

秋风中，『桃源』重拾诗意

文 / 胡国良

万美之中秋为最。当凉意拂动衣袖、旋转的枯黄划出季节更替的轨迹，浦东老港滨海“世外桃源”邀你去，阅读东海边落叶缤纷的田野美景，捡拾一个诗意的秋天。

且看且行，放飞一颗童心

“世外桃源”的秋天，是一支歌、一幅画，更是一首诗。

信步“桃源”圣果路，残存的几枚圣果摇动着圆圆的小脸，冲着你点头微笑；列队的杂草也开出五彩缤纷的花朵，向着你使劲欢呼；挂在藤上的紫茄晃动着胖嘟嘟的身子，于绿叶间向你致意……

闲逛桃花湖，边上柳树的黄叶一片一片掉下来。有的落到水里，小鱼们游过去，藏在底下，把它当作谈情的遮羞伞；有的落在岸边，蚂蚁们爬上去，来回跑着，把它当作戏耍的“跳跳板”……

稻田那边飞来两只燕子，看见树叶往下落，一边飞一边叫，好像在说：“家书来了，催我们赶快去南方呢！”

看天读书，启悟宁静致远

“世外桃源”合着秋的节奏，让洒脱的美韵，在濒海的这一方天地轻轻飞扬。

天那么高、那么蓝，高高的蓝天飘着几朵白云。一行大雁往南飞，一会排成“一”字，一会排成“人”字，像是在强调人要回归自然。

秋水盈盈，亮一泓明净。桃花湖明快的清波，跳动着温柔的音符；桃花江矜持的绿水，流淌着空阔的神韵。心在碧波清水中沐浴，纯澈会渗透心底的每一寸荒芜，让你不知不觉中启悟“宁静致远”。

如若雨至，留残荷，悄悄听雨声；倘是天晴，点秋江，数白鹭沙鸥。“闲”与“逸”，正是“世外桃源”秋天的本色：只有眼前的那一抹白云，当得起一个“闲”字；只有眼前澹如秋水的鸥鸟，当得起一个“逸”字。

秋花秋果，催发秋的诗情

“世外桃源”诗意的秋天里，虽说芭蕉不展，却有大量的毛豆从豆田里伸出翠绿滚圆的豆荚，更兼有“菊蕊独盈枝”，让人依旧充满惊喜。难怪明代诗人高启会发出这样的诗情：“秋色苍茫人欲醉”。

初秋还没到菊花开时，权拿“一枝黄花”聊代；斟一盅酒，找一知己，吟风把盏，“文艺”一把。再矫情些，知己换成爱人，杏眼桃腮、柳眉樱唇、素指纤纤、笑靥如春，呵呵，这场景该是怎样的风情万千呢？

在农家一条街的茶楼上，就着盐水毛豆喝茶，遥看远处的蒹葭苍苍，就自然会把那伊人与心爱的人叠影起来，一颦一笑都动人心魄；这种感觉，惟属桃源最富诗意的秋天……

小贴士

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：套票130元/人，包括午餐、品尝上海蜜梨或葡萄，送蜜梨或葡萄一盒；学生，65元/人。你也可选择单点，门票、午餐、桃梨另算。

电话：58058125，有问题可咨询。



上海邮轮旅游节今拉开帷幕——

邀你共绘蓝色之梦

文 / 小美

徜徉在蓝天白云下，游弋在幽远海面上，邂逅那一片深入心底的蔚蓝——搭乘邮轮出游，已经渐渐成为大众接受度最高的全家团聚、老少皆宜的度假方式，而被誉为“中国最为忙碌的邮轮港口”的吴淞口国际邮轮港也因此被普通市民所熟知。9月16日至10月6日，2014上海邮轮旅游节举办，宝山带你共绘蓝色之梦。

目的地不是邮轮旅游唯一的吸引因素，不同档次和类型的邮轮才是最大卖点，丰富的船上娱乐，打造了一场名副其实的“海上盛宴”。丰富的西式大餐令人垂涎欲滴，购物大道上的名品折扣让人心动不已，剧院里的百老汇演出也陶醉了大家的心。泳池、攀岩墙、迷你高尔夫球场、健身房……喜欢运动的你也可以在这里找到多种消耗卡路里的运动方式。倘若想要避开人群，那就走到甲板上，你会发现，在城市里难得一见的美景：头顶的繁星不甘寂寞，在天空中顾盼流转，如同一颗颗试图坠入海水中的宝石……

为了让更多市民感受到邮轮魅力，9月16日，在上海邮轮旅游节开幕大联欢的场外，将会设置邮轮情景体验互动区，让大家更直观地体验“船上生活”。网友也可通过东方网、新浪网、宝山区政府门户网站等网站，以及新浪上海、宝山发布、乐游上海等微博平台，参与网上的互动体验，足不出户地融入到“缤纷邮轮行·欢乐宝山游”的欢快人群中。

