

图说现场



▲实在不雅

初秋季节,趵突泉景区吸引了全国各地的游客,无不惊叹大自然的神奇。然而,如此美景之下,出现了不和谐的一幕:一位老人拿着水桶翻过护栏,从泉池里灌水,实在不文明,也不安全,让人提心吊胆。 李建设 摄



▲狩猎归来

在泰安太阳部落景区,游客们能看到中国第一特色的巡游,这是原始部落的盛世狂欢,可以感受绝无仅有的野性呼唤。



▲捕捉瞬间

一年好景君须记,最是红叶醉人时。时下,济南红叶谷景区层林尽染,山水相映,美景如画,吸引了各地的摄影爱好者前来捕捉美丽瞬间。王鑫 摄

我有话说

在旅游途中学文明

在旅游成本不断攀升的现在,很多人也许会考虑“花这么多钱出去游玩,总不能再走马观花了吧”,那些“上车睡觉,下车尿尿,景区拍照”的游玩模式更是应该被彻底摒弃。若能从美妙的风景或者当地文明中吸取点精华,用于不断提升自身或互相勉励,则是再好不过的事情了。

十月中旬有幸去了一趟瑞士,先不说那里的风景有多美,只是整个国度内在的文明就让人难忘,受益匪浅。瑞士的交通网非常发达,而且乘坐环境也比较舒适,一等车厢里通常都有静音标识,这可不是

摆设,坐下来之后果然听不到讲话谈笑声,即便来了电话当地人也要坚持起身到车厢外接听,充分照顾到大家的感受。到站下车后,几乎在每一个火车站都能看见无人看守的报摊,若有需求自行投币取报纸,这体现的不止是某个地区的文明,而是全国。

瑞士是一个典型的山国,道路基本上都有坡度而且不宽阔,却很少见拥堵和鸣笛的现象,礼让是每个司机都具备的美德。如果你和朋友在街上边走边聊天,并没有注意到身后的汽车时,即便走到街的尽头,也听不见一声汽车催促你

的鸣笛声。更让人感动的还有,在没有红绿灯的路口过马路,你只需要在将要行驶过来的汽车前伸一下手,司机便会停下来礼貌地示意让你先过。这些绅士的举动,在他们看来都是举手投足的事情,却能带给人暖暖的感动。

在这样一个文明的花园国家,处处都能体现文明,比如行走在乡间小路上,当地居民会主动热情地打招呼;街道上绝对不会看到垃圾,自觉对自家垃圾进行分类处理;不随意采摘触手可得的花草和果实,尊重每个人的劳动成果等等,每个细节都让人印象深刻。

最近屡见国内景区垃圾成山、游客随地大小便、随手采摘景观植物、香山红叶节变身“红叶劫”等报道,相比之前提到的瑞士文明见闻,这些新闻真是既让人气愤又让人脸红。

文明出游这个关键词已被重复了多年,可总有那么多不文明现象出现,作为游客确实应该反思一下,为什么在观景的过程中,不能留心一下文明行为呢,只要有心学习、模仿并传播,文明早晚也会变成自身的一种习惯。在旅途中学文明,不但能改善旅游环境,更能净化心灵,何乐不为?

(李芳芳)

我有美食不得不吃

临沂庄户小豆沫



临沂庄户小豆沫又称沂蒙山区小豆腐,蔬菜原汁原味,清香四溢。小豆沫的制作过程比较简单,将豆子和花生米碾成粉或掺子,或磨成糊,然后将洗净切好的菜放入锅中,捞出滤水。将豆沫糊或掺子糊添水烧开后滚沸,放入准备好的菜、少许盐。小豆沫可以制作成稠的,用筷子喂食;也可制作成稀的,用小勺舀着吃,口味俱佳。

(临沂市旅游局提供)

博山豆腐箱



豆腐箱是山东博山传统名吃,先将豆腐切成六分方丁,寸二长方块,用花生油炸至金黄色捞出,再在豆腐块的一面切开一块皮(一侧不切断,起箱盖作用),挖出内里豆腐,再填上调好的馅料,盖好“箱盖”。馅料有多种多样,有鲜馅(海米、虾仁、猪肉)、蟹黄馅、鸡肉馅等。一般多用猪肉馅、什锦馅或素馅。

(淄博市旅游局提供)

