

# 凛冬将至,约你一起去泡汤

威海这周的最低气温直逼0摄氏度,冻得人出门直打哆嗦,就想穿着秋衣秋裤躲在被窝不出来。这种天气,除了外出裹紧厚衣服,你还有一种更加惬意和舒适的选择——泡温泉。

试想一下,懒懒地泡在热乎乎的温泉里,毛孔缓缓打开,热气融化了冻僵的躯体,看着雾气蒸腾,身心如一波水纹来去自由,多么畅快舒适!

## 温泉谷



日本?芬兰?东南亚?都不是,这里是温泉谷。温泉谷的整个温泉区分为室内温泉区、露天温泉区、南洋温泉区、东洋温泉区、棕榈动感区、暹罗汤屋区共六个温泉区域。在这里,游客可以体验室内温泉、露天温泉、汤屋、水上乐园等80多个温泉项目。

## 瑶池



瑶池温泉是“中华第一泉”沸潭牌坊所在地温泉分为祈福区、瑶池区、药物汤池区、spa水疗区。瑶池温泉以原生态、园林式露天温泉为最大特色,拥有十大类功能各异特色温泉池,同时将博大精深的佛教文化和丰富的温泉旅游资源相结合。

## 龙佑温泉



龙佑赤壁温泉度假区内40多处多功能各异,极具特色的温泉池依山傍水散布在山间林下。自然园林式的景观温泉区,温泉从石洞中涌出,蜿蜒流淌在湖畔山间,置身于温泉池中,感受温泉带来气泡汩汩从身下冒出,享受瀑布、青山、蓝天,便有了“人间天堂”的感觉。

## 碧桂园凤凰温泉



碧桂园温泉凤凰酒店的60席露天风情SPA汤池,散落于山林中。温泉区里不仅有各种功效的加料温泉,还有适合小孩的动感欢乐天地温泉、玫瑰飘香的花草温泉、特殊疗效的天然石板温泉热炕、美容功效的盐雾浴以及色烈死海矿务浴和风情各异的室内温泉吊角楼。

## 太乙温泉



太乙温泉充满浓郁的东南亚异国风情,环境清新、格调优雅,设有72个露天温泉泡池,数十种特色温泉。在这里,泡汤已化身为提升心灵的养生艺术:加味泉让您享受埃及艳后也垂涎的牛奶泡浴;花瓣泉让您闻尽百花之香,翩然入浴;本草泉则以流传五千年的药浴为您养生;石板温泉更让您享受温热云石的舒体之效。

## 春庄泉



春庄温泉在设计中保留自然环境的原始生态风貌,43个泡池依地形错落有致,隐卧在原生树木和山石的怀抱之中,四周田野风光尽收眼底。沐浴温泉时听着清脆的鸟鸣,阵阵花香扑鼻而来,抬头便可仰望青山,回眸可见静谧湖水,在温泉的细腻滋润中领略日出,日落之美。

## 三江森林温泉



三江森林温泉最有名的就是情调汤屋,融合山地、森林、温泉、桂花、楠竹等自然景观。在充满阳光和绿意的窗边,看景泡汤,随心所欲;在鸟语花香中自然醒来,让人打心底感动于大自然的美丽,感谢大自然的馈赠。

## 山湖温泉



嘉鱼山湖温泉旅游度假区依山傍水,环境优美,融湖光山色,青山绿水,人文建筑为一体,具有“温泉养生、旅游观光、商务、休闲、度假”等特色。如果您来这里,网红玻璃泡池你一定要去打卡,秘境追月、伸手捧月、打爱心手势……不用刻意凹造型也能拍出美美哒。

## 浪口森林温泉



在浪口森林温泉户外自然泡池区,28个大小形状不一的原汤泡池或置于绿树下,或置于竹枝旁,因地制宜,泡池精雕细琢,或泉水依山石而下,或从池底喷薄而出,一边泡汤一边尽显美妙动感。在热气腾腾的温泉水中沐浴边感受户外的风霜雨雪,别有一番风味。

