



进入中伏以后,各地陆续开启“高温模式”,让避暑成为夏季出游的主旋律。选海岛度假还是草原避暑?这要看个人喜好和旅行时间,海边和草原都是非常美丽的旅游目的地,各有各独特魅力。

## “高温天”避暑 选海岛还是草原呢

此外,根据青岛市文化和旅游局的官方推荐,青岛方特梦幻王国、青岛世博园环球嘉年华、融创乐园等,都是小朋友最爱的游乐场,精彩刺激的游乐设施,让孩子尽情释放天性、肆意撒欢。

北方沿海城市凭借适宜的温度和丰富的玩法体验,在避暑游市场上表现突出,青岛、大连、威海登上暑期热门城市榜单前十。家庭亲子游客成为这几大沿海城市的主要客群构成,家庭亲子客群订单量占比均超40%,青岛更是高达62.9%。大连老虎滩海洋公园、青岛极地海洋公园、威海的神雕山野生动物世界是亲子游客的必打卡目标。

### 水上运动更吸引年轻人 大连“跳岛游”欣赏海岛不同风貌

对于年轻人来说,去青岛体验帆船运动、去威海观看布鲁威斯搁浅巨轮、去大连跳岛捕鱼,则是海滨城市更有吸引力的玩法。

布鲁威斯搁浅巨轮是如何“闯入”公众视线的?原来,2022年9月,受台风“南玛都”外围环流的影响,巴拿马籍空载散货船布鲁威斯号“闯入”山东省荣成市好运角旅游度假区海域,就此搁浅。中国交通运输部北海救助局立即派遣救助船舶和救助直升机,成功救助全部25名遇险人员。因拖运费用高,船主迄今未将该船拉走脱浅。2023年春天,搁浅的布鲁威斯号开始走红网络。这艘黑身红底的轮船斜“卧”在黄海海面,船头印着醒目的船名“BLUEWAYS(布鲁威斯号)”。近日,还有人仿照布鲁威斯号外形用海沙堆起“布鲁威斯号”沙雕作品,仿佛在岸上遥望、陪伴布鲁威斯号的“沙兄弟”。

捕鱼、露营、桨板……大连有众多的海岛可选,让跳岛游的玩法越来越丰富。棒槌岛位于大连市中心区,是一处三面环山、一面临海的海滨度假地,花繁枝茂,海水清澈,最适合看海放空;海王九岛位于大连庄河市,由大海王岛、瘦龙岛、海王岛、双狮岛等9个岛屿组成,因为没有被过度开发所以仍然保留着原本的自然生态环境,可以划着桨板观赏壮观的岛礁,见识大自然的鬼斧神工;大长山岛由28个大大小小的岛屿组成,可以带上赶海工具去赶海,吃着烧烤看着烟花表演,让夏日的夜晚更加惬意;小长山岛则可以租电动车环海骑行,感受“渔乡”的慢生活。

### 京津冀爱上内蒙古 “太空大片”刷屏社交网络

绿草如茵、凉爽宜人的内蒙古同样

重归热门目的地之列,“两小时高铁圈”以及便捷的交通网络,使得京津冀地区成为内蒙古的主要客源地,灵活舒适的自驾是他们游览内蒙古的首选交通方式。

除了呼伦贝尔大草原等知名景区外,更多过往相对小众的景区开始走入游客视线。马蜂窝大数据显示,阿尔山国家森林公园、辉腾锡勒草原、莫尔格勒河近一月热度上涨显著,乌兰哈达火山地质公园热度涨幅超过100%。

其中,乌兰哈达火山群是中国唯一的草原火山,从高空俯瞰高耸挺拔的火山尤为壮观,让人想起太上老君的炼丹炉。身着宇航服拍摄“太空大片”成为年轻人在乌兰哈达火山的必体验玩法:人们穿上宇航服,看着手中的烟花升起彩色的烟雾,背景黑红色的火山更添神秘氛围。

来到辉腾锡勒草原,则仿佛闯入宫崎骏动画里的夏天,在黄花沟先搭乘小火车观光草原风景,再换乘缆车欣赏山谷从高处到低处的错落景致,夜晚草原的篝火晚会感受许马宴,整牛席或整羊席让食客大呼过瘾。

### 00后大学生爱逛博物馆 北京“三星堆”是今夏热门

年轻人对传统文化的热情、暑期亲子大军,以及炎热的天气三重因素将博物馆在这个暑期变得愈发“炙手可热”。造访博物馆的客群中,亲子家庭以44.3%的占比高居榜首,00后大学生群体占比20.6%,并呈不断上涨趋势。

