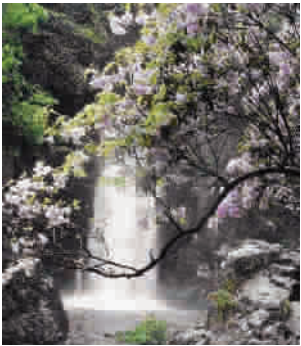


春意盎然,百花盛开,正是游春好时光。临安向沪上游客发出绿色“请柬”,去浙西大龙湾、太湖源踏青赏花。

浙西大龙湾位于浙皖接壤的清凉峰国家级自然保护区境内,东距上海260公里,景区纵深30公里,有崇山峻岭,茂林修竹,森林覆盖率达95%。景区峡谷奇石侧立,有千米天滩、飞瀑、神潭,还留有千年古刹遗址、徽商古桥和悬崖吊脚楼等,共有5大景区、28个景点。春天的大龙湾山花烂漫,映山红、野桃花、野樱花等先后开放,红、黄、蓝、白姹紫嫣红;鸟儿在枝头鸣唱,蜜蜂嗡嗡,蝴蝶翩翩;还有松鼠、野兔。此时,野笋、蕨菜、马兰也已绽出嫩芽,游人可一边赏景一边采野菜。太湖源在东天目山自然生态区,有“小九寨沟”美誉,沟内峭壁陡崖,野生景观植物遍布,悬瀑飞泻,内有黑麝、猕猴等多种国家重点保护动物,原始自然。景区与本市旅行社联合推出二地游春活动,让出游者尽赏大自然春光。

福康

点评:浙西大龙湾、太湖源是临安自然生态最好的景区之一,三月里春光浓郁,由于是派发的“请柬”,价格只有平时一半,二日游程包吃住门票价格165元/人,相当实惠。住农家宾馆、吃农家田头自种土菜,又毗邻国家森林公园西径山,早晨可去山里走走。设62559995服务热线,有问题可咨询投诉。



春天的大龙湾山花烂漫

不尝不知道
海南煎堆

海南煎堆,当地方言称为珍袋,外酥内软、香甜可口、椰味鲜浓。

将糯米淘洗浸泡后磨成浆,入布袋滤干,加白糖揉和搓匀,制成皮料。包上用鲜椰丝、白糖腌成的糖椰,加炒熟碾碎的花生仁和黑芝麻拌成的馅,呈球形,表皮再滚上白芝麻,入热油锅炸至金黄色即成。

海南煎堆还有一种是无馅的空心煎堆,产于文昌县,大小似排球,一筐装两三个。当地人走亲戚喜欢用空心煎堆作礼品,食用时压扁了用刀切块或用手撕开吃,别具风味。

茅伯铭



不能游遍所有好山好水,但有些地方有条件你一定得去一次,大自然的美,身临其境才有感悟。而春天是安排长线出游的好时节,大地复苏,万物生长,一派生机勃勃。推荐四川串联贵州,有世界遗产地、5A景区、历史古镇、古村等,山水风光加民俗风情及地方小吃,可谓一路春风,享美景、品美食。

