽沧桑，不知度过了多少岁月。这个由大自然鬼斧神工雕凿的艺术杰作，已成为石老人国家旅游度假区的重要标志，也是青岛著名的观光景点。而石老人的日出晚霞，更是青岛最令人心驰神往的美妙景色之一。每年立冬过后是拍摄和观赏老人日出和晚霞的最佳时节。在这里，晚霞的光芒是红紫色的，一层层伸向远方，即使夕阳下拍个剪影也能美上半天。有关这块奇石的动人的传说也吸引了许多游人来此观赏。

相传，石老人原是居住在牛山脚下的一个勤劳善良的渔民，与聪明美丽的女儿相依为命。不料有一天，女儿被龙太子捉进龙宫，可怜的老人日夜在海边呼喊，望眼欲穿，不顾海水没膝，直盼得两鬓全白，腰弓背驼，仍执著地守候在海边。后来趁老人坐在水中柱腿凝息之际，龙王施展魔法，使老人身体渐渐僵化成石。姑娘得知父亲的消息，痛不欲生，拼死冲出龙宫，向已变作石头的父亲奔去。她头上戴的鲜花被海风吹落岛上，扎根生长，从而使长门岩、大管岛长满野花生耐冬花。当姑娘走近崂山时，龙王又施魔法，把姑娘化作一巨礁，孤零零地定在海上。从此父女俩只能隔海相望，水难相聚，后来人们把这块巨礁称为“女儿岛”。

如此多的赏云点，那一抹白色一定会让你陶醉其中。

**S**omeone says the most fascinating color is blue, the most exciting color is red, the freshest color is green, and the most dreamlike color is white.

If you want to see the most spectacular clouds on Laoshan Mountain, it will be the most important thing to find the right place.

white clouds on Laoshan Mountain in early spring will get you lost in wonder.

If you want to see the most spectacular clouds on Laoshan Mountain, it will be the most important thing to find the right place.

# 圆梦启航

你双桨摇动的那一刻，  
就注定了伟大与辉煌！  
走过百年风雨，  
共产党旗帜飘扬。  
奥运，直辖，  
中国梦，启航！  
铁林





青少年帆船运动如今已在青岛普及。  
Youth sailing has already been popularized in Qingdao.

*Continue the study without going to school, and become  
“little superman” of sailing sports*

## 停课不停学 做帆船运动“小超人”

文/韩海燕 图/王勇森

在疫情防控的“非常时期”，青岛市体育局携手体育视频直播平台企鹅体育，由青岛市帆船运动管理中心对接落实，由青航中心提供技术支持，推出《快乐扬帆 OP 小超人》帆船网络课堂，旨在用帆船课程及内容陪伴青少年渡过这一时期，在为广大中小学生带来趣味帆船知识的同时，传递战胜困难的勇气和方法。

这部青少年帆船运动知识普及系列动画片，于2月22日至3月28日每周六19:00至20:00在企鹅体育在线，共计6期节目，以连载的形式与广大中小学生见面。课程专业系统，寓教于乐，从认识OP帆船讲起，内容涵盖航行中的实用技巧、帆船的历史及帆船赛事介绍，让青少年了解帆船知识、掌握帆

船驾驶技能、体验学习帆船的艰辛。此次合作，企鹅体育充分发挥线上内容及互动直播、鹅教头在线可持续性学习平台的优势，为广大中小学生及提供更多趣味帆船学习内容。目前企鹅体育携手帆船中心共同推出的《非常航海课堂》正在授课，课程开播一段时间以来获得行业内广泛好评，并于近日上了学习

强国平台，内容包括行业提升篇、帆船教学篇、帆船普及篇3大部分，在疫情期间为帆船爱好者提供了多维度、丰富有趣的帆船学习内容。如今，优异的成绩和健壮的体魄，是每一位家长对孩子的期待，而运动不可避免地成为重头戏，而怎样的运动能长期吸引孩子们好奇并善变的心呢？普

通的运动显然难以委以重任，枯燥无味这几个字无疑是孩子的天敌。这时，一项既能吸引孩子的好奇心，又能让他们长期坚持下去的运动显得迫切被需要。其实世界的其它角落，早在1947年，美国弗罗里达州的Mr.Clark Mills就已经设计制造了一双“翅膀”——Optimist Sailing Boat（OP）。“OP”就是“乐观者”的简称，该级帆船是运动帆船中最袖珍的，长2.3米、宽1.13米、重35公斤，帆面积为3.25平方米。结构简单，造价相对较低，对活动的水域要求也并不高，只要是15周岁以下就可以驾驶。据悉，世界上80%的优秀帆船运动员都在少年时代从事过OP级帆船运动。该级帆船小巧，单人操作，易于学习，有点像帆船界的卡丁车。但是，最重要的特点就是能够给孩子快乐，培养孩子的独立能力。目前，超过百余个国家的万余名青少年正在使用OP级帆船学习、训练及娱乐。世界上将近80%的帆船爱好者的第一条船就是OP级帆船。也因为，OP级帆船成就了世界众多孩子的蓝色梦想。

OP级帆船的驾驶就要求具备“见风使舵”的孤单英雄气质，对于培养孩子的独立性可能是不合适不过。由于帆船尺寸的限制，驾驶OP级帆船只能是一个人，这时候，“你不勇敢，谁替你

坚强？”久而久之，孩子的独立性就能经受考验了。以帆行驶，靠风的OP帆船，动力主要来自于风。有风时，尽可能多地从风中获得动力，是驾驶帆船的主要要求。因此，“见风使舵”在这里当仁不让地成为一个驾驶者的金科玉律。

青岛作为中国的“帆船之都”，2008奥帆赛和残奥帆赛给青岛留下了一笔丰厚的奥运文化遗产，在打造“帆船之都”的过程中，青岛深入开展了青少年帆船运动进校园活动，成为备受社会各界关注的一大亮点。帆船运动正全面融入市民的主流生活。青少年帆船运动进校园活动取得阶段性进展，奥运和帆船知识在青少年中的普及率大大增加，青少年的帆船运动水平也在逐步提升中，帆船正日渐成为备受青岛青少年喜欢的一项体育运动。自2006年起举办的帆船进校园活动为开展国际青少年帆船运动交流打下了良好的基础。青岛国际OP帆船营也成为“中国帆船之都—青岛”的靓丽名片。青岛市开展帆船运动进校园活动以来，青岛市已建立起校、区、市三级帆船队，近百所帆船学校和30余所特色示范学校，同时参与到帆船训练营的青少年已有上万人。

有人说：“航海就是在蔚蓝和深蓝之间航行，充满了挑战和未知。”但旖旎的海上风光对航海人有着无法抗拒的

诱惑力，在碧海蓝天之间扬帆起航，掀起彩色的浪潮，尽情地享受海上无限广阔的空间，如今，帆船已经成为青岛青少年割舍不弃的校园体育文化生活元素。2007年国家体育总局水上运动管理中心授予青岛市“中国青少年帆船运动推广普及示范城市”称号；前国际奥委会主席罗格、前国际帆联主席约伦·彼得森以及国际帆船界都对这项活动给予高度评价，青岛的青少年帆船普及活动不仅在全国首屈一指，在国际上也已经打造出闪亮的品牌。

大海让青岛与帆船结缘，也让青岛成为中国帆船运动的发源地。2008年盛夏，举世瞩目的北京奥运会帆船项目比赛在青岛奥帆中心举行，浮山湾畔的燕儿岛吸引了世界的目光，青岛也开始以“帆船之都”的美誉走向世界。如今美丽的奥帆中心，已经从一个世界顶级帆船比赛场地，变成集训练、比赛、休闲、娱乐乃至奥帆博物馆为一体的综合型体育文化场所，成为了青岛的新地标。今天，海还是那片海，帆依旧是那面帆，穿梭在历史和现实之间的奥帆中心，正以一种全新的面貌诉说着百来年的沧桑巨变。浮山湾畔的奥帆中心因孩子们的到来显得热闹起来，也许未来的奥运冠军将会从这群年轻的孩子中诞生。

In the “special period” of epidemic prevention and control, jointly hosted by Qingdao Municipal Sport Administration and LIVE.QQ.COM, the sports video live-broadcasting platform, implemented by Qingdao Administration Center of Sailing Sports, with Qinghang Center providing technical support, the online sailing class Happy Sailing OP Superman is launched, with the aim of accompanying teenagers

to pass through this period with sailing classes and related contents, and transmitting courage and methods to overcome difficulties while imparting interesting sailing knowledge to primary and secondary school students.

This teenager sailing sports knowledge popularization animated series is broadcast on LIVE.QQ.COM from 19 to 20 o'clock on every Saturday from February 22 to March 28; it is a

6-episode program in serialized form for primary and secondary school students. The professional and systematic courses include lively activities, and starts from OP sailing with the contents covering the practical skills in sailing, the history of sailing and introduction of sailing events, etc., letting teenagers learn about sailing knowledge, master sailing skills, and experience the hardship of learning sailing.



代表“帆船之都”青岛出征比赛的“青岛号”大帆船获得了2019—2020克利伯环球帆船赛第7赛程“珠海翠湖山”比赛的冠军。  
Qingdao Yacht, representing the Sailing City to take part in the competition, won the champion of the 7th leg Zhuhai Lakewood Hills Race of the Clipper 2019–20 Round the World Yacht Race.

## Forging ahead Aiming for new heights 一路向前 勇攀高峰

——“青岛号”大帆船斩获克利伯环球帆船赛第七赛程冠军

文/韩海燕

日前，代表“帆船之都”青岛出征比赛的“青岛号”大帆船获得了2019—2020克利伯环球帆船赛第7赛程“珠海翠湖山”比赛的冠军，而“青岛号”大帆船在本赛季4万海里的环球征程开启至今已经获得了6次前三甲的骄人战绩，并以明显的优势继续高居本赛季总积分排行榜第一名。

此次比赛结束后，“青岛号”大帆船继续保持在2019—2020克利伯环球帆船赛总积分排行榜的第一名，这是“青岛号”大帆船本赛季中的第4个单赛程冠军和第6个前三甲成绩。在赛程7“珠海翠湖山”比赛中，“青岛号”大帆船还囊获了两次得分门角逐的最高额外积分6分的奖励，外加11点赛程冠军的排位积分使“青岛号”大帆船继得了第三名，冲线时间是次日凌晨的00:04:38。

一直位于领跑位置的“青岛号”大帆船船长克里斯·布鲁克斯（Chris Brooks）赛后说到：“这是第4次获得赛程冠军了，感觉太棒了。喜悦之情溢于言表，能够率领这样一直优秀的赛队参加角逐，我感到非常幸福，再次获得赛程冠军真是太好了。”

克里斯还补充道：“能够代表青岛

出征比赛是非常令人兴奋的，我一直对别人说，在我们船长选举之前，我一直是希望能够代表青岛参赛的，我的表弟参加过奥运会，青岛是帆船城市，所以有这样的关系是非常好的。在这样艰难的时期，能够带来获胜的消息还是很鼓舞人心的。”

据介绍，赛程7总里程1600海里左右，是一次短平快的比赛，出发和完赛地点都是菲律宾的苏比克湾，这也是全程4万海里的2019—2020克利伯环球帆船赛中的第七个赛程。让这样一场环球帆船比赛吸引人入胜的地方在于，克利伯帆船赛的参赛船员都是非专业选手。本赛季中的700余名船员来自全球43个国家和地区，其中有40%的比例在报名和参加赛前4个星期的强化培训之前是没有过任何航海经历的。这些船员来自社会的各行各业、不同背景，为了共同的航海梦想，驾驶着11艘克利伯70英尺远洋大帆船出征环游航海比赛。

本赛季中，“青岛号”大帆船总共由18名船员组成，来自7个国家，其中包括了2名中国籍船员，他们是代表“帆船之都”青岛参赛的大赛船员。当确认得知“青岛号”大帆船获得了赛程7的冠军之后，环球大使船员郑毅说到：“这次比赛非常精彩，我们从菲律宾的苏比克湾出发，一路向北航行，然后绕过日本冲绳县的折返点。比赛期间，我们遭遇了各种的天气海况，有风洞、强风、风暴以及大规模的浪涌，当然还

有过美丽的日出和日落。这是‘青岛号’取得的又一绝佳成绩，再次登上最高领奖台很兴奋。”

青岛市重大国际帆船赛事（节庆）活动组委会办公室发来贺电，“热烈祝贺‘青岛号’大帆船在本赛季克利伯环球帆船赛第七赛程的比赛中再创佳绩，不仅在赛程中处于领先位置，还在额外积分争夺战中拿下了最高的6分，继续领跑积分榜。感谢克里斯船长和船员们的共同付出，期待‘青岛号’大帆船再创辉煌。”

本次比赛采用的是勒芒式开赛，“WTC物流号”船长瑞奇·歌德被指认为开赛指挥船长，已于3月10日世界标准时间准时开始比赛。

**2019—2020  
克利伯环球帆船赛第六赛段开赛**

据了解，2019—2020克利伯环球帆船赛的第六赛段于3月10日正式启动。比赛船队已驶离菲律宾的苏比克湾码头，开始了本赛季中的第一部分比赛，即赛程9的比赛，11艘70英尺远洋大帆船组成的比赛船队将在中国南海海域展开短平快的竞争角逐。该赛段的第二部分是距离更长的一部分，那就是横跨北大西洋至英国的西雅图。

赛程9按照克利伯帆船赛的标准算是一段短途比赛，然而还是相比其他知名的近岸赛事距离更长一些。快节奏的比赛将在11艘克利伯比赛帆船中展开较量，比赛线路大致呈现为三角形，由3个区间构成，总里程750海里。与线路相配合的是，本赛程设置了3个戴尔坚韧本海洋竞速角逐，由虚拟标记点进行分隔。

赛将不会前往停靠青岛。

赛程9结束后，比赛船队将再次返回苏比克湾停靠，之后的下一个赛程将横跨北大西洋，目的地是美国西雅图。

本文图片由青岛节庆运动管理中心提供

top three. In the seventh leg, Zhuhai Lakewood Hills Race, Qingdao Yacht scored a maximum bonus of 6 points in the two scoring gate competitions, which, together with the 11 points awarded to single-leg champions, secured its first place on the list. The awarding ceremony of leg 7 was held in the Philippines.

