

观泉赏月正当时,影视大片看个够

中秋暖心行,把爱带回家



秋风起中秋到。对于即将到来的中秋小长假,除了吃月饼赏月,如果你没想好别的消遣方式,那么不如看看这份实用的中秋济南生活攻略。在这个秋风乍起的季节,赶快收拾行囊准备起来,赴一场团圆慢生活之旅吧。

▶月是故乡明,饼表思亲情。近日,蓝天苑社区组织居民欢聚社区活动室,共同度过美好时光,营造浓浓的中秋情。



文/片 本报记者 张九龙

买月饼瞅准新标准
影视大片看个够

根据《国务院办公厅关于2016年部分节假日安排的通知》,2016年中秋节假期安排为:9月15日(中秋节,星期四)至17日放假调休,共3天。初秋时节,气候宜人,秋高气爽,与家人朋友一起享受惬意的慢生活,想想就开心。对了,9月18日是个周日,调休后需要上班,请您务必记住哦。

去年12月,国家质检总局发布了新版月饼标准,新标准出台后的首个中秋节,买月饼应该对照新标准。

在新版国标就明确指出,使用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁等5种主要原料加工成馅的月饼才可被称为“广式五仁月饼”。莲蓉类馅料中莲子的含量应该不低于60%,而莲子含量为100%的才能称为纯莲蓉月饼。栗蓉类月饼的馅料中板栗含量不能低于60%。水果类月饼的馅料中水果及其制品的用量应不低于25%。馅料中添加了火腿、叉烧、香肠等肉制品,含量不得低于5%,否则不能称之为肉馅月饼。

《中国月饼品牌口碑研究

报告》显示,目前传统月饼品牌仍是消费者过节购买的首选,过度包装的高价月饼受到冷落。今年的月饼市场上,出现了小龙虾、榴莲、巧克力、抹茶等口味新奇的月饼。哈根达斯、米琪等口味新颖的新式月饼异军突起,越来越受到年轻人的青睐,美心、荣华、元祖等港台品牌也逐渐得到大陆消费者的认可,占得一席之地。

9月上旬,进口片来势汹汹,先后有星际迷航3《铁拳》《寄生兽》《鲨滩》《九条命》等影片上映。国产片不甘示弱,10余部国产片锁定中秋档,《丝路英雄:云镝》《追凶者也》《七月与安生》《我的战争》《大话西游3》都令人期待。此外还有《捉迷藏》《长江图》《麦兜·饭宝奇兵》《反贪风暴2》《功夫四侠》《非常父子档》等多部电影上映,供大家选择。

中秋高速不免费
别走节假日专用道

按照国务院相关政策要求,中秋节不在高速公路小客车免费通行节假日范围内。今年中秋节期间,自驾小客车通行高速公路,仍将正常缴费。

受中秋节走亲访友,外出购物等的传统影响,晚上堵车时间延长。根据去年交警部门统计,中秋期间本地车与外地

车都会有10%左右的增幅。

根据往年中秋节交通流量,结合今年的道路施工等影响,预计以下路段、点位将出现较严重的拥堵,建议市民错峰出行。

历下区:泉城路商圈及周边路段、文化东路、历山路、泺源大街、经十路双向、经十东路、环山路将出现较大的交通流量。二环东路受施工影响,预计也将出现拥堵。

历城区:洪楼广场路口、全福立交桥周边、工业北路、黄河大桥收费站、历山北路北外环路路口、省道103线、南部山区各景点交通压力将比较大。

市中区:预计万达商圈、建设路海鲜市场、二七南路、经七纬二到杆石桥路口,经八路民生大街、马鞍山路、二环南路、103省道等路段全时段交通流量将大幅度增大,易出现交通拥堵。

天桥区:长途汽车站周边、明湖西路主干道、北园大街历山路、泺源路、明湖西路、少年路,动物园周边预计将出现交通拥堵。其中动物园周边停车位极少,建议市民放弃自驾。

槐荫区:纬十二路、纬六路双向、经七纬十二路路口、华联周边、和谐广场周边的交通流量都将比较大。

值得注意的是,市民驾车出门应当注意节假日期间启用

的公交专用车道。目前,历下辖区的黑虎泉北路、黑虎泉西路、趵突泉北路、大明湖路四条主干道划设“节假日公交车道”,位于齐济路的假日公交专用道都已经正式启用,违反规定使用专用车道,将面临罚款100元、不扣分的处罚。公休日、节假日公交车道不是以黄色虚线标识,因此进入道路的车辆一定要注意空中及地面标志。

科学饮食保健康
观泉赏月正当时

在轻松过节的同时,饮食一定要科学合理,做到以下几点。主副平衡:所摄取的食物中,动物性食物不应超过植物性食物。荤素搭配:食用白肉比红肉更好。干稀搭配:主食花样要多,馒头、水饺、米饭都有才好,粥、汤、甜饮等品种也要经常变换。另外,还要适当吃些粗粮和粗纤维食物,以帮助消化。肥瘦搭配:荤食应少而精,肥瘦搭配以瘦为主,口味要清淡。日夜搭配:白天饮食丰富,夜宵吃点馒头、包子、面条或喝点牛奶等饮料即可。零食搭配:零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为主,如饭后吃点苹果、梨、香蕉等水果,少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等。酒茶搭配:一醉方休危害健康,适当饮茶帮助消

化。酒后要吃饭:大量饮酒后要吃饭和蔬果。勿暴食暴饮:暴饮暴食会引起急性胃肠炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病的发生。

中秋节期间不妨去刚刚对外开放的济南泉水博物馆看看。泉水博物馆设泉水电子体验馆、泉水生活馆、泉水文化展馆和泉水自然地质展馆等四个展馆,从泉水文化、自然地质、互动体验、泉水生活等角度切入,综合运用声光电等形式,讲述济南泉水故事。

泉水电子体验馆位于大明湖畔的超然楼,以“泉甲天下,云游古今”为主题,分为泉生济南、湖畔听泉、曲水流觞等8个大项、10个展区,该体验馆运用7D互动技术,可让参观者领略泉水形成的种种奥秘。泉水生活馆位于“天下第一泉”景区的五莲轩,以“民俗文化”为中心,从“民俗文化,泉水文化,泉水饮食”三个方面打造具有城市特色建筑空间布局的服务型建筑。泉水文化展馆位于趵突泉北侧的泺源堂,馆内的“泺水会盟”“泉彩华章”等内容,从不同侧面反映了济南深厚的历史文化底蕴。泉水自然地质展馆位于趵突泉景区的百花园,以自然泉水为主题,以地质地貌为核心,展现济南泉水自然景观、地质特色与文化特质。

身边 带爸妈拍金婚银婚照

资讯 山水郡六期今冬有望供暖