

美轮美奂 九寨沟



A.不得不去之景色篇。
从八月中下旬开始,四川已经进入秋。不要说九寨沟醉人的美景,即使只呆在城市里,在初秋的暖阳下泡泡茶馆,寻觅川味小吃,已经能够体会到川人独有的悠闲步调。

而八月底、九月初去九寨沟,更能收获第一手的九寨沟秋色。童话的色彩随着你的脚步不断延续,树正群海、树正瀑布、双龙海、火花海等景观带来夏的背影、秋的问候,水波倒映中,你会惊叹于九寨沟颜色的丰富。

B.不得不去之美食篇。
九寨沟除去绝美的景色外,吸引游客的还有当地特色丰富的美食。

素烧如意:如意菜即蕨菜,因其状若一柄绿莹莹的古代如意而得名。

洋芋糍巴:洋芋糍巴是九寨沟最有特色的食品。洋芋又称土豆,把洋芋蒸熟以后放在木桶里用力捣,直到土豆呈粘稠块状,然后在打成糍巴,放在锅里面煮,煮好后放入酸菜,辣椒,入口爽滑,美味无比。

牦牛肉:肉香且带有一点野味,九寨沟已经有牦牛肉的加工厂,做成真空包装的熟食,游客购买起来也十分的方便,并能够带回家赠送朋友。

温馨小贴士

A.风俗禁忌
1、地区的民风深受宗教影响,有些习惯不能以城市人的心态标准来衡量,不要去计较和指责他们的休闲、懒散和贫穷。步入藏民的帐篷不可踩门槛,也不可在藏民面前吐痰。要尊重当地的风俗习惯。

2、摄影禁忌,要想了解藏羌文化和民俗可观看民俗表演,可参与和了解、亲身体验。拍摄人物,尤其是藏羌族妇女要注意,藏人未必都喜欢被人拍摄,取景前最好先打招呼,以免不必要的麻烦。

B.交通路线
目前游览九寨沟较便捷的途径是乘飞机到成都或重庆,再转机前往九寨黄龙机场。从九寨机场到九寨沟以及附近的黄龙风景区,均有民航大巴相连。也可乘出租车,机场到九寨沟沟口以及附近的黄龙风景区,包车价格均在250元左右,夜间包车的話要贵几十块钱。

旅游达人

行到水穷处 坐看云起时

“旅行,说到底散落在足尖与心灵,在山水中的惊鸿一瞥,那种自然的化育会将灵魂洗涤地纯粹。走在那么古老的巷口,品着淡茶,回味着时光。”

如有机会,一定要去丽江看看,看看玉龙雪山、大研古城、束河古镇。很多来丽江的人,并非多有钱,住不起昂贵的酒店和客栈,怎么办?当然选择青年旅舍,简朴安静的小院子,但并没有多少浓重的装修的味道在里面。半山花语,与古城一墙之隔,少了很多喧闹。

“遗忘的角落”,一家是餐馆,一家是酒吧。前者是弟弟开的,后者是哥哥开的。这家店我找了好久,在一个小巷子里,是冲着弟弟“小灰灰”家的水果酒去的。听说他家水果酒独一无二,和老板混熟了,每次去都要送我们一大壶水果酒,很想说,我们不是酒鬼啊,当时只是图新鲜。哥哥的酒吧也去了,喜欢“小火塘”的,一定不能错过这个另类的小酒吧。

看过丽江的,知道丽江的,来过丽江的,喜欢吃酸奶的,怎么会不知道他呢!“阿安酸奶”,位于五一街中段,崇仁巷入口左手边第一家。芒果味的、榴莲味的,红豆绿豆的,特别好吃,每天那儿都会聚集很多人吃,吃完还不忘在店里的小本子上写上感受,经历和梦想。

“百岁饼坊”,算是丽江比较有名的做鲜花饼的了。基本是当天做当天卖,在丽江他们家比较有特色和独有的味道,在官门口里面,路过了别忘了买点尝尝。还有其他很多卖鲜花饼的,一般都有小妹端着



着盘子,可以试吃。于是,在饥肠咕咕时,辗转了好几家店,试吃了许多鲜花饼,混了个半饱。

大研算是丽江古城最最有名的,照相的人最多的一个地方了。自从十几年前的一场地震,震出了这个地方的浮现,人们终于发现,原来还有一个美丽、温暖又原生态的自然风光美妙无比的地方还存在着,于是,在中国的西南,云南地区,就迎来了它跨时代的一个飞跃,也吸引了全国各地甚至是世界各地的人们。

丽江周边的景点主要有玉龙雪山、拉市海、束河古镇、黑龙潭、白沙古镇、虎跳峡、香格里拉、泸沽湖,等等。

丽江早晚温差很大。只要玉龙雪山一刮风、下雨或下雪,城内气温就会骤变,也许刚才你还觉得脸上给太阳晒得火辣辣的,转眼就会冷得你直发抖。所以,一定要备足衣服。另外,如果要徒步穿越虎跳峡或其他地方,一定要备全户外装备。