Recently, Qingdao Yacht, representing the sailing city of Qingdao, won the championship in the seventh leg, Zhuhai Lakewood Hills Race, of Clipper 2019–20 Round the World Yacht Race. Since the 40,000-nautical mile journey around the world kicked off in this season,



在青岛，很多甜品店，它们诞生的时间或长或短，种类或多或少，但味道却是醉香甜的青岛味。（图/杜永康）

In Qingdao, many dessert shops, with long or short operating history and multiple or few dessert types, offer desserts with the authentic Qingdao flavor that will get you drunk in the sweetness.

## Drunk in the sweetness 醉香甜的味道

文/海燕

甜食，是生活中美妙又有效的慰藉，所有的苦涩心事，都能被一份柔软温吞的甜蜜融化掉，在青岛，总有一些甜点时不时撩拨你的心灵和味蕾。在这座中西合璧的城市里，有很多甜品店，它们诞生的时间或长或短，种类或多或少，但是味道却是醉香甜的青岛味儿。

### M & W Cafe Tearooms

M & W Cafe Tea Room 远离闹市，隐藏在银海大世界景区售票处的上方，随着蓝色指示牌寻去，顺着淡蓝色的扶梯往上，有种曲径通幽处的感觉。步入这里，仿佛踏上了一个时空隧道，一进门就感受到了浓浓的英伦风，看似不经意的陈列中总能找到一丝随性和有趣。店内的装修简洁而复古，靠窗的位置并不多得，室内的空间也不算大，好在鲜花的点缀将紧凑的空间点缀得分外温馨。慵懒的色调，加上擦得反光的玻璃，自带清新效果，总让文艺范儿增色不少。英伦风的照片配上纹理细密的相框挂在墙上，木质的桌椅上摆放着店主亲手精心挑选的精美瓷器和摆件，犹如博物馆的珍宝般在阳光的照耀下显得熠熠生辉。

翻开“M&W”，精致的菜单，数十种饮品映入眼前，一时间，倒也真的不知道该选择哪种，伯爵红茶、锡兰红茶、奶茶、拿铁、美式、气泡水应有尽有。来“M&W”当然要品尝一下正宗的英式下午茶，点一份伯爵红茶，精致的茶具冲泡，再用纱漏过滤到茶壶饮用，配合着牛奶、方块糖别有一番风味，体验一下地道的英伦风味，同样的一抹茶，在不同的时光里，臻就了不同的气质。

在这里除了可以品尝到各式各样的饮品之外，另一个重头戏当然就是甜品了。

你可以品尝一下纯手工英式司康饼，这是店内最畅销的一款甜品，不但甜咸适中，老少皆宜，搭配着现打发的法国动物奶油和德国英雄牌覆盆子果酱，入口即化的奶油和松软温热的司康饼，在口中碰撞出一种无与伦比的美妙。司康饼上色的是美国进口蔓越莓果干，享用时最好趁热横向掰开一分二，可以根据个人口味涂抹果酱或奶油，或者两者溶为一体。司康饼的制作流程比较繁琐而且只能由甜品师手工完成，所以几乎找不到两个一模一样的，在节



甜食，是生活中美妙又有效的慰藉。（图/王琨）  
Sweet food is a wonderful and effective relief in life.

假日高峰期时常供不应求。接下来要品尝的一款一定是许多咖啡店必备的甜品之一——提拉米苏。M&W 的提拉米苏采用了传统的意式配方，将这款经典的甜品还原本色。用自制的手指饼干而非丝绒蛋糕制作，再用奶油和咖啡浸泡，配合着牛奶、方块糖别有一番风味，体验一下地道的英伦风味，同样的一抹茶，把咖啡的醇香、奶香、坚果、巧克力等完美的融合在一起。如果说马卡龙的优雅是纤纤玉手心中的原因，那么红丝绒蛋糕则是归宿食肉的本质。在味觉上带给食客唯美的体验。红丝绒蛋糕的配方有多个版本，但红色和白色的组合却从未改变。“M&W”采用的是经典的华尔道夫酒店红丝绒蛋糕配方，用天然发酵的红曲粉来代替化学红色素，蛋糕吃起来绵密醇厚不失松软。当你第一眼看到这款蛋糕时，就会情不自禁被这一抹红深深吸引，红得靓丽浓烈，让人久久无法忘怀；思慕雪是英文 Smoothie 的译名，原意为口感顺滑，是一款零添加的健康饮品，堪称杯中的餐……与此同时，这里的多款甜品都会让你唇齿留香，在有着浓厚的咖啡文化氛围的青

### 初代宇治抹茶

说起绿色，在摄影者的眼里，是春日的枝条；在文学者的眼里，是灵感的源泉；在货郎的脑海里，第一浮现的应该是抹茶。

抹茶控也许知道，很多日本抹茶都会标有“宇治”，宇治是日本的一个地区，也是日本茶的发源地，而好的抹茶原料都来自宇治地区。所以标有“宇治”就是茶血统纯正的象征，就像中国的龙井茶，带“西湖”，就觉得茶更上品。市南区上杭路，有一家让抹茶控们为之疯狂的抹茶店，站在门口的那一刻，就感受到了一股



一款款花样丰富的甜品。(图/王超)  
Various types of desserts with rich fillings.

清淡的日系风。无论是门口还是室内，都有一种闹中取静的感觉。整个人都宁静下来，不仅是小清新，更有一点禅意在里面，十足的茶艺气息，从蛋糕到饮品到冰淇淋，全是抹茶元素，绝对会让抹茶控为之疯狂。我相信，很多人是带着对抹茶浓浓的偏爱来到这里的，只要来到这里，你一定会感受到初代满满的诚意。

爱抹茶的人，都会对抹茶有某种莫名的执念。放入抹茶粉，倒入水，然后用茶筅慢慢打圈搅匀，接着以M型或W型方向搅拌，打出空气感十足的柔美泡沫。店长说，“这门手艺不学会不了就够了，是要不断熟练，学一学一辈子。”店里种类不算多，但是每一份甜品都能给人带来惊喜。无论是抹茶千层还是抹茶冰淇淋，每一口都是最纯正的味道，

### 奈雪的茶

奈雪的茶，创立于2015年，总部

因为，他们始终坚持用古法制作，茶筅、茶杓，标准水温，标准打茶手法，为的就是让每一位顾客品尝到最古老的京都味道。那微苦清香的味道，才是抹茶的真谛，却是别有一番风味，云淡风轻之后，惟余一嘴清新。

### 泡芙之家

西树泡芙，源于法语 *Chez Choux*，意为“泡芙之家”。知名高档泡芙品牌西树专注于追求泡芙的终极美味，将经典法式甜品文化与正统日式手作工艺相结合，独家配方密制奇曲泡芙，自主研发“奇曲派式泡芙”，精工制作，现烤现卖。将酥松香甜发挥到极致，令口感更富层次。同时选材精良，西树泡芙采用高品质香草籽，国际知名品牌的抹茶。每一个新鲜现场制作的泡芙都是外皮酥松香甜，内馅滑香可口。西树抱着对泡芙美味的孜孜追求，致力于传播新鲜健康的新品观念，于大众共同分享甜美。因此，每一家西树泡芙都是“make for you”——在客人面前现场制作，向顾客奉献西树泡芙最新鲜的天然原味。

在西树泡芙一定要尝尝香泡芙，作为招牌之一，可谓口感绝美，外皮分为酥脆和普通的，拳头大的泡芙是一种淡淡的奶香味，甜中不腻，冰凉爽口；黑糖珍珠泡芙，现烤的泡芙皮裹着巧克力，黑糖珍珠挤上满满的酱料，一口咬下是满满的满足感，不仅搬家还爆珠；肉松咸蛋黄流心泡芙，内馅一半卡仕达酱，一半咸蛋黄酱，然后在泡芙的顶端放上满满的肉松，再放一片薄薄的海苔，酥脆可口；波波蜜桃泡芙，粉色的外皮包裹着新鲜的蜜桃和脆波波，以及满满的蜜桃蛋挞料，在满足少女心的同时满足你挑剔的味蕾。

位于深圳，隶属于品道餐饮管理有限公司的茶饮品牌。奈雪的茶创新打造了一种“茶+软欧包”的形式，以茶为原材料，将茶饮作为“主角”，不同于其他面包房里的“配角”定位。奈雪将茶饮、面包做到 1+1>2 的效果。坚持茶底 4 小时一换，软欧包不过夜，客群以 20 至 35 岁年轻女性为主。

奈雪的茶以四季变换流转的时间轴作为主线，通过“镜、花、雪、月”4 种具象载体，传达 4 种空间概念风格：春镜、夏花、秋月、冬、雪。空间设计概念里融合东方文化的同时，也与产品核心“中国茶”相互呼应。

在此基础上，奈雪的茶推出了不同的产品系列，黑糖宝藏茶，以鲜牛奶为底，加入手工熬煮的弹性十足的黑糖珍珠，顶部加盖法国总统级奶油，再撒上—曾香煎烤椰条，一勺加一管的搭配可谓完美；豆奶宝藏茶，乍一听名字好像不是很完美，其实不然，上面满满的铺满一层奶油，顶部会让人误认为是焦糖，其实是浓厚的豆奶粉，底部则是一层抹茶粉，抹茶的抹茶粉随之而开，仔细品尝还会有一丝海苔的清香，加上红豆和奶奶茶的搭配，让这杯看似普通的奶茶变得不普通。霸气鲜果茶，芝士奶奶茶等也都是不错的选项。此外，奈雪的茶每月都会采用当季时令水果限期推出新品，水果过季后相应的产品也会下市。

奈雪的茶的甜品可谓是集大成者，选择“软欧包”，经过长时间的发酵等候，让面包充分熟成散发麦香，再加入坚果、干果与各种杂粮。例如，福鼎白茶酥，外表软糯可爱，内心馅料充足且扎实浓郁，重点是甜而不腻，一口咬下去是满满的—颗颗栗子，绝对不会让你留香；南瓜椰椰包。个头虽小，馅料却够丰富，南瓜的甜味配合芋泥的清香，表面看似是泡芙酱，却多了蛋黄的口味和嚼劲，当然了，你也可以尝尝她的芋

泥面包、奥利奥魔法棒等等，都不会让你失望。

### August house 八月小馆

八月小馆是青年作家八月长安和朋友们合开的一家咖啡馆。八月长安对于许多年轻人而言应该并不陌生，由她创作的“振华三部曲”中的两部《最好的我们》和《你好，旧时光》都是在青岛拍摄并在网络上广受好评，所以八月长安决定在青岛开一间咖啡馆，以此纪念那些逝去的时光。

逛过大连路，走过鱼山路，路过中国海洋大学，上坡街街终于找到了目标地八月小馆——坐落于小鱼山公园北门的对面。从右侧的木梯向上走，再转进院子左侧，此时整个咖啡馆的庐山真面目才显露了出来。不得不说，小馆布置得很文艺，绿植和木梯的搭配有一种清新的味道。直直的往前走，推开门走进房间，第一眼所见就是提供点单服务的吧台了。在房间里四处逛逛，你会发现，不仅有许多木制或布艺的桌椅，还有处处弥漫着八月长安小说的文化气息。耿耿、余淮、林杨、余周周、盛淮南、洛枳……这些曾经让我们羡慕不已的名字都在这里出现，原汁原味，满是青春。在小馆，如果想留下点什么，可以写一下留言簿；如果想带走点什么，可以寄一枚明信片。或留下，或带走，权当一场纪念。当然，来了咖啡馆，不只是精神满足，味蕾也得满足。八月小馆有许多名字特别、做工别致、卖相精美、味道不错的饮品，必点饮品一定推荐给你格里格里公爵和克里克里子爵，取自于《你好，旧时光》中秋周儿时幻想出的角色，一杯牛奶和一杯巧克力，杯子里是牛奶冰球和巧克力冰球，混合就是冰牛奶巧克力的味道。各类甜品不用多说，外形可爱，味道香甜。



一派派外形可爱的甜品。(图/王璐)  
Different kinds of desserts with cute shaped.



做工别致、卖相精美的甜品。(图/杜永健)  
Fancy and exquisite desserts.

**S**weet food is a wonderful and effective relief in life, because all bitter thoughts can be erased by the soft and gentle sweetness. In Qingdao, there are some desserts tickling your heart and taste buds from time to time.