另外，宝山区旅游局牵头，通过上海旅游集散中心、驴妈妈旅游网、吴淞口国际旅行社等十余家旅行社与长三角组团社合作，开发了若干条以“乐享邮轮·乐游宝山”为主题的旅游产品，推出了“登邮轮·游宝山”系列和“观东方之睛·游滨江宝山”系列体验之旅线路，形成集“乘邮轮+品美食+游宝山”于一体的一日游、二日游产品。在9月20日的“缤纷邮轮行·欢乐宝山游”环球港宣传日上，现场还会进行旅游产品的优惠放送、邮轮企业形象推介及邮轮旅游纪念品派送。当天小朋友们喜爱的卡通人物也将登场助兴。

金秋季节去看花享秋收之喜

浙江新景一日游



金秋季节最宜出行，天高气爽，叶红芦白，金葵竞放；农家田里的豆谷也成熟收获，你正好同享丰收之喜。

推荐浙江新景一日游，去享金秋美景美食。美景在海盐南北湖五味村紫金山麓，那里有百亩葵花，已到开放季节，金灿灿连成花海；与此同时，左岸沙滩的西南侧也有“千亩花海”次第竟放，阶梯式的坡道上，遍布五颜六色百日草、醉蝶花、剪秋萝等野花附近还有千亩芦苇荡区，开出白色芦花，顺着海塘延伸，充满恬静野趣。游完五味村，赴绮园。绮园位于海盐武原镇，为江南经典园林代表，建于清同治十年，妙用了“水随山转，山因水活”的叠山原理，园内有潭影九曲、蝶来滴翠、海月小隐、百鸟鸣春、风荷夕照、幽谷听琴等，移步换景间，如诗如画。然后到国家4A级旅游景区南北湖，秋天的南北湖层



林尽染，远望山体连绵，山势起伏，两湖碧水衬托出俏丽的山姿，山海湖景，一收眼前。具体行程：上午7时出发赴海盐，游绮园；参观张乐平纪念馆，张元济纪念馆，海盐博物馆，逛商业街，中午吃农家餐；下午游览“山有层次，水有曲折、海有奇景”的南北湖景区，赏千亩花海、游百亩葵海、逛渔人码头，返。

小贴士：重阳节将至，海盐联手本市旅行社推出 **秀秀**

青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦教你——

从细节入手，辨虫草优劣



原青海省海北州市长 拉加才旦
青海省冬虫夏草协会会长

秋冬时节购买冬虫夏草进补已成为很多上海消费者的生活习惯，可是如何识别和筛选真正的好虫草，到哪里选购质优价平、货真价实的好虫草却是让很多消费者关心和烦心的问题。为此，青海省冬虫夏草协会会长拉加才旦先生特地将从从业数十年积累的经验与广大读者一起分享，希望能借助于这些关键点，为您选购虫草指点迷津。

判断正品冬虫夏草要点

真正的冬虫夏草是纯天然野生的，冬虫夏草从外形看，如同一条头部长出了草茎的蚕虫，“草茎”部分为“子座”，俗称“草头”。像“蚕虫”的部位，名为“真菌幼虫复合体”，俗称“虫体”。

整体外观：虫体是蚕状，整枝形多为细长或略弯曲形；

颜色：表面深黄至棕黄色，头部红棕色；虫体颜色发黑或深褐色则是陈草；

特征 1：表面粗糙，环纹明显，有横环纹 20—30 个，接近头部的环纹较细；

特征 2：腹部中间 4 对轮廓非常明显的脚（乳头状）；

特征 3：虫体长度一般在 2—5 厘米之间，大于 5.5 厘米的虫草很少见；

质地：干燥虫草质脆，易折断；

断面：略平坦，肉质淡黄白色，中部有褐色或淡灰色的小马蹄形印迹（虫体的髓腔）；

子座：细长棒状；与虫体连接处吻

合自然紧实，没有明显的黏合痕迹，色棕黑，子座断面平坦，部内容色略发黄；

气味：新草气微腥或微酸，并有淡淡的菌香味。陈年虫草和经过处理的虫草可能没有虫草特有的味道或者有其他杂味。

手感：正宗虫草的质量较轻，如果感觉较重，则有插金属丝或刷金属粉等作假的可能。

正品虫草以虫体色黄净、光亮、个头饱满、坚实，断面黄白色，不空心，子座短小，无霉变和杂质者为佳。

特别关键的一点是，买正宗虫草，要走对地方，到信誉好、信得过、服务好的地方买，才能确保冬虫夏草品质纯正，又不花冤枉钱。

观“虫草文化展” 学虫草“养生经”

如果您仍有疑虑，可拨打特别设立，并资深专业人士接听的冬虫夏草咨询专线 4008215170 了解更多详情。

9月20日—24日期间，你也可到上海市静安区万航渡路889号悦达889广场2楼参观青海省冬虫夏草协会与相关单位组织的上海首届“冬虫夏草文化展”，通过简明易懂的文字、真实严谨的数据、精美的图片与视频，丰富翔实材料，深入了解虫草的奥秘，借助标本辨别全国各地各种虫草的区别；观摩现场揭秘的各种虫草造假手段和方法，教你学会分辨虫草真伪优劣的窍门，防范虫草消费陷阱；更可学习冬虫夏草“养生经”（虫草的保存、保鲜、居家加工和应用诀窍等）！

同时，以青海虫草协会会长拉加才旦先生为首的专业团队将就虫草相关问题为市民答疑解惑……