# 寻访巢湖张山古村

张帮俊



陶渊明为后人描绘了一个世外桃源,那里有农田、桑竹、村庄、炊烟、鸡犬,一派安居乐业、逍遥自在的模样。其实,在安徽巢湖银屏山脚下,也有一个美丽宁静的古乡村,同样能够让你感受到一份怡然自得。张山古村位于银屏镇芙蓉行政村,古巢州十景之一的美誉叠翠,即在此处。张山村处在深山中,远离城市的喧嚣,颇有

些绿野仙踪,世外桃源的味道。以前,由于交通不便的原因,更是藏在闺中无人识,如今,随着当地旅游业、城郊公交的发展,古老乡村也渐渐被人所熟知,游客慕名而来。坐城乡公交在一公路岔口下车,便是张山村的入口处。徒步沿小路而行,走不了多远,便豁然开朗,张山古村的面纱慢

慢被揭开。犬声客来,见有陌生人来,村人热情地打着招呼,当得知我是来此游览的,便饶有兴致介绍起古村来。

村里的路是水泥路,路的旁边有许多上了年纪的老屋。除了红砖青瓦平房外,还能见到一些土房子。这些土房子的年代有些久远了,像个世纪老人,在斑驳的岁月里,静静地诉说着曾经的往事。有些房前的树上,红柿挂枝,特别惹人,散发出成熟的韵味。银杏树黄了,驻足树下,是一道美丽的风景。时还能见到草垛,一下子勾起我儿时草垛里躲猫猫的趣事。

走了一段距离后,一座高大的牌坊出现在眼前,甚是威严。上面除了写着张山村的村名,还有“梦里老家 世外桃源”。这八字,足道出村人的自豪感。除了古旧民居外,村中最富有情调的应当是古泉与古树。几株树龄在150年以上的古树,环绕在一起。其中,乌桕3株、三角枫、枫香各一株。古树高大,郁郁葱葱,绿树成荫。树下是一口椭圆形的泉水池。古树像一个巨伞一样,为古泉遮风挡雨,守护着泉水,庇佑着民生。

古泉分为两部分,小眼泉是泉眼,泉涌汩汩,水面鼓动,特别干净。边上的大池,清澈见底,一些村妇正蹲在池边洗衣

服、洗菜,捶棒声声。用手触摸泉水,清凉,特别舒服。据村人介绍,这千年涌泉,冬暖夏凉,是村民的饮用水,即使在干旱年间,都没有断过流,可谓神奇。并且,这水可以直接饮用,不会拉肚子。张山村还有一座建于清嘉庆年间的张氏宗祠,历经二百余年,仍保存完好完整。这宗祠是张村先祖留下的火种,更是张村人世代相传的家族血脉。原生态的风景自然让人感受不一样。听溪水潺潺,看远处稻黄,观秋叶飘落。炊烟袅袅中,不觉有了惬意。好客的村人,请我进家一起吃顿大锅饭,大灶大锅柴火烧的土菜味道就是不一样。散养的土鸡,池塘里的鱼与藕,自家种的新鲜蔬菜,吃得我大快朵颐。

张山是安静的,村中老人、妇女、孩子居多。年轻人大多出去打工去了,也只有过年时,村子里才会又开启一年中最热闹的时节。张山人是淳朴的,也是幸福的,守着一块好地方,过着自己喜欢的日子。

(本报综合)

## 行者无疆

## 美食大观

### 姜汁红枣汤圆

丁婉莹



天冷了,回到家浑身透凉,要是能喝上一碗热乎乎的姜汤,全身的寒气便会在辛辣的香气中渐渐消散,身体慢慢恢复温暖。

姜汤驱寒却不能饱腹,空空的胃在一天的劳累之后急需食物来填满。就着甜中微辣的汤汁,洁白软糯的小汤圆滑溜溜地顺肠而下,饥饿感瞬间减去一大半,肚腹收获的是大大的满足感,姜汁红枣汤圆就有这样的魔力。