自驾信息

即墨鹤山采柿子



第十届鹤山柿子节在即墨鹤山风景区拉开序幕,活动将持续至11月19日,周边城市大量游客开启了“品鹤山柿子 赏鹤山美景”之行。

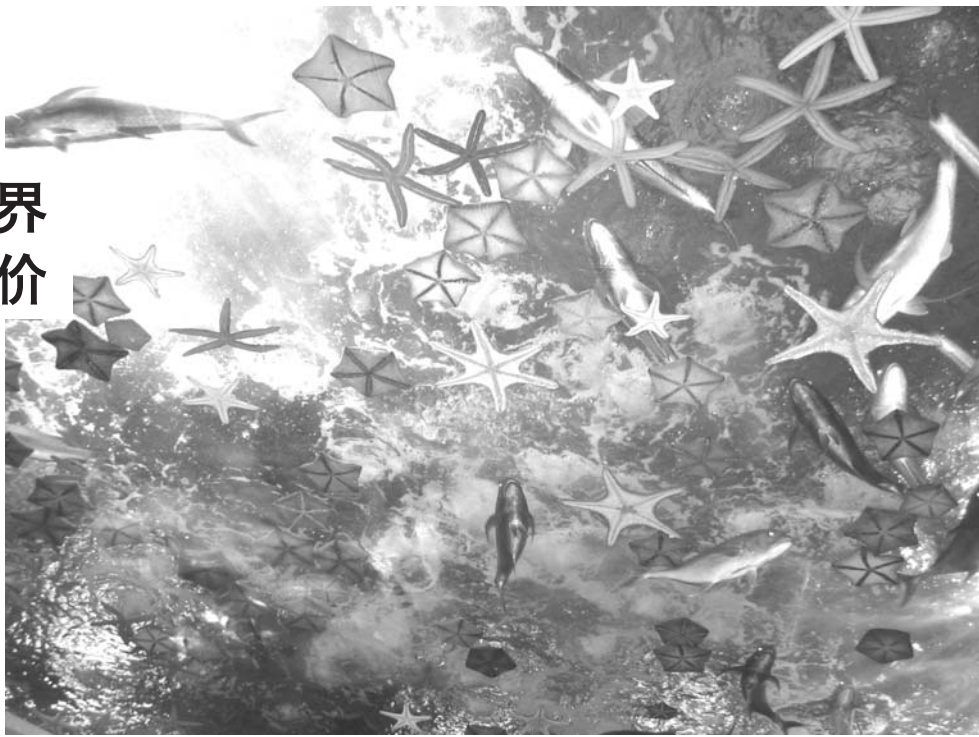
据了解,“杏林飞霞”描写的是即墨鹤山风景区柿子成熟的景象,园内还种植了杏树、桃树、梨树等诸多树种。霜降过后,正是柿子成熟的季节,红红的果实挂于已无树叶的枝头,孤傲秀美。

自驾线路:济南出发,沿济广高速/G35,一直向前行驶313.4公里,从即墨/南泉出口离开(经即墨收费站),朝即墨方向。

总里程:全程约336.8公里,3个半小时

青岛海底世界 淡季调整票价

自11月1日至春节前,青岛海底世界门票价格将临时调整为90元,凭票还可免费游览海兽馆。另外,因“梦幻水母宫”淡季进行场馆修缮改造,停售青岛水族馆20元淡季门票。



▲青岛海底世界海底星光灿烂

旅游小妙招

泡汤有讲究,六招教给您

秋冬时节,又到了泡汤寻暖、放松休闲的好时候;泡温泉有许多保健作用,但也有许多讲究,只有正确的泡温泉才可以起到健身强体的作用,下面就教您6个小窍门:

第一,浴前要暖身。在池旁先用温水做“暖身浴”,从脚淋起,慢慢往上,肩膀全身都要湿润。入浴前做暖身浴很重要,可预防脑贫血产生。

第二,分段来浸泡。静静进入池中,刚开始只泡到胸口下部,即半身浴,约3—5分钟左右;全身暖和起来后,再慢慢泡到肩膀高度,即全身浴,采取渐进式入浴法,可有效避免脑充血。

第三,控制好时间。每天不超过3—5次,每次10—20分钟;一个循环结束后休息

15—30分钟再开始另一个循环,休息期间以深呼吸作舒缓运动。

第四,温度须控制。温泉水随经过高温杀菌,有时过度刺激,反而会使皮肤干燥或晚上兴奋而无法入睡。适温的温泉浴更为有效;可根据皮肤承受力,水温在38—42℃适中,最高不超过45℃为好,以免烫伤,同时,尽量避开高温的温泉出水口区。

第五,水要补充。泡汤过程中,要勤喝水,适度补充水分,以调节体内新陈代谢;同时呼吸均匀,借助蒸汽热能矿物质散发来放松全身。

第六,休息不可少。泡汤时,若出现心悸、头晕等现象,应缓缓起身,步出泡池,安静休息片刻,如果状况没有改变,就要停止泡汤。

英雄帖

自“英雄帖”创办以来,各路英雄纷纷传来作品,在最好的出游季节里,要么以亲身经历写了生动的出游宝典,要么用真心展示了温馨的亲情和友情,要么以“血泪史”告诫后来人,总之热闹非凡。

本周刊有“我有话说”、“两代游”、“图说现场”等栏目,还可以登录齐鲁晚报官网论坛旅游频道——“我爱运动”栏目,参与论坛互动。现本刊广撒英雄帖,稿件一经刊用,即付稿酬!

咨询电话:0531-85196613

85196576

●投稿邮箱:wzkttds@163.com

●互动微博: http://t.qq.com/playweekly

●交流论坛: http://bbs.qjwb.com.cn/yundong