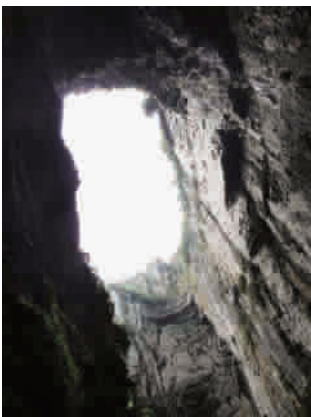
► 如烟似海、青翠欲滴的蜀南竹海

八千里路云和月,一天一夜到川黔
青山赤水十日游

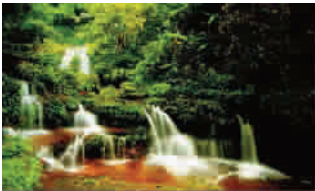


贵州春景

具体行程:第一天:K71次13:26上海南站出发,宿火车上。第二天:17:00抵武隆,可选择游武隆或直赴重庆,宿重庆。第三天:分AB线出游,自由选择。A线:游武隆“天生三桥”,天生三桥景区内,林木清秀,植被丰厚,苍翠欲滴,飞泉流瀑遍布其间。灌木丛覆盖三桥,雾气弥漫时,三桥犹如连通天界神宫之间的御桥,缥缈、神奇。B线:重庆,游磁器口、洪崖洞、吊脚楼等。山城重庆有天上街市之称,特别是位于长江、嘉陵江两江交汇的洪崖洞、吊脚楼,依山就势,沿江而建,尽显天上街市的魅力,在这一带游客可观吊脚群楼、洪崖滴翠,逛山城老街、赏巴渝文化、品山城火锅,别有一番风韵;而有1800年历史的磁器口,素有巴渝第一古镇之称,留有古风犹存的茶馆、码头及佛、道、儒三教并存的九宫十八庙,还有抗战遗址等,建议吃一吃毛血旺、千张皮、椒盐花生,是这里的三宝,也是产地。宿重庆。第四天:往赤水,赤水山川秀丽,风景优美,因中国工农红军“四渡赤水”以及赤水丹霞世界自然遗产而扬名中外,是国务院唯一以行政区命名的国家级风景名胜区。游赤水燕子岩国家森林公园,景区原始,地势险峻,风景旅游资源独具魅力。宿赤水。第五天:往赤水大瀑布景区,面积30平方公里,以赤水大瀑布(又名十丈洞大瀑布)、中洞瀑布为特色景观,风光绮丽。宿兴文。第六天:往兴文石海。兴文石海景区面积70平方公里,以岩溶地貌为特色,地表奇峰海林立,千



从桥底往上看,人成“井底之蛙”



赤水飞瀑

姿百态;地下溶洞交错,洞中有洞,如迷宫仙境,为世界地质公园。景区已发现大小溶洞183个,现已开放的天泉洞,洞体规模宏大,为多层长廊和厅状地下岩溶洞穴,洞道总长4.2公里,深藏在百米高的卧虎岭下,从下到上,共分4层,现已开放第3与第4层,共7个大厅。底层有暗河,水中有玻璃鱼。天泉洞出口处有神奇的“天盆”——大漏斗,比号称世界之最大的直径330米、深70米的美国阿里西波大漏斗还大得多。宿蜀南。第七天:走进如烟似海、青翠欲滴的蜀南竹海,做一回逍遥

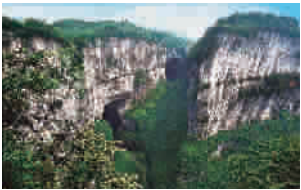
神仙;到墨溪游翡翠长廊,翡翠长廊路面是由“色如渥丹、灿若明霞”的天然红砂石铺成,两旁密集的老竹新篁拱列,遮天蔽日;观七彩飞瀑;进仙寓洞、天宝寨——仙寓洞原是一个天然岩腔,洞上莽莽竹林,洞下竹海峡谷,依山靠岩有石窟寺庙,最早是一个道观,后来佛教兴盛,宋朝以后,相继建了观音殿、老君殿等;天宝寨依悬崖天然洞穴地势而构成,从西入寨要途经十三道寨门,有一夫当关,万夫莫开之险;最后到达电影《卧虎藏龙》主要拍摄地青龙湖,有神仙之境。宿宜宾。第八天:漫步宜宾地标广场。宜宾是南丝绸之路的起点,素有“西南半壁古戎州”的美誉;也因金沙江、岷江在此汇合,至此始称“长江”,故宜宾有“万里长江第一城”之称;赴成都,逛锦里古街。锦里曾是西蜀历史上最古老的街道之一,早在秦汉、三国时期便闻名,现街道全长550米,集旅游购物、休闲娱乐为一体。宿成都。第九天:K1155次12:02车回程,宿火车上;也可飞机返回。第十天:抵上海南站。