In the city influenced by both the Chinese and western culture, many dessert shops, with long or short operating history and multiple or limited dessert types, offer desserts with the authentic Qingdao flavor that will get you drunk in the sweetness.



春天的脚步，带来了大海的味道，出发开启了一段崭新的美味旅程。（姜／摄影网）

At the spring comes and bring the taste of the sea, a new wonderful journey is started from the tip of the tongue.

## 食遇青岛

Delicacies in Qingdao

刘佳

“立春”正是乍暖还寒的时候，可朗照阳光和泥土的芬芳，总能让心中充满愉悦和希望。大自然释放出了新的能量，春天的到来让一切变得越来越好。

我们的祖先根据天地运行规律确定了四季循环的节点与终点，他们将一年周期分为立春、立夏、立秋、立冬四个节气，统称“二十四节气”。春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪冬小大寒”。这期间，农人们播种、除草、施肥、收获，不仅记载着岁月星移演变的轨迹，也闪耀着华夏大地的文明之光。

万物复苏，应运而生；不休不息，是万物对生命的致敬，更是天地人与天地自然间的灵魂交流。

### 惊蛰与养肝

惊蛰古称“启蛰”，是二十四节气中的第3个节气，标志着仲春时节的开始。《月令七十二候集解》记载：“万物出乎震，震雷始，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”此前，动物们冬藏伏土中，不饮不食，称为“蛰”；到了“惊蛰日”，天上的春雷惊醒蛰居的动物，称为“惊”。故惊蛰时，蛰虫惊醒，天气转暖，渐有春雷，中国大部分地区进入春季季节。陶渊明曾有《拟古·惊蛰》一诗云：“仲春遘时雨，始雷发东隅，众蛰皆潜骇，草木纵横舒。翩翩新来燕，双双入我庐。先巢故尚在，相将还旧居。自从分别来，门庭日荒芜。我心固匪石，君情定何如？”

惊蛰过后万物复苏，在饮食上应顺乎阳气的生发，多食蘑菇、菠菜等养肝食物。因为肝脏在春季处于很活跃的状态，若能在此时调养好肝脏，能够提高免疫力，更容易生病。

中医春季护肝方有这几招。比如，喝些柠檬水。人体需要水分，没有水分身体会立马垮掉。因为水分摄入人体之后，有助加快人体更新速度，排出身体内部杂质的作用。而肝脏作为排毒的器官，每天都要分解排出大量的毒素，有了水分的推动，能够更快将无用的东西

排出去，从而降低了肝脏的负担，起到护肝的目的。因此，人们平日里早上起床之后，要先喝一杯柠檬水，因为柠檬的酸性有助于肝脏更快生成胆汁，能够很好地帮助身体排毒。当然，也可以用枸杞泡水喝。枸杞是众所周知的养肝中药材，平日里想要养肝的话，可以每天用10克的枸杞泡水当茶饮用。这样做不仅能够帮助人体滋养肝阴，而且还能帮助修复受损的肝脏细胞。所以说，喝枸杞茶是非常有利养肝的。此外，中医提倡通过调整姿态来养肝护肝。每个人喜欢的睡姿是不同的，但是为了肝脏健康，建议侧身睡睡。深究其中的缘由，是因为肝脏分布在人体两侧的位置，当保持侧卧睡觉时，血流能够自然送到肝脏里面。而且中医认为肝脏主藏血，血液一旦归到肝脏之中，人就能够更容易进入睡眠，而且更快进入新一天的造血活动。如此一来，身体内的血液量才能变得充足。这样肝脏才能更好地被血液滋养，让肝脏养得更好。按摩也能起到养肝护肝的作用。放松身体之后，整个人仰面躺在床上或是瑜伽垫子上，之后用手轻揉身体右侧的肝胆下方的位置，这个位置下方是肝脏和胆囊，适度用力按摩该部位，能够很好地促进肝脏部位

的血液循环，帮助改善身体的代谢。

当然，食补是最便捷实际的方法，这里不得不提春季养肝的“六宝”。

首先是胡萝卜。由于富含维生素A原(胡萝卜素)，胡萝卜也被称为“养肝健康第一美食”，这是因为胡萝卜素被人体吸收后在酶的作用下，50%的胡萝卜素会变成维生素A。而维生素A是有补肝明目的作用，常吃胡萝卜可以提高维生素A的水平，间接预防癌变。

其次是枸杞和枸杞叶。枸杞富含维生素、铁、磷等矿物质，以及对人体有益的枸杞蛋白多糖。现代医学研究发现，枸杞多糖可以降低血清谷丙转氨酶，有利于肝损伤的修复，还能抑制肝细胞的脂肪沉淀，促进肝细胞再生。中医认为，枸杞性味是甘、平，归肝、肾二经，具有养肝明目的功效，常搭配菊花、熟地等药材一起使用。无论干嚼枸杞子或枸杞泡水喝，都是不错的养肝方式。枸杞叶也有和枸杞子一样的作用，可以做菜或煮汤。一道简单的枸杞叶滚瘦肉汤，能喝出春天的味道。

白开水也是春季养肝“六宝”之一。每天要喝下足够的水分，这是因为水可以加快新陈代谢，促进清肠排毒，减轻肝脏的负担，因此每天早上起床后都应

该空腹喝下一杯温的白开水。

绿色蔬菜具有舒肝、强肝的功能，能消除疲劳、防范肝疾，而绿色代表各种新鲜蔬菜和水果，是提供人体所需维生素、纤维素和矿物质等营养素的食物。常见绿色食物有绿豆、菠菜、西兰花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、苘麻、莴苣等。荠菜绝对是这个时节青岛人的最爱，家家户户变着法子用荠菜做美食，包子、包饺子、包馄饨，面的麦香和野菜的清香，再搭配零星点点的肉香，绝对让人垂涎欲滴。青岛人还习惯在包荠菜馅包子、饺子、馄饨时，加入些许海米提鲜，那是鲜香至极。

蜂蜜不仅润肺，还能对肝脏有所保护作用，为肝脏的代谢活动提供能量，抑制脂肪肝的形成，因此经常食用蜂蜜可以养肝缓解病情，甚至有助于软化已经硬化的肝脏。

春天正是黄菌肥厚的季节，而蘑菇类营养丰富，含有较多的氨基酸、醇酰类、5-鸟苷酸、谷氨酰胺、矿物质、维生素等。蘑菇中还含有对人体有益的多糖类物质，实验证明其多糖有调节免疫力、抗肿瘤的双重作用，肝病病人应该经常吃蘑菇。

### 春分与海味儿

“近日江林丽，春风花草香。泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。”杜甫的《绝句》一诗，描写的正是春分。

春分的意义，一来是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时；二来是古时以立春至立夏为春季，春分恰当春季三个月之中，平分了春季。《月令七十二候集解》：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。同”之义。“《春秋繁露·阴阳出入上下篇》说：‘春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。’”

民间素有春分吃春菜、萝卜、驴打滚的风俗，依照北京风俗，春分这天要吃祭拜太阳，请太阳吃糕。太阳糕既是最春分祭日的贡品，也是节令食物，寓意“太

阳糕，步步高”。太阳糕一般用糯米加糖制作，以糯米制皮，内包枣泥馅，馅中还加入了白瓜仁及秘制桂花，符合春季“宜省酸增甘”的养生理念。春分时节气候温和、阳光明媚，应适当进食糯米、红枣等来调节身体机能的平衡，适应节气变化。

对于青岛人而言，春分的到来，预示着餐桌从此断不了鲜美的海味儿。海鲜是青岛人饮食文化的一大特色，青岛人吃海鲜，讲究季令季，当季海鲜不仅味道鲜美，营养价值也非常高。走进三月，随着春季的到来，青岛也陆续迎来大批海鲜上市的季节。

毋庸置疑，海鲜绝对是青岛美食的代表。得益于大海的恩赐，青岛的海鲜数量多、品种多，且有大海海鲜之分。大海鲜是指海参、鲍鱼、对虾、螃蟹以及各种海鱼，属上佳的海产品。小海鲜是指鱿鱼、虾虎、蛏子、蛤蜊、香螺、扇贝、海蛎子、八带蛸等寻常海味。别具地域特色的风物，使青岛人以烹调海鲜为胜，青岛的许多名菜也都与海鲜有关。比如，肉末海参、爆炒螺片、白菜大虾、梭鱼丸子、辣炒蛤蜊等，遍布各大不小的酒楼饭馆都有自己的海鲜特色菜，寻常人家也有几道拿得出的手宴客

的看家本事。

青岛人吃“海货”，讲究的是肥美鲜咸和地道，所谓英雄不问出处，再“小”的海鲜，只要应季新鲜，也是令青岛人备受追捧的盘中美味。

阳春三月，是海鲜上市的季节。春风送暖，冰凌开化，万物复苏，当下开凌梭鱼正是尝鲜时候。梭鱼是这个季节最时令的海鲜鱼，“开凌梭”是指春季暖冰开后被捕获的第一批梭鱼，由于冬天休眠梭鱼基本不进食，秋天的进食能过一个冬天的消化也已排干净，加上休眠期间消耗自身的脂肪来维持，所以腹内杂质少，没有土腥味，因此开春时候的开凌梭肉质紧实、鲜嫩，而且既不用刮鳞也不必剖肚，只用清水文火慢慢炖煮，其味道鲜美，十分诱人，享有“开春第一鲜”的美誉。

非常重要的一点是，开凌梭上市时间很短，一旦错过就要再等一年。由于开凌梭的捕捞仅限于惊蛰前二十几天的时间，过了这一时期，再捕捞上来的梭鱼就不能称为“开凌梭”，肉质和鲜味也都会大打折扣。青岛有俗语：“食用开凌梭，鲜得没法说”。开凌梭不仅鲜美、细腻，无论是汤、家常或味道都是相当不错，个头小一点的还可以炸着吃。



开凌梭过后万物复苏，多食蘑菇、菠菜等养肝食物。（图/摄图网）  
After the Waking of Insects, everything comes back to life and people should eat more mushrooms, spinach and other food that can nourish the liver.



春分，正是吃荠菜最好的季节。（图/摄图网）  
Spring is the best season to eat shepherd's purse.



用荠菜、韭菜和猪肉的饺子，是青岛人的最爱。（图/摄图网）  
Dumplings with fillings made of shepherd's purse, leeks and pork are Qingdao people's favorite.

清炖开凌梭简单到只有6个步骤。开凌梭洗净，刮鳞、剖腹后切5厘米左右长的段。平底锅烧热倒油，放入煎两面，取出控油。另起锅，倒入少许油，放入葱姜、八角煸炒。放入煎好的鱼段，倒入足量的清水。水开后撇去浮沫和油花，将豆腐切成大块，放入其中，中火将其炖至汤汁白。大约需要20至30分钟后关火，加入盐、香菜段，滴入香油，即可出锅。

开凌梭还可以用来红烧。将开凌梭鱼去鳞、腮、内脏及腹内黑膜，清洗干净并切成段，葱、姜、蒜切片。鱼段用盐、白糖、胡椒粉、葱、姜腌制30分钟，加

In ancient times, The Waking of Insects is known as the wakening of insects from hibernation in the spring, which is the third solar term of the 24 solar terms, marking the beginning of the spring season. Before it, animals are hidden in the ground in winter and do not drink or eat, which is called "hibernating"; when "The Waking of Insects" comes, spring thunder awakes the

人干淀粉抓匀。平底锅烧热放油，把鱼段放入，煎至表皮微黄，再放入葱姜蒜片炒出香味，加酱油、料酒、味精及适量水，大火烧开再转小火炖煮15分钟，再开大火把锅内的汁收浓即可。

酱烧开凌梭也是很多人的最爱。开凌梭洗净，剖去内脏，刮去鱼鳞，切宽约3厘米的段。将葱切段、姜切片、蒜拍松，两勺豆瓣酱加入一勺甜面酱搅拌均匀。锅烧热倒入油，放入葱、姜、蒜、辣椒煸炒，倒入酱烧料。倒入花雕酒并继续煸炒，然后加入足量的清水将梭鱼放入锅内，放入冰糖，大火炖至汤汁粘稠。最后加入鸡精、盐调味后出锅装盘，撒上香葱即可成就一道美味。

除了开凌梭，春天的对虾，也是青岛人爱吃的海味。对虾又称“明虾”、“斑竹虾”，在众多海洋水产中，它以肉质细嫩，口味鲜美而享誉天下。青岛人吃对虾注重“活”和“鲜”，即新鲜的活虾。只要够新鲜，用什么做法其实不重要，因为吃的就是虾本身的鲜美滋味。越是新鲜的虾，越是用最简单的方法烹饪，原汁原味且保留虾的营养成分。此外，八带、海螺等海货也随着春天的到来肥美起来。总之，春天的到来，带来了大海的味道，由舌尖开启了一段崭新的美好旅程。

hibernating animals, which is called "waking". Therefore, in The Waking of Insects, hibernating insects wake up, weather turns warm, spring thunder comes, and most regions in China welcome the season of spring ploughing season.  
Spring Equinox is in the middle of the three spring months, which divides the spring season into two parts. It is a traditional folk custom to eat spring vegetable, turnip, and glutinous rice rolls with sweet bean flour. In Beijing, people usually worship the sun in the Spring Equinox by offering cakes to the sun. In the Spring Equinox, the weather is mild with bright sunshine; people should eat glutinous rice and jujube to balance the body function and adapt to the weather change.



