

## 古村寻趣，邂逅千年儒风

当日清晨7点，大巴车准时从徐州出发。一路上，导游向大家讲解了曲阜的千年文脉。“春秋时这里就是鲁地聚落，是《史记》里明确记载的孔子诞生地……”导游娓娓道来，乘客们听得入神。李阿姨坐在前排，时不时拿出手机拍窗外的景色，“天气好，心情也好，导游讲得又仔细，我们啥心都不用操，跟着走就对了。”

车行约两小时，抵达目的地。这里北依尼山，南望大沂河，隔河便是昌平山，古村静谧地卧在山水之间，春意初萌，柳枝泛青。一下车，清新的空气扑面而来，老人们深吸一口气，纷纷感叹：“这地方养人！”

漫步在鲁源村景区，青石板路蜿蜒，古建筑错落有致，昌平门古碑静静矗立。这里作为尼山圣境二期项目，以“孔子的世界”为主题，打造了沉浸式儒家文化街区。拓印、活字印刷、投壶等非遗体验项目随处可见，老人们兴致勃勃地参与其中。

“这个‘福’字怎么还多出两个胳膊？”老人们站在互动墙前不解。导游解释：“抱



景区里的民俗表演。

着这两个胳膊拍照，寓意是有‘福抱’。”于是，大家纷纷在此留影。最让老人们津津乐道的，是村子里精心安排的NPC互动环节。身着古装的“书生”“商贾”“衙役”穿梭在街巷间，与游客对诗、行礼、合影。一位扮演古代先生的NPC拉着几位阿姨坐下，教她们行拱手礼，还打趣道：“诸位远道而来，可愿听老夫讲一段孔夫子的故事？”老人们被逗得哈哈大笑，纷纷围上去合影。王阿姨笑着说：“这些年轻人演得真好，跟咱们有说有笑的，感觉自己也穿越回古代了。”



▲好山好水留个影。  
▶抱着“福”字拍个照。



## 圣境乐游，圆梦尼山脚下

特别值得一提的是，不少老人游览完鲁源村后意犹未尽，纷纷向导游提议：“来都来了，能不能带我们去尼山圣境里面看看？”面对老人们的热情，带队导游和工作人员迅速协调，在确保行程时间和安全的前提下，组织部分有意愿的老人前往一河之隔的尼山圣境核心景区。大家漫步在大学堂内，仰望七十二贤廊，瞻仰高大的孔子像，感受儒家文化的恢宏气度。“本以为只能在门口远远看一眼，没想到导游真把我们带进来了，这趟来得太值了！”第一次到访尼山的赵阿姨站在孔子像前，激动得连声感慨。

除了养生活动，专业旅拍团队也全程跟拍，为老人们定格下一张张芳华依旧的笑脸。无论是古村巷道、昌平门前，还是舞龙表演现场，摄影师们耐心指导姿势，捕捉最美瞬间。老人们纷纷发朋友圈、做视频。

一整天的行程，既充实又从容。非遗手作让大家感受到传统手工艺的温度，民俗表演带来浓浓的年味余韵，而官媒带队的专业保障，更让每一位参与者都感到安心、省心。“跟着徐报的团出来，吃得好、玩得好，啥都安排得妥妥当当。下次他们再组织活动，我还报名！”李阿姨在返程车上这样说道，引来一片附和声。

此次“二月二龙抬头·赴圣境养身心”活动，是徐州报业传媒集团健康融媒中心深耕中老年康养文旅市场的一次成功实践。依托“徐报·乐年团”品牌，将传统节日、儒风文化与健康养生深度融合，让中老年朋友在踏青游玩中收获快乐、收获健康。

春风正好，尼山有约。正如于学强老师在视频号里写下的那句话：“龙抬头，赴圣境，养身心，这一趟，值！”

文/本报记者 晏飞 图/本报记者 秦媛

“二月二龙抬头，我们来到圣源故里鲁源村，这个千年古村落，想不火都难！”活动结束后，于学强老师在视频号上发布了一条动态，配着一组照片和一段欢快的背景音乐，收获一连串的点赞和评论。视频中，他笑容灿烂，眼角眉梢都是藏不住的欢喜。

这条视频，记录的正是徐州报业传媒集团健康融媒中心与“三千芳华”联合主办的“二月二龙抬头·赴圣境养身心”民俗文化康养踏青活动。3月20日，近百名中老年朋友从徐州出发，奔赴曲阜尼山脚下，在春光里踏青寻古，在民俗中颐养身心。



▲▼中老年朋友在春光里踏青寻古。

# 二月二龙抬头 尼山踏青乐融融