秀秀

点评:此川贵十日游线路,专为中老年游客设计,景点经典,行程宽松,火车双卧往返3580元/人;70岁以上、残疾游客优惠380元,60岁以上优惠180元,且在同类游线中性价比比较高,如有时间可考虑;设63519032服务热线,为保障自身利益,请签出游合同,有问题可咨询投诉。



成都锦里老街



位于武隆县的自然风景

信息快车道
“飞驴湾”推出特制线路
环游世界之旅

自助游资讯及预订平台“飞驴湾”日前发布2013高端特制游线,环游七大洲及南极风光之旅,该行程从上海出发,途经意大利佛罗伦萨、美国纽约、阿根廷布宜诺斯艾利斯、南极、智利、新西兰、迪拜、埃及,最后返沪。

据介绍,此行程40天,足迹遍布七大洲,是飞驴湾整合驴妈妈旅游网资源打造而成,行程设计充分考虑各地的旅游时令和独特风情,如游客可以在欧洲文艺复兴的发源地意大利佛罗伦萨感受艺术魅力;在阿根廷乘坐直升机欣赏伊瓜苏瀑布,观赏足球赛事;在智利开启奇妙之旅,踏上神秘之地复活节岛;在南极享受顶级邮轮舱位,登陆南极洲大陆及岛屿,近距离观察海豹、企鹅;在大洋洲体验美洲杯帆船、搭乘小型飞机观赏冰川的壮美;在迪拜则入住世界最奢华的八星酋长皇后酒店。

“飞驴湾”还发布了拉美三国教育文化之旅、拉美城市风情之旅、中以文化交流之旅、极地风光之旅、以色列宗教文化之旅、肯尼亚动物迁徙之旅、以色列高科技之旅、欧洲艺术品收藏之旅、加蓬喀麦隆部落森林之旅9款特制线路;印度文化及南部水乡之旅,欧洲文化之旅,泰国金三角之旅,曼谷清迈休闲之旅,尼泊尔,不丹幸福之旅,新西兰南北岛摄影之旅7款常规线路。

尤览

申城最大
梅花园亮相

海湾国家森林公园推出上海最大规模梅花园,打造沪上观梅胜地。梅园位于海湾森林公园东侧,占地2000亩,园内溪流逶迤,波光倒影,地形起伏,生态多样,已种植35000余株梅花,品种达126种,还有稀有梅桩盆景百余盆之多,构成了高处梅花、竹林,低处松杉等景观林的自然混交林。梅园分四大景区:问梅区、探香湖区、留香疏影区、梅林相映区,整个梅园以探香湖为核心,四周起伏地形及分水系作为景区分割的依据,形成一轴一湖三岭七道湾的总体游览线路。

据悉,2014年“上海市梅花节”已经落户梅园,目前园区正进行配套建设,如梅文化博览馆,可以亲水欣赏梅花景色的环湖水栈道,供游客休息的亭台,更增加木舫船,届时游客可以乘坐游船,在水上观赏三岭梅花美景。

金美

旅游小百科
三种人不宜泡脚

温泉泡脚,其实并非人人适宜,特别是三种人不能泡,否则病情加重。

一是糖尿病患者 糖尿病患者由于神经病变,末梢神经不能正常感知外界温度,极易被烫伤。另外,水温高易引发足部感染、加速糖尿病病情的恶化。

二是心脑血管患者 有的温泉水温很高,神经受到刺激,毛细血管扩张。高温加速了血液流量,短时间内增加了心脏、血管的负担,有加重病情的危险。笔者一朋友有心脏血管病变,一次去温泉高温泡脚,引起心梗,所幸抢救及时,转危为安。

三是冻脚 脚被冻了,皮肤、肌肉处于僵硬状态,此时突然用热水烫脚,从冷到骤热会加速冻脚病情,产生肌肉与骨剥离。

余明德