班尼迪克蛋最诱人之处，是滑嫩的水波蛋黄和荷兰酱相遇那一刻。（图/Lisa）  
The most alluring part of eggs Benedict is the moment when the smooth and tender poached egg yolk meets the Hollandaise sauce.

作为早餐和午餐的结合体，brunch 中肉、蛋、主食与蔬菜一样都不能少。（图/Lisa）  
As a combination of breakfast and lunch, brunch is not complete without meat, egg, staple food or vegetables.

## Enjoy life, enjoy Brunch 懂生活 更懂 Brunch

文 / Lisa

如果，没那么赶时间，就让我们用一份 Brunch 开启新的一天吧！  
睡到自然醒，用一杯咖啡和一份 Brunch 唤醒一个早晨——用心享用的人，应该是幸福的。

《绯闻女孩》中的那句 “There's no Sunday without brunch”，让许多人认识了 Brunch。然而，吃一份 Brunch 往往只有两种可能：一种是有充足的时间可以慢慢“浪费”；一种是通宵工作后的自我放松和补偿；一种是早班机落地后可以利用的完美时间节点……当然，我们更倾向于第一种，对于忙碌了一周的上班族来讲，周末睡到自然醒，然后起床精心准备一份 Brunch，在满室阳光下享用着美食，用美味的食物犒劳辛苦了一周的自己，这才叫有滋有味的生活。

### Brunch 的诞生

Brunch 在两个是个很神奇的存在，作为早餐和午餐的“合体”，Brunch 是继三明治和英式下午茶之后，英国人的又一项伟大的饮食创新。Brunch 是由英国作家 Guy Beringer 在 1895 年提出来的概念，是指把早餐和午餐合为一餐一起吃。Breakfast（早餐）跟 Lunch（午餐）两个词组合后，就变成 Brunch 了。其实 Brunch 不仅仅是一顿饭食，更是一种悠闲的、随性的生活态度，一种惬意的生活方式。

关于 Brunch 的起源，有两种说法。

一种说法称，最早源于 19 世纪末的英国上流社会，当时越有地位的贵族吃早饭的时间就越晚——在他们的观念里，只有农民才会特别勤劳地早起去干农活，那时有钱有闲的英国贵族热衷于在晨间打猎，因此一般在打猎结束后才正式用早餐，这顿“狩猎早餐”（The hunt breakfast）开餐时间大多在上午 10 点至下午 15 点，餐桌上通常会供应鸡蛋、鸡肝、肉、培根、新鲜水果和甜点，这丰盛饱满、能量充沛的一餐，足以令打猎归来饥肠辘辘的贵族们吃到满足。

另一种说法，则与天主教徒周一早上去教堂做弥撒有关，由于弥撒前斋戒，从教堂回来已饥肠辘辘，虽还未到午餐



搭配奶油或糖浆和水果的吐司，让人心情瞬间变好。（图/图腾）  
Toasted bread served with cream or syrup and fruits can make one feel happy immediately.

的时间，一家人索性先饱餐一顿。这两种说法有一个共同之处：一餐顶两餐，数量上倒不一定格外夸张，但种类和质量上一定讲究，毕竟要靠这一餐把没吃早餐的心情弥补回来，还要把午餐没吃的能量缺失平衡回来。

如今，Brunch 代表着一种休闲和慢节奏的生活方式，许多人不需要早起，可以睡到自然醒之后再开始享用食物。一吃就是好几个小时。所以，虽然有一个普遍认知认为 Brunch 是在 10 点后到 12 点前的这段时间内开始，但其实它没有绝对的时间。英美两国也许适应 11 点这个时间，但对节奏更慢的西班牙人和意大利人来说，一觉睡到下午

### 美味一餐诠释生活

穿行世界各地，不同国家有不同的传统早午餐。比如，在波兰，波兰熏肠、土豆煎饼、炒蛋、蔬菜沙拉、酸奶油和咖啡，搭配出经典的“Jajeczna”；在德国，黄油面包、黑麦面包切片、沙拉、火腿、香肠、奶酪和咖啡，搭配出的“国王的早餐”种类丰富、分量足；在西班牙，将腌橄榄、鸡蛋、伊比利亚火腿做成煎蛋饼，配上番茄冷汤，简单又不失风味；在菲律宾，香蕉叶包裹的糯米饭、



沙拉种类繁多，且营养丰富。（组图／摄影组）  
There are various kinds of salads rich in nutrient elements.

煎腊肠、鸡蛋饼、芒果和甘蔗汁枝，会开启活力满满的一天……

在这个忙碌的时代，传统早餐越来越容易被人们忽视，但正是它们，真实地反映着一个国家的历史、饮食文化，以及人们的生活方式等。在东京，有一家世界早餐店 World Breakfast Allday。英国、美国、比利时、巴西、保加利亚、克罗地亚、芬兰、印度、约旦、墨西哥、越南、瑞士……这些国家的传统早餐，你都可以在这里全部吃到。虽然店名为“早餐”，但这里和其他的早餐店不一样——食客们能够从早上 7:30 到晚上 21:00，一整天都在这里吃“早餐”。想象一下，安稳舒适地坐在东京一角，品尝跨越大洲大洋的异国风味早餐，且不断变换，这种美妙滋味，令人蠢蠢欲动。World Breakfast Allday 绝非传统意义上的早餐店，而是将“早餐”视为美食的一种类型，让那些错过了真正的早餐时间但仍沉迷于早餐内容的食客们，得以在一天中的任何时段享用“早餐”。而且，除了固定菜单的英国传统早餐和瑞士 Muesli 外，每隔两个月就会更新

一个国家的经典早餐。World Breakfast Allday 既想重新唤起人们对早餐的重视，也想让来餐厅的食客坐在原地便能来一场“环球早餐旅行”。

### Brunch 时间的随心所欲

Brunch 怎么组成？完全由你说了算。

当然，最常见的 Brunch，一般需要同时满足这两顿饭的特点——早餐的“干湿结合，营养丰富”，以及午餐的“种类丰富，分量和热量均较高”。Brunch

不需要达到早餐加午餐的热量，但热量比寻常的一顿饭还是要高出一些。日常一顿正餐占全体热量的 30% 左右，那么 Brunch 的热量可以达到全天热量的一半。比如成年人一天需要吃 1300 至 1800 卡路里的，那么一餐 Brunch 要保证 700 甚至 900 卡路里。

Brunch 的主食主要分为薯饼、松饼、华夫饼、英式松饼、贝果等几种。薯饼是将马铃薯丝切、碾碎，然后炸成饼状，口感较为酥脆，食用时可以根据个人口味添加番茄酱、黑胡椒等；松饼主要是由面粉和蛋做成面糊，用油煎成约手掌大小的饼，像铜锣烧那样有一定厚度，口感微甜绵软，吃的的时候可以蘸着蜂蜜，也可以加果酱、奶油、水果；华夫饼是用特殊烤盘烤制的格子形烤饼，吃的时搭配奶油或糖浆，味道更好；英式松饼也叫“英式马芬”，是一种松软、气孔很大的面包饼，英式马芬是酵母发酵后制作出来的。比普通面包水分含量更高，在北美和英国常被当作早餐，也是班尼迪克蛋的基底；贝果的外表和甜圈很像，吃的时候要横切成两个圈，在中间刮料夹心，通常分为甜味且里面加水果和奶油的蒙特利尔贝果（Montreal bagel）和咸味有点类似汉堡的纽约贝果（New York bagel）。

Brunch 在肉食选择上种类繁多。培根是经腌煮等加工的猪肉内或猪其他部位的肉熏制而成，食用时切成薄片，放在锅子里烤或用油煎，培根的风味除带有适口的咸之外，还具有浓郁的烟熏香味；香肠往往是用猪肉、牛肉或小牛肉搅碎后，经过调料、香料腌渍灌制而成，可用油炸、煎、烤等方式制作；火腿是由猪腿制作而成的，食用时也需要切片，可以作为披萨的 Toppings，也可以单独食用。

Brunch 菜单中的蛋类也是多到让人眼花缭乱的。首先是最普遍的煎蛋，

美式煎蛋多用平底锅加上黄油和水，利用火力和水蒸气将鸡蛋煎熟。煎蛋依然度分：太阳蛋（Sunny-Side-Up），即只煎一面，蛋黄仍是非常嫩软，不凝固；两面煎软蛋（Over-Easy），即四面煎，蛋黄不凝固，蛋白凝固却不坚硬；两面煎蛋（Over-Medium），即外表两面煎软蛋坚硬但是蛋黄仍有一些液体状；全熟煎蛋（Over Hard），即蛋白、蛋黄全熟透，蛋白边缘煎至棕色。此外，蛋卷也是很多人最爱的，它类似中式蛋饼和日本的厚蛋烧，里面常常会加入各种菜类与肉类作馅料，比如蘑菇、菠菜、火腿、培根、青椒、芝士、番茄、洋葱等；而美式炒蛋则是用黄油温火炒，通常不放盐或加花洒等调味，有时候加上牛奶与奶油让炒蛋变得更香更软，装盘上桌后需要根据个人口味撒盐、胡椒粉或番茄酱、辣椒粉、碎芝士等进行调味。

Brunch 的蔬菜很简单，只需要简单的准备沙拉即可。比如生菜、芝麻菜、紫甘蓝等可生吃的蔬菜加上些许沙拉酱简单拌一拌就很美味。在 Brunch 中，水果总是“客串”出场，大多都是作为配菜，比如沙拉中混入一些水果、松饼上加一些水果作点缀，或者水果混合酸奶吃。

Brunch 的背后，是生活的态度，还有一份理想在里面。

**T**hose who know how to enjoy life know the enjoyment brought by brunch.

Many people first learn about brunch from the line in Gossip Girl—"There's no Sunday without brunch." In fact, brunch is not just a meal, but a kind of easy-going and casual living attitude as well as a kind of comfortable lifestyle. For office workers who are busy in weekdays, it will be such a great

蛋（Eggs-benedict）的形式出现，或者放在英式马芬和火腿或培根上，淋上金黄浓稠的荷兰酱，吃的时候把蛋切开，让流出的蛋黄沾上面包和肉食用。值得一提的是，班尼迪克蛋是非常经典的美式 Brunch，味道非常丰富。

当然，如果要作为一份完美的 Brunch，还需要再搭配上沙拉、水果和饮品。

液体食物是早餐特有的组成。经过了一个晚上的睡眠，身体处于轻微脱水的状态，所以搭配液体食物可以完美解决这个问题。因此，牛奶、拿铁咖啡、酸奶，果汁都是不错的选择。蔬菜对一顿早餐来说是必不可少的。很多人早餐因为没有足够长的时间准备，会省略掉蔬菜的部分，但午餐就会额外注意荤素搭配了。Brunch 既然需要取早餐和午餐的长处，那么蔬菜也是必不可少的，Brunch 的蔬菜很简单，只需要简单的准备沙拉即可。比如生菜、芝麻菜、紫甘蓝等可生吃的蔬菜加上些许沙拉酱简单拌一拌就很美味。在 Brunch 中，水果总是“客串”出场，大多都是作为配菜，比如沙拉中混入一些水果、松饼上加一些水果作点缀，或者水果混合酸奶吃。

Brunch 的背后，是生活的态度，还有一份理想在里面。

enjoyment to sleep till naturally wake up at weekends, dress up after getting up, have a brunch and catch up with friends under the sun, and reward themselves with delicious food and warm friendship!

Brunch 是一个概念，由英国作家 Guy Beringer 在 1895 年提出，指的是将早餐和午餐结合起来的一餐，因此得名“brunch”。对于办公室工作者来说，工作日忙碌，周末又有充足的时间，Brunch 就是一个很好的选择。



滋味香浓的武汉热干面。（图／摄图网）  
Wuhan Hot Dry Noodles with strong flavors.