取一口小锅加入适量水和红枣上火煮沸后改小火再煮十分钟,利用这十分钟的时间可以来准备小汤圆。取大碗放入糯米粉,加入适量的水和糯米面团,将糯米面团用手揉搓成一个个小圆子。红枣汤水煮好后放入红糖和生姜,大约十分钟后放入汤圆,待汤圆全部都浮起来后再煮一分钟即可关火食用。

糯米粉、红枣、生姜、红糖是随处方便买到的食材,一碗清水将这些食材的味道释放出来融合在一起,便让味道产生了全新的变化。如果觉得自己做小汤圆比较麻烦,可以在超市里买速冻小汤圆代替,煮出来效果一样,只是汤圆的大小不能“随心所欲”,自己也无法体验到更多美食的乐趣。

姜汁的功效其实不仅限于驱寒,因为生姜本身还具有解毒杀菌、健胃止呕、解热止痛的功效,老年人常吃生姜可除“老年斑”。这道甜品老少皆宜,除了对老年人抗衰有益外,尤其对女性极为适用,常吃红糖和红枣能补气养血,益胃暖宫,对身体十分有好处。

很多人不喜欢姜,讨厌姜汤的味道,这道小甜品用红枣和红糖的甜以及糯米的粘稠感调和了姜汤的辛辣味,让口味变得柔和了很多。要是仍感觉姜味过重,还可根据自己的喜好加入红薯块同煮,只是所需的烹煮时间会更久一些。

需要提醒的是,糯米性温滞气,含膳食纤维较多,吃多了会加重胃肠负担。如果吃汤圆,一定要相应减少主食的量,最好是趁热吃,冷后不易消化,并且要细嚼慢咽,以免胃部感到不适。

## 出行贴士

### 带3岁以下小朋友外出旅行应注意什么?

- 一、带齐孩子的必备衣物和药品
  - 食品:奶粉、饼干、应季水果、白开水;
  - 用品:纸尿裤、纸巾、小毛巾2-3条,孩子熟悉的毛绒玩具,轻便的儿童车;
  - 衣服:两三件透气性强、纯棉质地的小衣服,款式尽量舒服宽松。准备一两件外套,以便应对随时可能的天气变化。
  - 餐具:奶瓶、保温水壶、宝宝的小碗和小勺、剪短蔬菜和肉类的剪刀;
  - 药品:温度计、退烧药、感冒药、皮肤类防过敏药膏、创可贴、止泻类药品。
- 二、选择合适的出游地点:
  - 孩子不满三岁,尽量选择比较近的出游路线,行车时间尽量安排在孩子睡眠时间。三岁以上的孩子可以走得远一点,但乘车时间也不宜超过6个小时。
  - 选择适合孩子的地方,例如动物园、植物园那些空气质量优,绿化环境好,可以让孩子轻松玩耍的景点。
- 三、不要破坏宝宝的作息规律
  - 虽然出去玩很happy,但是不要“尽兴”哦,尤其是年龄稍微小一点的宝宝,他们依然需要适当的休息,午睡必不可少。
  - 因此中午一定要找个安静的地方让宝宝午睡,午睡时要注意保暖,如果宝宝睡得满头大汗,一定要等宝宝把汗褪去再带他到室外活动。
- 四、冬季是病毒高发期,避免孩子遭受病毒侵害
  - 冬季出游,给宝宝补充一些富含维生素A、D的蛋类和动物肝脏是十分必要的,或者服用富含维生素AD的鱼肝油,都可以有效的预防流感发病率。
  - 此外,尽量避免到人群拥挤的地方去。因此在交通工具的选择上,还是比较推荐私家车出行,这样就避免了火车和飞机人多病毒多,而且时间不能自控等不利因素,在私家车里还可以保证宝宝及时的睡眠。

(本报综合)

