

亲子游成出行主打 新潮运动渐成风气

## 六一碰端午 陪孩子一起“乐翻天”



多客户的预定。它以接近自然的一种运动方式，不仅可以锻炼身体敏捷性与协调性，并且可以使全身肌肉都得到锻炼，而且很气派。”

天气转热，潜水运动进入了旺季。随着潜水俱乐部的兴起，有越来越多的济南人开始享受潜水的乐趣。笔者发现，有不少人带着全家老小报名参加了逐渐兴起的潜水培训，“真想像鱼儿一样自由地在水里运动。”一位学员说。然而想真正潜水并不是件容易的事情，不仅对身体素质有一定的要求，还对潜水装备和技术有更高的要求。考潜水证也成为了潜水爱好者的终极目标，不管到哪儿，都能够下海潜水，自由自在地探索美妙的海底世界。

在很多人眼中，高尔夫球曾等同于富人运动。近年来，高尔夫从“贵族运动”转变为“绅士运动”，并逐步成为“平民运动”。越来越多的人愿意和孩子一起学习 and 分享对高尔夫运动的热情。“从‘玩’开始的高尔夫运动对开拓思维、塑造良好性格都有着莫大的帮助。”国科高尔夫俱乐部负责人徐金勇对笔者说。

### 3 潜水

骄阳似火的盛夏马上就要来了，如今许多人去海岛旅游时已经不再满足于坐在沙滩上晒太阳或是乘着游艇在海上驰骋，而是被水下的海底世界所吸引，想去一探究竟。随着潜水运动风靡全球，走进水中世界已不再是一个童话故事般的心愿。想象一下徐徐潜入清凉明澈的水中，阳光被海水折射成无数个星星，在眼前不断地闪烁，五彩的鱼儿亲昵地依偎在身边，还可以尽情欣赏五颜六色、千姿百态的海底生物。这样的诱惑，真让人有冲动预约一个悠长假期，直奔向大海。

然而，想真正潜水并不是件容易的事情，不仅对身体素质有一定的要求，还对潜水装备和技术有更高的要求。若想在水里像鱼儿一样自由地运动，必须要进行一个全面的潜水培训课程，成为一名真正的潜水员。如今，在省会济南也有了培训潜水员的地方。

□ 王倩 郭盼  
今年的六一碰上了端午节。3天不长不短的假期，大手牵小手，要找个风景优美又好玩的地方享受全家欢聚的亲子时光。笔者走访城区几家旅行社了解到，旅游线路中亲子游线路很受欢迎。虽然端午节高速通行不免费，但是依然不妨碍市民自驾出游的热情。不仅如此，各种高端大气上档次的户外运动也逐渐走入消费者的视野。比如马术、潜水、高尔夫等户外运动，都已成为不少市民假期里的娱乐健身项目。在这个假期，和孩子一起体验新潮的有氧运动，开阔孩子的视野成为不少家长的选择。

### 新潮运动 感受新鲜假期

三天的端午假期对许多有孩子的家庭来说，与其长途跋涉把时间耗费在路上，不如选择一处近郊的旅游项目，既能让孩子感受自然、贴近自然，还能让孩子增加许多兴趣爱好，娱乐的同时不会产生疲惫厌烦感。

笔者发现，如今带孩子一起选择马术、潜水、高尔夫等有氧户外运动的人开始增多。特别是赶上六一假期，用其中一两天的时间带孩子选择一项有氧的户外运动，不仅可以放松身心，还可以放松心情。

爱马人马术俱乐部经理朱珍说：“像现在备受关注的马术运动，六一期间已经接受了很



### 2 马术

马术缘起于12世纪中的欧洲王室，至今已有700多年的历史，可说是历史相当悠久的一项传统运动，当时称为王者的运动，非王公贵族不得享也，可知马术运动是何等的高贵气派。它是接近自然的一种运动方式，不仅可以锻炼你的敏捷性与协调性，并且可以使你的全身肌肉都得到锻炼，尤其是腿部肌肉，而且在与马儿的交流中，也能愉悦身心。

若有人偷偷告诉你，骑马可以减肥，你会盲目相信吗？现在这么多的减肥方法，每一种新形式都会逼迫你将信将疑，骑马？瘦身？有数据显示，骑马10分钟相当于接受1万下按摩，慢跑30分钟，等于跑步锻炼2500米，奔跑1小时消耗2700卡路里。怎么样？还是有说服力的吧？



### 新潮有氧运动大推荐

#### 1 高尔夫



曾听一个高尔夫迷这样形容高尔夫球场：每片球场都是一个神秘的情人，等着我去探索、征服。可见球场对于打高尔夫的人来说多么有吸引力。它是一项在全世界风行数百年的高雅球类运动，被世人称之为是“绿色鸦片”。

如今，它从原有的贵族运动正在向大众化发展，打高尔夫球的人越来越多。“这不是贵族运动，而是高雅运动，你可以不喜欢，但不可以不尊重，这就是一项运动，没有更多的成分。”要说它能培养什么，的确有陶冶情操的作用，想想在广袤的户外，呼吸着新鲜的空气做运动，不是其他任何运动可以比拟的。

客，周边地市的游乐场所也会吸引众多游客。”杨希媛告诉笔者。

“欢迎城区游客来采摘、吃鱼，为了给游客更好的乡村感受，我们特地重新装修了门店。”南部山区一家特色农庄的老板于先生告诉笔者：“端午节和儿童节刚好在一起，带着全家人来采摘、吃鱼，还可以戏水和放风筝，悠然地在乡村过上几天已经成为时尚了。”

随着天气变热，海滨游也开始升温。假期期间，很多市民选择去海边城市游玩。“青岛、烟台、日照都是市民比较青睐的海滨城市，这些地方距离短，海滨风景优美，游泳、海洋世界等项目都很吸引小朋友。很多市民都是全家驾车前往。”杨希媛说。

每逢假期就会选择举家出游的李先生告诉笔者：“生活节奏越来越快，与家人相聚的时间变得越发珍贵。为了弥补孩子，我们会选择节假日出游，一是让孩子看看外面的世界，二来是作为联络感情、享受天伦之乐的方式。”

据嘉华国旅工作人员杨希媛介绍，最近市民在咨询假期旅游事项时，倾向能带儿童出游的线路。“像极地海洋世界、泉城欧乐堡梦幻世界等短途线路，是六一带着孩子去玩的好地方，来回一天就能轻松搞定，现在看来是端午节出行关注度最高的。”

此外，由于人们出游方式的改变，在跟团短途游之外，不少市民还会选择自驾游。“市内的乡村游、采摘景区等肯定会迎来大量游

## 泰山水脉 天然弱碱性泉水

### 从小喝健康



世界好水 泉城好水 0531-58888888