## “Chinese noodles” cheers for hot dry noodles 为热干面加油的“中国面军团”

文/Lisa

面食作为中国人的传统主食，是中国饮食文化中不可或缺的一部分，特别是面条，大江南北都有它的身影。在时间的长河中，面条糅合了地方的特色，将一方风物、一地人文演绎得出神入化，一碗面里，蕴含了无数的风味故事。

在机械出现之前，面条都是人工擀制或者压制的，或粗或细，或宽或窄，或Q弹或爽滑或劲道，带着浓浓的麦香却也是寡淡无味的。然而，聪明的中国人，用丰富多样的卤子、浇头、酱料，赋予了一碗碗面全新的灵魂。菜、肉、蛋甚至海鲜，与面的完美结合，让一碗面滋味十足，营养十足。

最近，一组漫画火遍全网，感动了无数人：中国各地的美食以卡通形象出镜，为武汉热干面加油，萌萌可爱的美食们用最通俗易懂的形象展现着它们所代表的地域。在不同的版本中，为武汉热干面加油的美食越来越多，其中少不了老北京炸酱面、兰州牛肉面、四川担担面、山西刀削面、河南烩面、广州云吞面、杭州片儿川、昆山奥灶面、镇江锅盖面……它们，有一个共同的名字：“中国面”。

### 武汉热干面

武汉热干面与山西刀削面、两广伊

好不好是热干面好吃与否的关键，这酱不能直接用，而是要加芝麻油澥开。最后是调味，酱油、葱花、味精就不需要用说，还有一样“点睛之笔”是甜脆的辣萝卜丁，它是热干面味道的灵魂，勁道爽滑酱香味浓的一面吸过去，突然嚼到里面有的一粒粒脆脆的辣萝卜丁，略带辣味的甜就会小小的爆开，让整个面的口感、风味多了一部分层次。

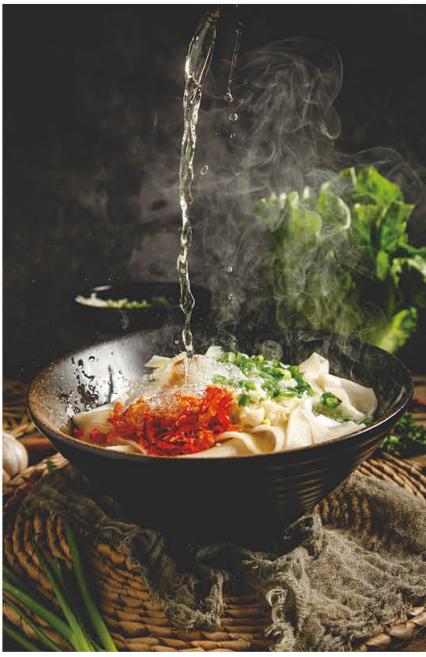
### 兰州牛肉面

兰州牛肉面又称“兰州清汤牛面”，是甘肃省兰州地区的风味小吃。就像绵延万里的古丝绸之路一样，兰州牛肉面也有着悠久的历史，传说兰州牛肉面起源于唐末，但因历史久远已无法考证。真正的兰州清汤牛面是河南省怀庆府（今河南沁阳县）清化小车牛肉老汤面演变而成的，煮牛肉时放凉已经成为肉冻的胶体状物，也就是老汤。是小车牛肉肉质最入味的，鲜美无比，此汤就是做牛肉面的上品。有史料记载的是，兰州牛肉面始于清朝嘉庆年间，是东乡族马六七从河南省怀庆府清化人陈维精处学成带入兰州的，经后人陈和声、马宝仔等人以“一清、二白、三红、四绿、五黄”统一了兰州牛肉面的标准，并在此后200多年的漫长岁月里，以一碗面而享誉天下，这其间凝聚着陈马及后来无数专营清汤牛面厨师的智慧与心血。

兰州牛面“汤领者清，肉烂者香，面细者精”的独特风味和“一清二白三红四绿五黄”的鲜明特色，被中国烹饪协会评为三大中式快餐之一，得到“中华第一面”的美誉，赢得了国内乃至全世界顾客的好评。“一清”即汤清，“二白”即萝卜白，“三红”即辣椒油红，



香港竹升面凝聚时光与汗水的美味。（图／摄图网）  
Hong Kong Bamboo-pressed Noodles is a delicacy that costs both time and labor.



朴实无华的陕西安康香四溢。(图/摄影网)  
The unsophisticated Shaanxi Youpo Noodles has strong flavors.

“四绿”即香菜、蒜苗绿，“五黄”即肉面又根据分量分大、小碗。于是，堂食的客人经常会听到跑堂的吆喝着“大碗毛细”“小碗细”“大碗二宽”，别具风味。

#### 北京炸酱面

炸酱面是北京富有特色的面食，最初起源于北京，不过在传遍大江南北之后

便被誉为“中国十大面条”之一，炸酱面制作简单却又考究，已进入万千百姓餐桌上，成为北方人民喜爱的面食。看似简简单单的一碗炸酱面，有着自己的文化和故事。

据学者考究，炸酱面的来源于满清八旗。清末时期，大多数八旗子弟家道中落，饮食上也就难以讲究，但是为了摆排场光耀门楣，在吃面的时候，要放上酱，酱还要用油炸一下，这样色泽鲜亮，更能体现出酱的香味。然后加上时令蔬菜，将芹菜末、黄瓜丝、白菜心、豆芽、小萝卜等闲蔬菜拌入炸酱面，这样显得样式多，吃起来更加新鲜可口，这便是炸酱面的由来。

炸酱的精髓，在于面，更在于酱。制作一碗好吃的炸酱面，要满足3个条件：面条的擀、切、煮过冷水，酱要炸熟，菜码的搭配。纯正的炸酱面必须是手擀面，和面的师傅把面团揉熟为止，这个可是个力气活。擀面是保证面条粗细的关键，一张面饼擀到3毫米的时候就可以切了。为了避免粘连，加入干面，切成3至4毫米的面条。煮面时不要粘连，期间点3次水就够了，要保证面条的劲道和爽滑。面条煮好后，冷天讲究趁热的，谓之“锅儿挑”（完全不过水），热天吃把面放到冷水中，俗称“过水面”。

炸酱所用的酱，是将黄酱和甜面酱两种酱按照比例3:1加水调和而成的。将肥瘦相间的五花肉切成均匀的小块，用大火炒熟后，放入葱末、姜末，再加入调和好的酱，转小火慢慢熬，直到酱与肉水乳交融，汤汁粘稠。炸酱面的菜码也是有讲究的，会根据季节佐以各种时鲜小菜，谓之“全面码”。初春，用掐头去尾的豆芽菜（称“掐菜”）、只有两片叶子的小水萝卜缨，并浇上深绿色的腊八醋；春深，在酱里放上鲜花椒蕊，称“花椒酱”，面码则是青蒜、

香椿芽、掐菜、青豆嘴、小水萝卜缨；到了初夏，则以新蒜、焯过的鲜豌豆、黄瓜丝、扁豆丝、韭菜段等为面码儿。

一碗地道的老北京炸酱面，能让你品出胡同里的味道。

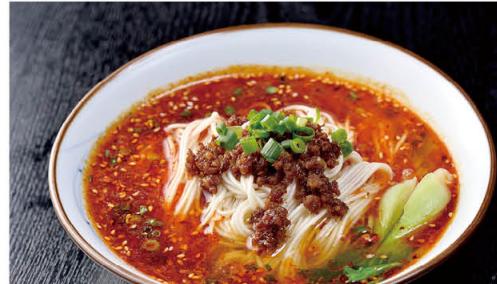
#### 陕西 biangbiang 面

“你看这个面又长又宽，就像这个碗它又大又圆”……吴亦凡的一首《大碗宽面》传遍大江南北，而吃货们却总是先get到“美食”这个点。

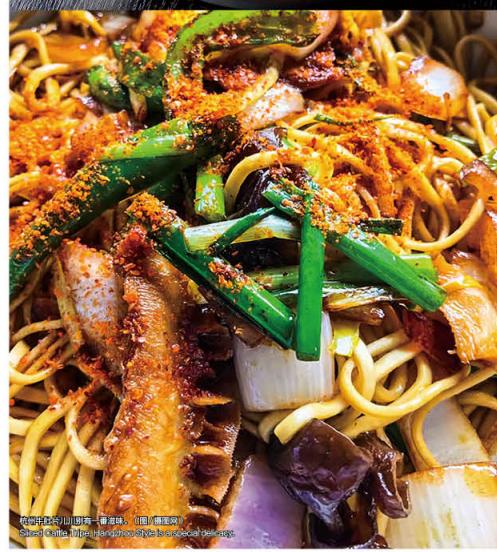
世人皆知陕西人爱吃面，《舌尖上的中国2》评价陕西是面食王国，大街上的面馆比饭馆多。有人粗略的统计了下陕西面食大概有50多种，岐山臊子面、酸汤面、蒜苗面、裤带面、柳巷面、棍棍面、削筋面、饸饹面、蘸水面、烩麻食、疙瘩面等等，都有大批粉丝。而最最有名的，当属 biangbiang 面。

“一点飞上天，黄河两头弯，八字大张口，言字中间走，左一扭右一扭，你一长我一长，中间加个马大王，心字底，月字旁，一个小勾挂麻糖，坐个车子回咸阳”——这长长的口诀，其实说的是一个难得写的字，读作“biang”，专属于一种面。

biangbiang 面是陕西关中特色传统风味面食，也是传统的陕西面食，因为制作过程中有 biangbiang 的声音而得名。biangbiang 面特指关中麦子磨成的面粉，通常手工拉成长宽厚的面条，用酱油、醋、味精、花椒等佐料调入面汤，捞入面条，最后淋上滚烫的热油。biangbiang 面也可以用擀面杖推拉面条，主要是抻拉面，对师傅的抻拉技术要求极高。陕西汉子比较粗犷，吃面一定要吃一大碗，还要就着几瓣蒜，所以油泼面做得很夸张，一根面又粗又长，三根面就能饱，油泼面的分量虽然很大，但是面条做得劲道爽滑，十分有风骨。



麻辣鲜香的重庆小面。(图/摄影网)  
Tasty and delicious Chongqing Sichuan Noodles.



劲道十足的四川手工拉面。(图/摄影网)  
Sichuan Style Hand-pulled Noodles is a special delicacy.



“清二白三红四绿五黄”，是兰州牛肉面。（图/摄影网）  
Lanzhou Beef Noodles is featured with clear soup, white turnip, red chili oil, green coriander and bright yellow noodles.

### 山西刀削面

山西的面食中，又以刀削面最为有名，它与抻面、拨鱼、刀拨面并称为“山西四大面食”，是真正的面食之王。这种面全凭刀削，因此得名。

山西刀削面操作起来更像是杂技：将面粉和成团状，左手掌面团，右手拿弧形刀，将面一片一片地削到开水锅内。用刀削面的面团，中厚边薄、棱锋分明，形似柳叶。削面师傅对于力度、速度以及距离的把控，绝不是一日两日的功夫。面条煮熟后捞出，加点臊子和调料，入口外滑内筋，软而不粘，越嚼越香，深受食客喜爱。

刀削面已经有数百年的历史，最早可以追溯到元朝。公元 1222 年，元朝大将木华黎带领数万精兵攻打太原，太原的老百姓用刀削抵抗蒙古军肆虐，最终失败。元朝建立后，统治者为了防止太原人民群众再造反起义，于是没收了各家各户的金属器皿，还颁布了一条法令，规定每 10 户人把菜刀、铁叉、铁铲轮流使用，用完以后再交给蒙古人保

管。据说有一天中午，王老太和好了面团让王老汉去排队取刀，没想到菜刀已经被别人抢先拿了，王老汉捶胸丧气往回走的路上遇到一样东西，低头一看原来是一块薄铁片，于是他把这块铁片捡起来揣到了怀里。面对饥肠辘辘的家人，王老汉急中生智，取出铁片说它来切面。王老汉像眼了，这可怎么办？王老汉随口一句“切不动就砍”一下子顶醒了王老太，于是把菜刀放在一块木板上，左手端起、右手持铁片，站在开水锅边，“砍”面。没想到，煮熟的面刚削上，卤十分美味。从此王老汉一家再也没有去取过菜刀，用铁片“砍”面的办法一传十、十传百，传遍三晋大地。

### 杭州片儿川

杭州有一种鲜美可口的汤面，已有百余年历史，面的浇头主要由雪菜、笋片、瘦肉丝，这简简单单的鲜美组合，让食客们回味无穷，它就是片儿川。

相传片儿川面曾是奎元馆初创时的看家面，清时全省各地到杭州来赶考的读书人很多，店主为招徕这些读书人

的生意，就以雪里蕻菜、笋片、猪肉片烧制成为大众化的汤面，专门供应外地穷苦书生。曾经有一年轻秀才来吃饭，只要一碗阳春面，店主见他家境贫寒却眉清目秀，特赠送给他一碗片儿川面，外送 3 颗茶叶蛋，祝他连中三元。后来这位秀才果然中了贡士，放榜之日，特到店里向店主致谢，因小面店尚没有招牌，就提笔写了“奎元馆”三个字。从此，奎元馆的片儿川面名声大振，食客盈门。奎元馆的片儿川烹调与别不同，要先将笋片、肉片与雪菜用沸水余煮，再加人工手制的面条烧煮而成。因“元”与“川”读音近似，“片儿余”就叫成“片儿川”。

### 四川担担面

四川担担面是著名的成都小吃。相传 1841 年由自贡一个叫陈包包的小贩创制，已经有上百年历史。

旧时挑担面的扁担一头是个煤球炉子，上面一口铜锅。钢锅隔为两格，一格煮面、一格炖肉；另一头装的是碗筷、调料和洗碗的水桶。卖面的小贩用扁担挑在街上，晃晃悠悠地沿街游走，边走边吆喝：“担担面——担担面——”喜欢担担面的一听到这种熟悉的叫卖声，赶紧叫住小贩来上一碗。挑担卖面的小贩一般会兼有，既有面条，又有“抄手”。标准的面担子，是用硬木制作的，一头是“操作台”兼“贮藏室”，放有面条、抄手皮、肉馅、蔬菜及各式调料；另一头则是“灶披间”、小风箱，可现场煮面。面细无汤，麻辣味鲜的担担面用红油、花椒、咸酱油、芽菜末、葱花、味精、醋等作调料，加上碎肉，香气扑鼻，十分可口。