丽江,期待下次与你再相见。

指南针

游遍祖国大川 吃尽天下美食

A.成都



鸳鸯火锅

说成都是一个美食王国一点也不为过,成都美食历史悠久、品种繁多,川菜作为我国八大菜系之一,在我国烹饪史上占有很重要的地位,它菜式多样、调味多变、麻辣鲜香、应有尽有。春熙路、锦里、宽窄巷子、文殊院美食街,街头巷尾琳琅满目的地道小吃;香辣过瘾的火锅;传承历史百吃不厌的川菜...成都,仿佛一张柔软的沙发,仓促的步履行到此处便不禁放缓,不禁自拔地陷进温柔乡的怀抱。

美食推荐:成都鸳鸯火锅、麻婆豆腐、夫妻肺片、二姐兔丁、锅魁、担担面、龙抄手、荔枝巷钟水饺、韩包子川北凉粉、双流兔头、钵钵鸡。

B.西安



镜糕

西安的饮食特色是以西北风味为主,面食、泡馍、牛羊肉等对于不常吃的人来说口味上可能不太容易接受,不过西安小吃的种类繁多,口味特色也各不相同,所以推荐多品尝不同种类的小吃。另外也一定要注意饮食卫生。

著名的回民街小吃聚集,通常所指的是北院门一条街,但实际在其西侧的西羊市、大皮院、小皮院、光明巷、北广济街、大学习巷、小学习巷这一带的各条小街上都有好吃的店铺。各路吃货一定要发挥所长深入探索!

在回民街及其他地方的清真餐馆就餐,都需要注意尊重回民的风俗习惯与宗教信仰。基本所有的回民店都不允许饮酒,而且回民不吃也不经营血类食品。

美食推荐:西安凉皮、biangbiang面(裤带面)、牛羊肉泡馍、葫芦头、腊汁肉夹馍、黄桂柿子饼、贾三汤包、荞面饅饹、柳巷面、臊子面、油茶、辣子蒜羊血、菠菜面、石子馍、镜糕、黄桂稠酒、锅盔。

C.广州



牛腩粉

广州以小吃著称,而广州菜注重色、香、味、形,口味上以清、鲜、嫩、脆为主,讲究清而不淡、鲜而不俗、嫩而不生、油而不腻。时令性强,夏秋力求清淡,冬春偏重浓郁。

美食推荐:较为常见的广州菜色有白切鸡、白灼海虾、明炉乳猪、挂炉烧鸭、蛇羹、油泡虾仁、红烧大裙翅、清蒸海鲜、虾籽扒海参等。小吃有牛腩粉、虾饺、肠粉、艇仔粥、猪肠露、云吞面、奶黄包、马蹄糕等。

学习旅游地理,谈谈旅游养老

大家知道,我国已进入老龄社会。目前,我国60岁以上的老年人数过亿,是世界上唯一的一个老年人口过亿的国家。随着老龄化的加剧,人民群众的养老需求日益增长,加快社会养老服务体系建设的刻不容缓。

老年人的养老问题可分两种类型:一种是有国家养老金收入、有子女照料,或者自己身体尚健能自理的老年人;另一种是约占20%的失能、半失能的老年人,国家重点针对后者提出了家庭、社会、机构三个层面的具体养老规划,这里就不详谈。

所以我想谈谈他们即80%老年人中的一种养老方案:旅游养老。旅游与养老本是两回事,但现在他们似乎可以“合二而一”了!

六十岁以上的老年人,年

轻时“革命加拚命,拚命干革命”,现在退休了,有了一定的经济条件,很多人都想出去溜达溜达,看看世界。但人老了体力毕竟要差一些,不太适合快节奏的旅游模式,所以节奏慢、舒适度高、花费又较低的旅游养老越来越受老年人的青睐。

旅游养老的方式也有两种:一种是平时在自己家中居住,家庭住处不动,参团或自由行或随同子女自驾车出动,分期分批短期多次去国内或国外旅游观光。另一种是所谓“候鸟式安居”旅游异地互动养老。选择这种“候鸟式安居”旅游养老的老人生活非常充实愉快:他们既旅游观光、又探亲访友、又休闲度假,而且异地养老,要乘车、坐船或者坐飞机,体验乘坐不同交通工



具的感受,调节了心态,增强了体质。与普通游客不同的是,这些老人住的是养老院而不是宾馆。这种边旅游边养老的休闲模式,对于老人们来说,可以花费较少的钱获得较高水平的服务;对于当地养老

院来说,可以让闲置资源得到充分利用,并借机发展壮大;对于城市来说,可以拉动一些消费,促进经济的发展,是一个“多赢”之举,也完全符合老年人的身体状况和养老需求。

见习记者 解德珠