

蝉鸣之时,啖瓜食桃过盛夏

文 / 胡国良

蝉儿鸣叫,七月溽暑已到,休闲消暑“世外桃源”最好。碧绿的大西瓜,轻轻一碰便开裂,红瓤黑籽,清香扑鼻,汁水淋漓;第一批鲜桃也将登场,又红又大,挂在桃枝上沉甸甸,等着你来品鲜。

大田西瓜最好吃

到了七月,大棚西瓜已落市,而大田西瓜将登台。一垄垄西瓜田,青枝绿藤满地,藤下结着一个个绿皮白条的西瓜,滚圆滚圆的。比之大棚西瓜,大田西瓜吃口更好,有股淡淡的清香,当然这微妙的差别,只有老道的“吃货”才能吃出,因为现在大棚西瓜的技术含量很高,瓜甜汁多,一般人“舌尖”上难分出高下。不过,吃多了,你自然就品出,大田西瓜入嘴入肠清爽有回味,一个下肚后,清香好多时,暑气一扫。

啖食鲜桃免疰夏

“夏至到,蝉始鸣,半夏生,木槿荣。”说明一年的这一时节,蝉儿开始鸣叫,半夏、木槿两种植物逐渐繁盛开花。从中医理论讲,夏至

是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注重保护阳气。

农谚说,啖食鲜桃免疰夏。“世外桃源”培育的鲜桃已经成熟,香喷喷、甜蜜蜜的味道十分诱人。这种桃子营养丰富,肉甜汁多,含丰富铁质,能增加人体血红蛋白数量,是预防疰夏的首选果品。

此外,游客可以在桃花河边的“钓鱼台”上闲坐纳凉,倾听东海的涛声;或用旁边的挑竿网试一下身手,捕鱼捉虾,运气好的话,可捕获些野生鱼鲜回家尝鲜。

公交:轨交16号线惠南站出口,转乘两滨专线,到滨海旅游度假区,有专车免费接送至景区。

自驾车:浦东国际机场方向转G1501东海大桥方向-拱极路出口-拱极路向东行驶右转至两港公路-通源西路出口左转-至通源东路-左转至玉兰路即达。卫星导航可点滨海世外桃源或通源东路。

门票:成人,130元/人(包括午餐、品尝西瓜、12斤左右西瓜一盒);学生,65元/人(包括午餐、品尝西瓜)。

电话:58058125,有问题可咨询。

穿越地心的另一端,会不会刚好有一片盛开的玫瑰花园?

搭乘“地下铁”去旅行(中)

文 / 小美



大华三路站纪念馆缅怀先驱

暑假,对于广大莘莘学子而言,是一个能够跃入社会这个广阔无边的知识海洋中汲取养分的好机会。从小到大,在学校里,你一定听老师提起过陶行知这个名字。“捧着一颗心来,不带半根草去。”这句话言简意赅地表达了陶行知一生为教育复兴作出的无私奉献。然而对于这位著名的教育家,你的了解有几分?你知道早在上世纪三四十年代,陶行知就已经提出了“育才的课程有必修和选修,学生可以根据自己的兴趣、特长选择不同组别学习”这样的观点吗?这个假期里,不如就去在上海陶行知纪念馆,缅怀这位教育界的先驱,同时也寻找你所想要的答案。

地址:武威东路76号

电话:021-66397768

交通:轨交七号线大华三路站,公交78、159、510、737、762等到达

自驾车:沪太路左转至新沪路,直行至大华三路右转即达。

开放时间:8:30-16:00 周一闭馆

美兰湖站唐韵宝刹祈福许愿

一座厚重古朴的唐韵宝刹屹立在练祁河畔,殿堂楼阁,错落有致。整座寺院依树傍水,风景优美,这就是始建于明正德六年的宝山寺。不过经年累月,其间宝山寺经历了几度变迁,几度兴废,仅存天王殿和大雄宝殿。现在这一座修葺一新的寺庙是2005年起、历经5年时间移地重建的。晚唐宫殿式建筑风格的寺庙采用了传统伽蓝纵轴式布局,总建筑面积约为12000平方米,规模居沪上佛教寺院之首。

暑气难熬之时,去寺庙中听暮鼓晨钟、梵音缭绕,或是去“祈福池”莲池祈福许愿,浮躁的内心仿佛一下子就能平静下来。

地址:罗溪路518号

电话:021-56865143

交通:轨交七号线美兰湖站换乘宝山16路、963、宝山社区巴士等到达

自驾车:S20沪太路匝道下,沿沪太路向北直行,至月罗公路右转,直行至罗溪路左转即达

开放时间:8:00-16:00

游山游水游峡谷

夏季气温比城市低18℃

天目山森林避暑季

天目大峡谷冰川纳凉

交通:杭州上杭徽高速 天目山藻溪出口下直达

导航:杭州市天目山风景区

咨询:0571-63751978

网址:www.tzmts.com

小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。七月之夏,缤纷绚丽,我们该如何度过?