### 重庆小面

重庆小面是重庆四大特色之一，是发源于重庆的传统特色小吃也是重庆面食中最简单的一种，因其独特口感，以辣闻名，近年来火遍全国。

重庆小面一般是指麻辣素面。在面馆，食客可以要求店家制作个人定制口味，如要求店家“干煸”（拌面）、“提黄”（偏生硬）、“加青”（多加蔬菜）、“重辣”（多加油辣椒）等等。佐料是重庆小面的灵魂，一碗面条全凭调料调味儿。先调好调料，再放入煮好面条。麻辣味调和不刺激，面条劲道顺滑，汤料香气扑鼻，味道浓厚。

### 广东竹升面

竹升面是广东省地方传统面食，是广州小吃之一，粤语因“竿”字发音不吉利而改称“升”。和北方的面不同，竹升面爽滑弹牙，韧性十足。

之所以被称为“竹升面”，与它的制作工艺有关。一般来说，竹升面的制作需要经过搓面、和面、压面、切面 4 个步骤，其中最重要的步骤，也是最吸人眼球的工艺莫过于压面。竹升面挑选的竹竿有讲究的，要用够粗大的大茅竹竿，保证它有比较大的覆盖面代替人的双手。制面师傅搓完面团后，把面团放在案板上，然后蹲坐在竹竿的一头，用脚一蹬一蹬，竹竿砸压着面团，师傅要一边压一边移动，反复碾压上百次使面团受力均匀，渐渐变成一张如同摊开的毛巾一般的面皮。一两个小时后，面团便可以揉拉成一根根银丝一样幼细的面条。在碾压过程中，不加一滴水。通常和面的时候不会加水，也不会加鸡蛋，而是用鸭蛋，用鸭蛋打出来的竹升面，既爽口弹性又充满弹性。

竹升面是早在民国时期就流行于广州西关一带的传统面，上世纪六十年代，来上一碗竹升面，曾是广州人一大快朵颐的一种口福。在《舌尖上的中国Ⅱ》第二集面条专题中，作为老派传统面，竹升面为南派面食挣得一席之地。

中国面的味道，尝也尝不够；中国面的故事，说也说不完……



夷海劲道的担担冷面。（图/摄影网）  
Smooth and chewy Korean Cold Noodles.

### A is a traditional staple food for the Chinese, noodle

is an integral part of the Chinese food culture. Popular everywhere in China from south to north, noodles are delicious dishes on the daily meal table. Usually served with other food, noodles are convenient food which cost little preparation time and require quite simple preparation process, thus it becomes a good choice for many people. Seeing the yummy noodles all over China, you will

find the charm of the Chinese food everywhere.

Many noodles are cheering for Wuhan hot dry noodles, Lanzhou beef noodles, Sichuan noodles with peppery sauce, Shanxi shaved noodles, Henan stewed noodles, Guangzhou wonton noodles, Hangzhou noodles with slices of three kinds of food, Kunshan Aozao noodles, and Zhenjiang pot cover noodles, who share a same name: “Chinese noodles”.

## Epidemic Fighting Stories 战疫情散记

文/王濛

突如其来疫情考验着每一个中国人。一时间，960万平方公里的大地上出现了许多感动、鼓舞人心的人和事。在这场严峻的无硝烟的战场上，胜利的旗帜上注定会大写着两个字：中国。

### 有你们很温暖

今年春节是在“四九”里，俗话讲，三九四九冰上走。今年的天气虽不冷，但疫情让人浑身“发抖”。

1月23日武汉开始封城，政府要求过年期间待在家里尽量不要出门，这是对自己负责、对家庭负责，更是对社会负责。

街上静悄悄，静得空旷，静得出奇，静得无奈，静得上火，静得叹息。五四广场、奥帆中心的璀璨灯光准时开放，姹紫嫣红、一派艳丽，没有观众、没有喝彩声，好在那闪亮耀眼的光彩在告诉大地，告诉人们，这个城市依旧充满着顽强的生命力，依旧蕴藏着满满的活力。

是的，宅在家里很“苦闷”，但这一切都是为了需要、为了明天。认识到这一点，相信绝大多数的人会把苦闷变快乐。

但是我发现，屋外依旧有人。

下楼倒垃圾，看到小区的保洁员骑着平板车戴着口罩才从不远处正缓缓而来。突然想到，我们宅在家里的垃圾必须有人处理掉。小区有700多户人家，接近3000人每天待在家产生垃圾，平时的一倍甚至几倍多，如果不及时处理，成堆的垃圾不断气喘吁吁，谁敢保证不会酝酿出新的“病毒”？那位保洁员跟我熟悉，一直在小区负责运送垃圾，差不多有七八年了。逢年过节也都是他在忙活，似乎没见他休息过。我曾问过他

是哪里人？他说是临沂的，家里有老婆孩子。看来这个春节他又要回去。我朝他招手，他也做了回应，但停在那儿不动了。我有些莫名其妙，却听到他在朝我喊到：快回家吧，外面空气不好，哦，我明白了他是怕走近跟我有接触，对我“不利”。毕竟他天天在跟生活垃圾打交道。他不怕吗？这个问题简单幼稚的问题无需回答。在家的电梯里我在想，什么时候都要有“牺牲者”和“奉献者”，没有这样一些人，人们的生括肯定要乱套。“非典”时期有，现在还有。尽管有些人极为普通、平凡，但他们的精神却无比高尚。

家里没有牛奶了，去超市担心人多，想忍一忍但孩子小必须有牛奶喝。猛地想起楼下有家小超市不知是否还营业？于是“全副武装”出门，发现超市居然开着。进去发现物品不少，顾客却除了自己别无他人。售货员是位很年轻的姑娘，带着口罩的脸上露出一双明亮清澈的眼睛。“还开着门，不怕吗？”我一边交钱一边随意地问。“想关，但老板说人不能不吃不喝，关了总是给人带来不方便，开着即便没生意，也给人希望。”姑娘似乎挺会说，深入一问，原来是位在校大学生，过年没回家，原本打算利用寒假打工挣点零花钱，不料碰上了新型冠状病毒。“家里人不担心吗？”“怎能不担心？注意保护会没事的。再说，毕竟要有人站在这儿啊！”姑娘倒是一副轻松、洒脱模样，笑着指指头上的线帽和身上的白

色工作服。

后来在微信里得知，一些大商场、超市、农贸市场仍旧照常营业，人们担心和需要的蔬菜、米面、食品，供应充足、价格平稳。这无形中消除了人们的担忧和恐惧，给人莫大的宽慰，更加激起了人们同心协力战胜困难的决心和勇气。而这一切都需要有人来“站台”，需要有人离开温暖的小家，走向社会、走向岗位。更不用说那些“明知山有虎，偏向虎山行”的援助湖北、武汉的一批批医务人员了，他们家里也有父母、有爱人、有孩子，但为了战胜疫情，为了大多数人的健康、安全，毅然决然，义无反顾地踏上了“未知”的征途。这真是一些可爱又可敬的人！

宅在家里的感到温暖，也感到坦然和安全。这是因为屋外有无数各个行业的人在劳碌，在奔忙，是他们在为千千万万个家庭保驾护航。

### 邻家的灯光

邻居家的灯一直亮着，从腊月

二十八到今天，凉台天花板上的那盏吊灯就没关过。

灼灼的灯光照亮了整个凉台，也照射着与之相邻的我家凉台。夜晚不用开灯到凉台上就可以看清楚一切。连家里的猫咪似乎也喜欢这黑夜里突然而来的光线，经常莫名其妙的“喵喵”叫着，仿佛在为光明欢歌。

邻居一家五口，一对老人和儿子儿媳外加不到两岁的孙子。他们是二手房，刚搬来时孩子还没出生，孩子降临不久，两位老人便从日照的乡下赶来照顾。听说是来照顾孙子的。孩子在老人的呵护下一天天长大，等会说话了相见时，两位老人一起对孩子喊：快叫爷爷，快叫爷爷！开始孩子口齿不清，但没多久就叫得清晰、响亮了。

我们这个楼层有4户人家，虽然门与门之间相隔不远，但只有我家跟这位邻居最“密切”：凉台都在一个方向，中间仅有不到1米宽的间距，通过宽敞的玻璃，看对方一览无余。我们常在凉台上隔着玻璃打招呼，他

家的孙子也常在凉台上望着我家的猫咪开心得像个不停。

年前碰面我还特意问：“过年回老家吗？”老人说要回，但过了初三就赶回来。乡下冷，担心孩子受不了。

我给老人准备了几盒烟，那是朋友送的内部品尝烟，据说烟丝特别好，市场上不销售。老人喜欢抽烟，大概担心在屋里吸污浊空气，对孙子健康有害，经常站在楼道透风的地方吞云吐雾。之所以要给老人烟，是因为心存感激。我外出旅游时报箱里的报纸一天不取就会塞得满满的，我请老人帮忙，他一点也没犹豫就答应了。20多天下来，一叠叠报纸和信件、杂志整齐地摆放在门前纸箱里。

原本想早点把烟送去，但阴差阳错居然拖到了腊月二十八，等真要敲门去送时，疫情的消息家喻户晓。登门就是接触，于人于己都存在“危险”，只好作罢，再等时机。

期间偶尔开门，眼前是静悄悄的楼道，再看邻居老人的家门，没有往年张



插画/朱锐怡



贴的“福”字，门前的“脚垫”也不见了。或许已经离开了，我在猜想。但到了晚上，突然发现隔壁凉台的灯亮着。没走，还在。第二天晚上依旧，接下来第三天第四天依然如故。

有些感到奇怪，人没走这灯怎么总是亮着呢？莫非老人家乡过年灯常亮还有什么讲头？后来发现，灯虽亮着，但没见有人，再仔细观察，迎接凉台的塑钢门紧闭着，里面一片漆黑。

一定是在忘记关凉台上的灯了。谜底揭开了。心中释然，但那亮着的灯时不时出现在眼前，让我想到远在乡下的老人一家。过了初三他们没回来，已经半月了，仍没见到他们的踪迹，这意味着他们在老家“躲瘟”。疫，这也说明他们一定很听招呼、顾全大局，没任性和“眷念”城市里的小舍，贸然从老家，从寒冷的乡村赶回来。要说条件，城市肯定比乡村要方便、优越，也舒服。但非常时期不能“乱跑”“乱动”，这是对自己负责、对他人负责，更是对社会负责。疫情面前，就需要这样有的责任有胸怀有爱心的民众。

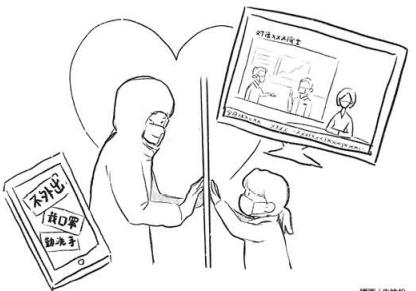
一个人一个家庭在疫情肆虐面前能做的非常有限，但不给社会会给人添乱就是最大的贡献。老人一家无疑在用行动践行这一基本的要求。

每每都会去看邻家那盏灯，无意间的疏忽，无心中的插柳，却给人留下无尽的梦想和遐想。

盼着不久的一天，邻居一家带着笑容欢快地返回，多日不见的孩子一定会长得更健壮、更可爱，还有，我会亲自给老人递上一支烟并点上火，一直陪他抽完。

## 健康活着最幸福

宅在家里是件很郁闷的事，好在网络、有电视。科技发达的优越性此时显现的比任何时候都突出、都鲜



插画/宋婉怡

明。很难想象，如果没有神奇的互联网，人们怎么去度过这难熬的足不出户的日日夜夜？

网络可以让人们了解世界几乎每个角落里发生的任何一件事，对疫情的情况更是“了如指掌”。各种信息、预测、分析、报告通过不同的渠道都汇集在网络上，人们随时可以浏览、阅读。

当然，各种不同来源的信息也会让人目不暇接、莫衷一是、无所适从。该信谁的，哪们说得对？很难做出正确的判断。这也难怪，连世界权威专家都说这次新冠病毒狡猾得很、诡秘得很，普通百姓怎么可能厘清得？

有一位专家说过这样一段话，大致意思是不要被网上的各种说法所左右，那些所谓的医学分析不要说一般老百姓，就是医学专业的医生护士也未必弄得明白。老百姓记住3件事就OK：不外出、戴口罩、勤洗手。思想也是：听得耳朵起茧子，看得眼花缭乱，除了担心、害怕、忧虑，最终能解决什么问题？普及性的知识应该了解一些，深奥的学问还是拜托专家学者们研究吧！如果就是好奇想知道点，那就听听钟南山、李兰娟、

不能以轻心。现在周边国家，远隔重洋的欧洲、美洲、大洋洲不是都有了“病例”了吗？全世界都拉响了警报，此时不自律，岂不正是那句话：没事找事吗？如若那样做错了，对不起国家、对不起日日夜奋战的医务人员、对不起家人，也对不起自己：活着容易吗？