三星堆博物馆荣登暑期热度涨幅最快的博物馆榜首,在北京大运河博物馆举办的“探秘古蜀文明——三星堆与金沙”展览同样人潮汹涌。值得关注的是,在北京的这场展览是今年暑期的绝对“热门”。展览汇聚了12家博物馆及文博机构、极具古蜀文明特点的文物265件(套),从雄伟壮观的青铜大立人像,到充满神秘色彩的戴冠纵目青铜面具,再到璀璨夺目的金面具青铜头像,这些精美文物都凝聚着古蜀人的智慧与创造力,展现了中华文明的璀璨辉煌。展览将持续到10月10日,如果想躲避“人潮”,不妨等到暑期结束错峰游览。

此外,一些过去相对小众的博物馆在年轻客群的带动下也开始崭露头角,展现山西古建筑之美的晋祠博物馆以及出自贝聿铭大师之手的苏州博物馆双双冲进前五。

陈斯

## 婚姻顺不顺 与这几点有关

在亲密关系中,两人相互滋养,彼此感觉甜蜜、顺心。然而,偶尔彼此之间也会有磕磕绊绊,以至于两人关系陷入紧张。一些常见的错误思维和做法容易导致这些裂痕。

### 对伴侣期待过高

如果你期待伴侣无所不能,完美无缺,那么,一旦对方表现得稍有瑕疵,你就会失望。比如你希望妻子在家务上勤快,工作要出色,赚得多,外貌和身材也要保持得好。这种心态势必会毁了这段关系。

你的期望过高,对方很难达到,你就会经常处于不满和失望之中,无法真正享受亲密关系。同时,这也会给伴侣带来巨大压力,对方可能感到无法满足你的期望,产生自卑和焦虑,甚至对你产生敌意,开始摆烂。

### 对自己要求过高

这类人有一种信念:我必须完美无缺,才能得到爱和尊重。在没有达到自己想要的目标之前,不敢提任何要求,总觉得自己没资格。比如,你喜欢的人,刚好也喜欢你,你却觉得自己一无是处,不配得到对方的爱,拒绝了对方。其实爱一个人,不是因为对方有多完美,而是各花入各眼。你觉得自己上台演讲磕磕巴巴,很失败。可说不定就有人觉得,你在台上战战兢兢的样子很可爱。爱情,让人捉摸不透,这正是它的美妙之处。

### 过度解读伴侣行为

有些人敏感,内心缺乏安全感,往往根据自己的情绪和偏见解读伴侣的行为,忽视了其他可能存在的合理解释。比如,看到伴侣与异性交谈,立刻猜疑或消极解读,认为伴侣可能与他人有染。这种猜忌行为,会让伴侣感到受监视,很不自在,导致亲密关系中的不信任感增加,彼此疏远。

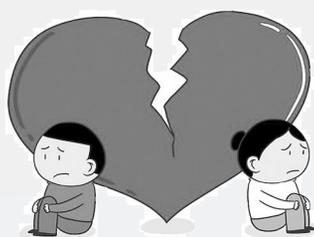
### 不表达感受和需求

有些人不愿意告诉伴侣自己的感受和需求,期待自己什么都不用说,对方就能懂,如果对方做不到就生闷气。如此,两个人很容易闹矛盾。恋爱中,不要当谜语人,有感受直接说,有需求直接提,双方坦诚沟通,能避免很多不必要的矛盾。

### 将全部关注放在伴侣身上

一段持久稳定的感情,一定是双方既相互依存,又相对独立,只有这样,双方才能有空间、有足够的距离,看清对方身上的闪光点,感受对方的魅力,互相吸引。但如果你对伴侣的过度依赖,全身心地扑在对方身上,满足对方的需要,忽视了自己的需求和发展,这样的相处模式会让你在关系中变得轻飘飘,反而得不到对方的尊重,你也很难获得自我价值感。我们应该学会平衡,关注自己 and 伴侣的需求,关心对方,也别忘了呵护自己。

柠檬



### 北方沿海城市成为避暑天堂 “青岛亲子游”玩法多多

马蜂窝大数据显示,“避暑游”相关搜索自进入6月起热度不断攀升,近一周涨幅达到250%。南方地区的持续高温让北方沿海城市成为不少游客的“避暑天堂”,“青岛亲子游”热度上涨150%。

除了观海纳凉,在青岛还有很多适合“亲子游”的好去处:这个夏天,青岛科技馆年度特展“虫林秘境”来袭,神秘动物王国空降科技馆,百种雨林动植物,1200平方米热带雨林实景,沉浸式体验秘境穿越,奇趣科技“视角”,探秘“虫林”密码;再走进青岛海洋科学馆,海洋的诞生与演化近在眼前,在轻松有趣的氛围中深造海洋学问,一起沉浸式探索蓝色世界;青岛市民俗博物馆(青岛天后宫),始建于明成化三年,是青岛市区现存最古老的明清砖木结构建筑群,作为体验青岛民俗文化的重要场所,馆内常年举办各种特色民俗文化展览,弘扬民俗文化