这个夏天,如果我在青浦遇见你,让我们一起寻梦浪漫芳香,来一场薰衣草嘉年华;这个夏天,如果我在青浦遇见你,我一定要带你去大观园拍下“映日荷花别样红”的画面;这个夏天,如果我在青浦遇见你,让我们加入东方绿舟水狂欢的队伍,尽情地释放、玩耍、嬉戏;这个夏天,如果我在青浦遇见你,我们还可以去青浦的田园采摘最新鲜的蓝莓,感受青浦夏日的乡间魅力……



香草农场寻梦

青浦有个寻梦园香草农场,引进200多种欧洲香草品种,建立起一个以薰衣草为主的中国本土第一香草观光基地,展示出如花的美好生活愿景。现农场有百里香、迷迭香、鼠尾草、英国薄荷、罗勒等,配合四季植栽,自春至秋,绿野连绵,花开时节,色彩斑斓、馥郁芬芳。你可在那里欣赏到欧洲式的田园风光。

大观园荷花映日

夏天来了,蛙叫蝉鸣,鸟语花香,一阵微风吹来,淡雅的荷花香时不时扑鼻传来。上海大观园景区内水塘交织,湖水贯通。湖面种植着大面积荷花和多种睡莲。每到夏日,湖上荷花随风摇曳,花香清新可人;池内睡莲贴水而生,花瓣水珠滚动,游客近距离观赏,或嬉水或玩荷,童趣油然而生,十分惬意。荷花节期间,大观园特别推出不同品种的缸栽荷花、睡莲,数量达近百盆,近距离接触别有韵味。

此外,今年在大观园还有农作物科普展。通过盆栽农作物形式,培育了小麦、灯泡茄子、小南瓜、小番茄等30多个品种,家人们可以带着小朋友来认识下这些农作物。

东方绿舟水狂欢

闷热的夏日是否渴望真正的凉爽?泳池和空调已经无力抵抗炎热的侵袭?当么就去进行一次夏日水狂欢吧。东方绿舟一年一度的夏日水狂欢今起开幕,梦幻水城、激情戏水船、快乐香蕉船、酷爽水长廊、弦韵风车、水母戏蛙、月盏戏水、中途岛海战,让你在炎炎夏日里尽享清凉畅快!

东方绿舟更是学生的暑期天地,“健康快乐”“我是一名小军人”两大主题夏令营7月3日开营,让你度过一个不一样的暑假。

现代农业园采蓝莓

青浦现代农业园是沪上唯一的蓝莓采摘基地,拥有近500亩蓝莓和数十个蓝莓品种的蓝莓文化体验园。园区里的蓝莓坚持天然

养殖方式,游客将蓝莓从树枝上摘下后便能食用。蓝紫色的果实在树枝上簇成一团,在绿叶的包围下愈显可爱。从树上摘下一颗塞进嘴里,香甜的汁液在嘴里弥漫开来,清新可口。

朱家角古镇放飞心情

炎炎夏日,水乡古镇亦是避暑、散心的好地方。乘一艘小船摇荡在小河之中、听一支小曲跟着哼唱或是找家茶楼静静地品茶、发呆,时光就这样融进朱家角的角落了。浪漫的你还可以在朱家角大清邮局内写一张明信片,寄给未来的自己,将明信片放在想投递的日期格内,工作人员会在指定的那天,帮游客投递出去,多么美好的期待。另外,这个暑假朱家角古镇还推出清凉一夏、扫微信购票、赠礼活动,好多小礼品等着你来拿哦。

米格天地奥莱踢一场球

“五人制足球赛”日前在G50高速赵巷出口的米格天地奥莱开幕,拉拉队活力四射的热舞、令人眼花缭乱的花式足球表演、世界杯回顾展、桌面足球等足球活动,让在场的每一位球迷与参赛者热血沸腾!

在享受“米格天地世界杯五人制足球赛”之余,你还可以参加“米格国际影城首届电影节”活动。观影大片、各类美食、激情足球、休闲娱乐,在米格天地感受别样的夏日乐趣。

阳岛度假酒店享沙滩派对

酷热夏日,亲水的主题一定是许多人的最爱。如果还能加上精致的美食、热火的比基尼、激情的音乐以及欢乐的互动节目,那是不是光听上去就已经让你按捺不住了呢?上海太阳岛度假酒店沙滩泳场6月27日正式对外开放,赶紧加入我们,一起感受这场沙滩派对盛宴。

小贴士:自驾车,延安路高架-沪青平高速(A9)-下口有赵巷、青浦城区、朱家角、金泽镇;至赵巷出口可至奥特莱斯,至朱家角出口下,可至朱家角、东方绿舟、大观园。也可走地面道路,延安西路-沪青平公路(G318)-经过赵巷(奥特莱斯)、朱家角、东方绿舟和大观园。

这个夏天,如果我在青浦遇见你