作家方方说，她的哥哥宅在家里闷得慌，就追剧。这倒是解闷的办法

之一。现在热播一个关于房介的电视剧，豆瓣评分高低是一回事，但听说女主角的片酬高超过千万之巨，而在这次疫情中只捐了几十万，许多观众就不满了；太吝啬！捐款这事说起来完全凭自愿，但观众的情绪是“项庄舞剑”，是对当下演艺圈收入不正常现象的质疑和愤懑。网上不是有帖子说，疫情之后要反省一下，如何正确引导青少年树立正确的价值观？照往常有的人不会对这类话题那么关注，也不会上升到价值的高度去考虑去分析，但它在家里有充足的时间琢磨思考问题，这倒好事。起码比扎着堆吃烧烤、喝小酒、胡吹乱侃上“层次”。

当然，吃喝还是首位的。网上不时地有人提醒：有条件的一定要多吃些有营养的食品，以增强免疫力、抵抗力。这次病毒能不能扛过去，免疫力和抵抗力起重要作用。一些痊愈的患者，几乎异口同声提到这两个关键词。所以，吃是很重要的。特别是上了年纪的老人，凑付不得，也别舍不得。有钱不吃好点，账肯定没算明白！

一场疫情，让许多人明白一个道理，那就是世间万事万物皆烟云，唯有健康活着最幸福。

## 孩子，你们也是英雄

红嫩的嘴唇紧紧贴在屏幕上，一双小手张开焦急地指向镜头，水汪汪的眼睛盯着屏幕里的身影好奇地观看者，又喜又悲的脸上挂满了晶莹的泪花……

他们是谁？他们是孩子，一些普普通通的孩子。如果没有发生这场可怕的疫情，随便在某个游乐场、某个家庭、某个幼儿园、某个学校，或许都会看到他们的身影。

然而，现在这些孩子变得不再“普通”，因为他们的父亲或者母亲去了武汉、去了湖北。火神山医院、雷神山医

院、同济医院光谷院区、方舱医院……那些穿着臃肿的防护服、戴着宽大的护目镜和N95口罩、背后写着单位和名字的医务人员，心里无不牵挂着远方的孩子。

疫情爆发，号令下达，各地医务人员召之即来。一时间天空中轰鸣的飞机运载的都是“全副武装”，紧急出发的白衣天使和生死扶伤的医护人员。

简单的告别、无奈的谎言、含泪的叮嘱，让幼小的儿女们有点懵懂、纳闷、迷茫、忐忑，甚至险些随着一点“恐惧”：爸爸妈妈怎么突然不见了？

暂时的分离，虽然只是一段时间，但对孩子而言却是难以承受的痛苦。尤其是那些还不能懂事的孩子，平时日晒着妈妈，现在突然没人可粘了，会感到莫名其妙，或许还会有一种“担心”：妈妈不喜欢自己了吗？他们会呼喊着自己的妈妈、爸爸，去寻找那熟悉的身影，期待听到那亲切的声音，更盼望亲人在突然降临身边。

3万多医务人员离开了自己温暖的身，身为父母，他们不能不怀念亲爱的孩子，不能不牵挂自己的“心头肉”。离别时恋恋不舍、心如刀绞，却又不能表露出来，视频、通话时心潮翻滚，泪水喷涌，但又不能让孩子察觉出来。这种撕心裂肺般的痛苦，很难忍受，但那些可敬的医务人员必须承受。为什么说去湖北、武汉的医务人员是疫情路上的“逆行者”？因为他们不但要冒个人风险，还要冒家庭、孩子的风险。谁敢保证自己不被感染？谁敢打包票确保归面？因此、不测，甚至牺牲总是在其左右，稍不留神在所难免。29岁的夏思思不幸殉职，2岁的儿子从此失去了母亲。这是多么悲痛而残酷的现实！程思恩当初想到过吗？她一直坚守在最危险的一线。使命、职责让她心无旁骛，却给

孩子留下了终生伤痛！援鄂医疗队伍中护士占据大多数，而她们中许多人是年轻的母亲。天下最大的情感莫过于母子之情、母女之情。慈乌返哺、舐犊情深、爱子心切、血浓于水、骨肉相连……穷尽所有的辞藻也无法表达不尽浓厚的血缘亲情。

对许多人来说，上战场上前线没有什么更多的可犹豫，使命、责任、义务在肩，一声召唤、责无旁贷。然而人都是感情动物，最难以割舍的就是一个“情”字。而放在首位的几乎毫无例外的是孩子。

多少医务人员，从接到赴鄂通知的一瞬间马上想到孩子该如何安顿；到达现场只要有一点属于自己的时间，马上与孩子连线；累了，倒在冰冷的水泥地上稍微合上一会儿眼，梦到的必定是孩子。孩子，孩子，父母的永远牵挂，也是父母永远的希望。正是他们，鼓舞和激励着父母勇敢的面对危险，顽强的坚持到底。

疫情一天不解除，成千上万个妈妈爸爸就会继续战斗在没有硝烟的战场上，他们身后大大小小、男男女女的孩子们就要继续等待，继续“煎熬”。说起来这些孩子很高尚、很可爱、很大气、也很可敬。他们小小年纪并不懂得什么是奉献、什么是牺牲，但他们以自己的行动，诠释了这些崇高的词汇。他们像自己的父母一样也是“英雄”！

“爸爸加油，我和妈妈等你回来！”“妈妈，你去打敌人了，真棒！我长大也要像你一样！”

孩子稚气而自豪的话语，充满了温情、挂念和信心，哪个父母听了不为之动容？

等着吧孩子们，春回大地，花红柳绿，鸟语花香的日子就要来临了。不远的一天，你们一定会张开双臂，欢腾着去迎接凯旋而归的父母。



“  
Online tour around museums” at home  
宅家“云游”，共赴博物馆之约

文/魏浩洁

一段日子以来，由于新冠疫情的原因，让人们的假期前所未有的长，“宅”成了很多人的共同状态。时间一长，人们终于接受了多元化的“云生活”模式。云办公、云学习、云逛街、云喝酒、云旅游……如今，宅生活是一种态度，前有适龄青年们“云蹦迪”散发无处释放的热情，后有“云看展”的文艺和浪漫。“美丽中国APP”公众号更是推出了“云游中国景区”的专栏，用VR的视角游览故宫足以让人感到震撼。在全民抗击疫情的这段时间，多家博物馆纷纷盘活既往的数字化资源，推出了内容堪称海量的“云观展”，满足着人们的精神文化需求，而一些“云游博物馆”直播活动，真正以“喜闻乐见”的方式拉近了大众与博物馆的距离。



青岛·海底隧道博物馆让人一观海底隧道的风采。（图片提供/青岛·海底隧道博物馆）  
Qingdao Undersea Tunnel Museum lets people view the charm of the undersea tunnel.

而今，青岛的众多博物馆，同样推出了“云游看展”系列，“360度全景观看+专业导览讲解”让人过足博物馆的瘾，转眼阳春三月，所幸“云游”博物馆，足不出户还能感受到亲临现场的体验。

### 青岛·海底隧道博物馆： 看见“不平凡”

由于VR参观的特殊视角，让青岛·海底隧道博物馆更为立体，画面感十足。与亲身前往馆内参观并无两样。作为国内首家以海底隧道为主题的国有行业类博物馆，青岛·海底隧道博物馆整体采用隧道内部岩石肌理为设计元素，色彩上选用棕褐色为主色调，再配以立体生动的场景浮雕，真实而又艺术化地烘托出整个展馆浓厚的历史文化氛围。

“世界海底隧道大观”部分主要介绍展示海底隧道历经两个多世纪的发展及科研历史，系统展示国内外已建、

青岛一线建设博物馆通过VR手段“云游”，让人有幸身临其境的参观感受。（图/马小帆）

By means of VR technology, Qingdao WWI Site Museum gives people an immersive visiting experience on the “online tour”.

在建海底隧道的相关数据：“海底隧道建造技术”部分主要展示介绍海底隧道是如何建成的，包括修建海底隧道常用的钻爆法、盾构法、TBM法、沉管法4种方法，及其发展历程，以及海底隧道的修建风险分析；“胶州湾隧道建设历程”部分着重回顾胶州湾隧道历经20余年的规划历程，包括上世纪80年代青岛经济技术开发区成立的历史资料，上世纪90年代关于建设跨海通道的“桥隧之争”，以及政府部门、专家院士、市民的重视、支持与参与等，以形象、生动、立体的手法再现胶州湾隧道的建设历程；“胶州湾隧道安全运营保障”部分主要介绍胶州湾隧道日常的运营养护情况，向公众展现平常看不见的隧道内部景象，包括排水通风在内的隧道六大系统、应急逃生全安教育、国内公路隧道安全标准创建成果等；“胶州湾隧道建设意义”部分重点展示了青岛跨海交通的历史演变、第二海底隧道规划建设情况、胶州湾隧道荣誉等，每个部分的展示内容都有着丰富的内涵。

在展览中，我们看到了一张建设期的施工图纸，图纸记录了在薛家岛段施



海尔世界家电博物馆，最大的亮点是“儿童区”，通过海尔宇宙护照+沉浸式体验展览空间划分为领土形式，孩子们将前往不同领土，探索关于电力的知识、历史、科学以及实验，寓教于乐。（图/九九鼎）

The highlight of Haier World Home Appliance Museum lies in the “kid’s zone”, where several territories are provided based on Haier universe passport + immersive experience exhibition space; kids can go to different territories to explore knowledge, history, science and experiment about electric power and learn through lively activities.

工的每一个进度节点。2010年4月28日，隧道全线贯通，“青黄不接”彻底成为了历史，从此迎来了“青黄相连的同城时代”。在馆内展出的海底石见证了这历史时刻，我们眼前展现出了振奋人心的场面，这块海底石也是博物馆的镇馆之宝。此外，展馆还展示了象征青黄相连的瓦片，它设置在胶州湾隧道最宽处。其瓦片以黄色、绿色、蓝色为主，代表着青黄相连，这一块块的瓦片都是人工手作再烧制而成。

馆内中央设有青岛胶州湾隧道全景沙盘，这个长12米、宽2米的沙盘，通过二次提升，使得胶州湾隧道全景及内部构造全部展现在参观者面前。在沙盘尽头设有隧道场景还原，通过裸眼3D技术还原了胶州湾隧道建设施工的场景，仿佛把参观者带回到了那个令人振奋的建设时期，打造了一幕幕层次分明、栩栩如生的场景，让人们“亲临”胶州湾隧道钻爆法施工现场，体验隧道

这里每一个室内的主题设计都散发出新奇与愉悦：百年老家电的AR时光穿越、海尔智慧家庭的便捷交互、定制化餐食的米其林厨工作室、科技范儿与艺术范儿共存的文创产品、寓教于乐的游戏式互动儿童区，让每位参观者都能拥有不一样的体验。尽管家电的产生发展只有百年，却经历了迅速迭代，家电发展史区域，通过主题展陈AR互动体验，结合光影动画剧场，进行一场家电史的时光旅行，回顾当年代的场景故事。寻常的老家电，不寻常的历史往事。谈及老家电，或许早已脱离了家电属性，而更多是几代人独属于那个年代的情感承载，是时代的变迁，也是一段工业与人文的历史见证。在家电发展史区，你可能会一睹50年前电视的容貌；可能诧异于50年前的家庭竟然还有开放式厨房；那时候“做头发”还只是你认为的烫头……

当人工智能、5G、云计算、大数据

### 海尔世界家电博物馆： 科技改变生活

当你走进海尔世界家电博物馆，穿越古今看家电发展，你不禁会感慨，聪明的人类生活变得更丰富，让家变得更舒适。而今，人们在“云参观”的模式更能一睹它的风采。

据了解，海尔世界家电博物馆邀请了来自德国ATB设计公司对博物馆进行了设计和规划，该公司十分专注于展馆空间设计及多媒体展示，曾参与设计了宝马博物馆、上海汽车博物馆等项目，对于博物馆的设计，团队从用户角度出发，内部整体设计规划，将交错的空间与时间融为一体脉络，呈现出家电与科技结合，互动与温度共生的海尔世界家电博物馆。

博物馆整体以世界家电体验为主题，是复古与科技结合的沉浸式博物馆，

据、工业互联网、万物互联这一场场席卷全球的浪潮中每个生命体都在进化的时候，迎接而来的是智慧家庭“新物种”的诞生和进化。物联时代的智慧家庭如何定制？在家电博物馆智慧家庭&品牌展区，打造了首个沉浸式需求交互定制生态系统——需求宝的互动体验区，系统可根据用户差异定制匹配其家庭场景的智家方案，整个区域以“定制未来”为主题，分成“为你定制”和“你来定制”两个版块。在智慧家庭展区中，你会见到能够“听懂”语言的智能家电，只需下达语音指令，各种电器便会开启相应功能。

海尔世界家电博物馆，最大的亮点是“儿童区”，通过海尔宇宙护照+沉浸式体验展览空间划分为领土形式，孩子们将前往不同领土，探索关于电力的知识、历史、科学以及实验，寓教于乐。在这里，儿童的想象力能被充分激发，动手力与参与力分分钟增强，更重要的是，所有的能力成为行动力，让人更加期待线下体验将会是如何闪耀。



通过“云游”的方式，让宅在家中的人们也能有参观博物馆的完美感受。（图/马晓帆）  
Through the “online tours”, people can also get the perfect experience of visiting museums.

### 青岛一战遗址博物馆：

#### 历史的回响

每当回看历史的点滴，就如同翻阅一本厚重的书，越深入越发深思；每当撕开战争的记忆，就如同从起即将愈合的伤口，痛并深刻。而今，当我们环视青岛一战遗址博物馆时，那种悲愤的情绪油然而生，那是对历史的敬畏，对和平的思考。除此之外，便是对这座被称为“家乡”城市的前世今生有了重新念着之乎者也。另一个人马旁练武，揭示昏聩无能的清政府用文字狱，八股文等手段压迫思维自由，愚弄化人民。至此，作者也用了两句话总结了整顿局图，一目了然，不言而喻。

实际上，在青岛一战遗址博物馆筹建期间，为丰富馆藏历史文物，曾经面向全社会公开征集一战期间的历史文物，包括军品、日常用品、历史照片、报刊杂志、明信片等1800多件藏品，展览以“还我青岛”为主题，分为“德占青岛”、“日德争战”、“苦难归程”3个部分。运用大量珍贵文物、档案资料以及场景复原、多媒体等现代化布展方式，再现了自青岛建置至主权回归的艰难历程。青岛一战遗址博物馆是诠释与记录第一次世界大战与中国最丰富最全面的专题博物馆，是目前国内惟一全面展现一战对中国命运影响的博物馆。

一进入博物馆，墙上的环形浮雕吸引着人们的目光。浮雕通过德国殖民统治，日本军队占领，中国收回青岛三大历史事件的时空组合，诠释“誓死力争，还我青岛”的爱国主义陈展主题。浮雕正中央爱国青年慷慨激昂的演讲和广大民众集会抗议的造型，构成了一座“五四爱国运动”的历史丰碑。周围的火焰则象征着中国人民不畏强暴、同仇敌忾的抗争精神。在第一部分“德占青岛”的展览中，一幅《时局图》令人印象深刻。据博物馆工作人员介绍，这幅《时局图》形象地揭露了19世纪末帝国主义国家

在华北势力范围的状况。是由广东工程师谢缵泰所画，于1898问世，被美术界公认为中国第一幅具有近代意义的漫画。黄狮代表英国，占长江一带，棕熊代表俄国，占据东北三省。蛤蟆代表法国，占据广东广西云南等地，除此以外，还有揭露清政府腐败的内容，一人手举铜钱，是搜刮民财的贪官，一个不顾民族疾苦，正在寻求乐子，还有一个昏睡者，手中拉着网线，网中一个正在念着之乎者也。另一个人马旁练武，揭示昏聩无能的清政府用文字狱，八股文等手段压迫思维自由，愚弄化人民。至此，作者也用了两句话总结了整顿局图，一目了然，不言而喻。

实际上，在青岛一战遗址博物馆筹建期间，为丰富馆藏历史文物，曾经面向全社会公开征集一战期间的历史文物，包括军品、日常用品、历史照片、报刊杂志、明信片、勋章、地图、石碑等文物文献。这里展出的一把指挥刀格外惹人关注。它是1917年至1914年德国占据青岛时期，明登第58野战炮兵团高级将领使用。刀身长1米左右，中央尖头图案以浮雕的形式刻有十几个士兵骑着战马，饰以黑漆为背景，围绕此图两侧，雕刻有十字交叉的双剑、橡树叶和月桂树花枝。即使历经百年，军刀却没有一丝锈迹，熠熠生辉。在征集到的珍贵纸质文献中，有8期保存较为完好的《欧洲战争实记》，由东京博文馆1914年8月期编纂发行，是为第一次世界大战发行的特刊，其中《胶州湾封锁》《胶州湾攻围》《青岛总攻击》《青岛陷落》《青岛陷落纪念》等专刊，通过文字、图片、地图、漫画等形式详细报道了日德战争的战况，具有重要的历史研究价值。

博物馆内，除了展出大量历史文物和文献外，还有许多通过多媒体技术甚至“黑科技”来还原历史原貌的展区。在介绍五四运动的展厅中，一个多媒

展厅的屏幕上出现众多身穿民国服装的大学生，正挥舞着手中的标语旗帜高呼“誓死力争，还我青岛”。而屏幕对面的墙体是一片绿色。当游客进入绿色区域时，其全身影像就会被拼接投射到对面的墙幕中，与参加游行示威的民国大学生融为一体。游客跟着游学生，跨越时空地为争取民族独立而振臂高呼。

在日德战争场馆中，技术人员制作了实景与投影相结合的立体影像区，岸炮、飞机、战列舰之间相互进行射击、打击，炮弹的呼啸声和中弹炮塔的爆炸声不绝于耳，让人有身历其境的感觉。

### 青岛贝林自然博物馆： 宅家感受“动物世界”

坐落于青岛市儿童公园的青岛贝林自然博物馆，总建筑面积约 7200 平方米，展览教育面积约 5000 多平方米，主体建筑层面积分 3 层，博物馆内 425 件珍稀动物标本均由美国慈善家肯尼思·尤金·贝林先生捐赠，因此博物馆也以他的名字命名。博物馆以“亲近自然 探索科学”为主题，通过“动物标本场景还原展示”、“3D 影厅视频展示”、“多媒体 VR 互动体验”，结合中国科学院青岛科学艺术研究院的三维数字影像技术及虚拟现实技术，把展览形式和内容完美地结合，赋予动物第二次“生命”。

据了解，博物馆是集动物标本收藏与展示、科普知识宣传与教育、生物多样性描述与编目为一体，借助网络科技和体验性的互动装置，践行了交互式

思维在现代科普博物馆中的高效应用。充分利用展厅资源，对公众进行自然生态环境保护教育，吸引更多人参与自然保护，将进馆参观、科学研究、科学教育的新平台，努力建设成为内涵丰富、特色突出、国内领先型综合服务功能为一体的具有国际视野的自然博物馆。

从博物馆的正门进入，便直接进入到二层的展厅。这里以贝林王国及海底巡游两条主线，拥有灵犀一指、生命之树互动体验项目。这一层运用大量的数字化多媒体设备全方位展示自然环境和动物生存状态，真正把静态标本“活化”。这里还有许多大小不一，品种各异的鱼类标本，或凶神恶煞、或狰狞万分、或安逸灵动的各种鱼类，还是在人们的面前活灵活现，令人赞叹。

通过树洞楼梯来到一层，就真正进入了森林世界。一层展厅基本陈列以“动物家园”为主题，分为狂野非洲、壮丽北美、迷人欧亚、冰极雪地 4 个展区，分布在地球每一个角落的动物们在这里齐聚一堂。以珍稀野生动物生存场景还原为表现手法，具有很强的视觉性和教育意义，这些动物标本将通过场景还原、多媒体互动、舞台展柜等形式展示出来，使观众仿佛置身于大自然中，与自然环境和野生动物亲密接触，能够近距离观察它们的样貌、体态、生存环境及生活习惯，动物与动物之间错综复杂的合作对抗关系等。

展厅内很多高科技的应用还原了动物原本的动态生活，使动物标本的陈列

不是简单枯燥乏味的摆设，而是增强真实感与互动体验的充满趣味性的项目，感受自然界中的多彩生命，从而审视人类在自然界的地位，树立尊重自然、尊重生命、保护动物、保护生态的意识，促进人与自然的和谐相处。让这些平日里人们都难以见到的野生动物更加生活化，利用科技化的东西贴近他人的生活。无论是高大的长颈鹿，还是凶恶的狼群；无论是庞大的非洲象，还是聪明的海豚；无论是调皮的猴子，还是可爱的浣熊，都向人们一一展示着自然森林里的生活也同样丰富多彩。

博物馆的三层则设有 10 个主题贝林小屋，以海底、森林、草原或者山洞为表现内容，为我们提供一系列了解大自然的交互应用，呼吁社会保护大自然、爱护动物。使人们在多维度中获得新的体验感，获取知识的渠道多元化，趣味性和科普性更紧密的结合。

在人类社会发展中进程，博物馆的重要性与价值不言而喻。19 世纪晚期美国著名科学家、博物学家乔治·布朗·古德纳说过：“博物馆者，非古董者之墓地，乃活思想之育种场、启蒙民众之重要机关。”中国当代作家、文化学者冯骥才亦曾表示：“一个国家或城市怎么对待博物馆，体现它的现代文明程度。”一场没有硝烟的战争，让人们在一段段时间困于家中，但高科技的发展却能让人求知的心“飞”向远方，飞向更加渊博的知识海洋。“云游”博物馆，不负春光、不负自己。

For a long time, due to the outbreak of the COVID-19, many people spend an unprecedentedly long vacation staying at home. Over time, people finally get used to the diversified “cloud living” mode. As the whole nation is mobilized to fight against the epidemic, many museums start

to use digital resources and provide “cloud exhibitions” with abundant contents to satisfy people’s spiritual and cultural needs; some “online tour around museum” live activities truly shorten the distance between the public and museums.

At present, many museums in Qingdao also offer “tour around

museum and exhibitions” series with “360-degree panoramas + professional tour guide services” to let viewers fully enjoy the experience. As spring is around the corner, thanks to the online museum tour, we can have an immersive experience without going out.



青岛丽天大酒店隶属于中国联塑山东分公司的国有全资四星级酒店。

位于青岛市市南区 CBD 商圈，西临市政府，西接八大关风景区，南面浮山湾奥帆中心，

北依湛山寺森林公园，集商务、会议、餐饮、娱乐、度假于一体，是商务差旅、休闲旅行住宿的最佳选择。

酒店曾作为 2008 青岛奥帆赛、2018 上合组织青岛峰会、人民海军成立 70 周年多国海军活动媒体接待酒店及 2019 韩国公司领导人青岛峰会官方唯一接待酒店，成功完成接待任务，受到社会各界和媒体记者的一致好评。



酒店秉承“顾客至上，诚信经营”的服务理念，以“丽天碧海，温情之家”服务品牌为核心，先后荣获 2017 年携程网最佳酒店餐饮奖、2018 年最受欢迎度假酒店第一名；

酒店荣获了 2017 年度山东省卫生先进单位、“2017 年度山东省饭店业协会优质服务创新单位”

、“2017 年度青岛市饭店业质量金奖”、“2018 最佳商务酒店大奖”、“2018 中国商务”饭店品牌优秀单位”

、“山东省饭店行业商务饭店 40 强”、“2018 上海合作组织青岛峰会优秀服务单位”

、“上海合作组织青岛峰会先进单位”、“上海合作组织青岛峰会食品安全保障企业”

、“2019 年度民海军成立 70 周年多国海军活动媒体接待先进单位”

、“改革开放 40 周年青岛市旅游饭店品质奖”等多项荣誉。

在青岛酒店行业中享有较高的知名度和美誉度。



青岛市市南区香港西路 87 号



总机：0532- 83888888



订房：0532- 83999799

订餐：0532- 83999688

青岛丽天大酒店

LITIAN HOTEL

# OPENINGS

## 走向世界 周刊

**帆船之都**  
SAILING CITY

青岛对外宣传首席期刊 展现青岛魅力的强势窗口 青岛与世界合作交流的平台

中国青岛

60

### 隆重上线

#### 中国山东网 青岛宣传网 青岛之窗

走向世界·帆船之都 2014年1月,《走向世界·帆船之都》开启新锐读时代。欢迎登录中国山东网、青岛宣传网免费在线阅读。这里有不断推出的电子期刊,帮您了解青岛、感受青岛,与青岛零距离。

运营机构  
青岛市展览工作室

地址:中国青岛市莱州路7号甲  
电话:(0532) 82825531  
广告部:(0532) 82821855  
传真:(0532) 82825531  
E-mail:fanchanzidu@163.com

《走向世界·帆船之都》拥有国家新闻出版总署——中国期刊方阵双效期刊称号  
国内统一刊号:CN37-1238/Z 国际标准连续出版物号:ISSN1005-393X  
广告经营许可证:鲁工商广字01135号

# 发行至全球 483 所孔子学院(课堂)

作为山东省人民政府新闻办公室主管主办的双语外宣杂志,《走向世界·帆船之都》为让更多的国际读者认识青岛、感受青岛,现已发行至103个国家和地区,以及全球483所孔子学院(课堂)。



# WEDDING

免费送住甜蜜爱恋,开怀畅饮婚宴盛典

预定婚宴即送甜蜜婚房一晚,更有一厂青啤免费畅饮!

婚宴

青岛国际新闻中心的三楼多功能厅近400平方米,高7米,是举行大型婚礼宴会的理想场所。大厅主舞台近50平米,可搭接超长T型舞台,自由摆放各种婚礼主题造景,满足任意形式的场地布置需求。青岛国际新闻中心将助力每一对新人圆梦一日,美梦一生。

**套餐** 床联壁合 **2580** 元/桌x10位 缠绵良缘 **2680** 元/桌x10位 海誓山盟 **2980** 元/桌x10位 百年好合 **3280** 元/桌x10位

**大礼包** 1. 预定婚宴18桌以上,可免费使用音响、投影仪及电子显示屏

2. 预定婚宴18桌以上,赠送客房一晚,享早餐

3. 预定海誓山盟宴18桌(含18桌)以上,一厂青啤免费畅饮。

4. 预定百年好合宴18桌(含18桌)以上,一厂青啤免费畅饮,并赠送同等价值百岁宴一桌。

5. 婚礼期间,免布场电费及清扫费

预约电话:(0532) 85770808 / 85711083 / 15266215178 / 联系人:明经理  
青岛市市南区香港中路50号