

陶的古都
茶的绿洲
竹的海洋

宜兴休闲二日游

现在正是出游好季节，不但秋景好，且因不是节假日，游人少价格便宜。本市旅行社为沪上中老年人新辟一条休闲度假游线，地处山明水秀的宜兴太华镇，那里空气清新，环境幽美，二日往返，包吃住行游门票，195元/人，性价比很高。

具体行程：第一天：上午7时发车赴宜兴太华镇，3小时抵达入住宾馆，午餐，下午游云湖风景区。“云湖”是国家大型水库，面积150平方公里，群山环抱，水质清冽，周围风景优美，是环太湖旅游圈西部的“自然生态、陶瓷文化旅游区”。然后往佛教圣地“大觉寺”，寺庙依山傍水巍峨壮观，周围环境幽静。晚上有乒乓、棋牌、卡拉OK、舞厅等娱乐活动；第二天：早餐后游览“太华山”，登山览景，群峰苍翠，能观赏到数十里外的太湖和一望无际的竹海，返途中顺游“荃州竹炭馆”。设32181456服务热线，提醒游客，当地阳羡雪芽茶、紫砂壶以及高陞猪婆肉、和桥豆腐干、板栗、笋干等都有名。



■ 宜兴大觉寺

奉贤举办
悬纸书法展

“海湾杯”奉贤首届师生书法作品展暨颁奖仪式日前在上海悬纸书法研究院举行。

此次展出的书法作品有108幅，形式多样、题材广泛，彰显了时代风采。作者来自奉贤区各中小学及幼儿园，其中有18名小书法家一展才艺。这18名悬纸书法少年，是在18米空白画卷上同时悬纸挥毫，并有18名小学生抻纸、18名小学生端墨，共同创造出18首歌颂党、歌颂十八大的诗歌，场面壮观，堪称一绝。

金美

旅游小百科

出境游
如何倒时差

如果是跨越时区的旅行，便有倒时差的问题，会有生理不适，如疲劳、食欲不振、失眠、便秘等，如何克服？

只准备在旅行地短暂逗留，很快又要回到原来的时区时，建议不要改变自己的生物钟，保持原有的作息时间。如果是在新时区待较长时间，那就按照当地时间安排作息，尽可能多参加当地的社交及户外活动，接受阳光的沐浴。另外，还可以采用饮食调整法，在飞机上尽量少吃，到了目的地后，按照当地的进餐时间饱饱地吃上一顿，强迫自己的饮食节奏适应当地的时间，以此调节生理节奏。

王展

十一月，去画一般的婺源长溪

十一月下旬，婺源长溪枫叶红了，方圆十几里成了彩色的海洋，你仿佛一脚踏入画中。

长溪村，是婺源一个有着千年历史的原生态古村，由于地处偏僻，交通不便，少有游客前往，在婺源旅游火红的今天，是养在深闺人未识的世外桃源。村里民居大部分为晚清建筑，青砖黛瓦、小桥流水，保存完好；村庄前后有200多株连片生长几百年的香枫树，高大的红枫与白墙黑瓦马头墙相映，成为别具一格的景观。村内还有许多条青石板铺就的古巷，行走其间如穿行在徽派建筑的文脉里，随处可见精湛的雕刻，令你惊艳。

你可以先到婺源石城，从石城徒步去长溪，全程12公里，虽是山路，但多是石板路，比较好走。一路清幽怡静，风景迷人。一般，1小时5公里，建议你放慢脚步，慢慢欣赏沿途风景。长溪村口有石桥，小河绕村而去，四周青山上的香枫树叶已飘丹，漫山遍地，风吹叶动，一树引领，千叶万树呼应，整个山林仿佛都跃动起来。这里的香枫，叶片为三角形，远观如花瓣，衬着灰白的民居，落日余辉里，有炊烟袅袅升起。

当地没有旅馆，可找一家民居入住，吃住全包，价格现谈。农家饭菜虽平常，但都是山里自种的，新鲜绿色。第二天想拍摄晨景的，早点起来，山村之晨自有一种静谧之美，空气非常新鲜，有土地的清香。村后山顶是观日出的佳地，当一轮红日冉冉升起，突然，你会有一种感动，对自然和生命。朝山水放声高喊，山里的回声一声接一声传入耳，心里的暖意便一点点升起。当然，你也可以睡到自然醒，早饭是红薯稀饭或青菜饭，吃过，去村子转转，与村民们聊聊天，或者坐在河溪边看鸭子戏水、小鱼儿欢游，听鸟儿歌唱，就让时光在发呆中流过。

长溪村附近还有个鸳鸯湖，深秋时大群的鸳鸯会从北方飞来过冬，你也可去看看。

【旅游提示】

1. 长溪村赏秋最佳时间是11月中旬至12月初；徒步山中，古道歧路较多会迷路，一定要先咨询好行走路线或请当地人做向导。当地为婺源高山区，请备常用药品；户外步行需带足路上吃食和水；山村里没有路灯，要记得带手电筒。
2. 因还没开发旅游，无需门票，但由于美名已传，秋季到这里拍摄美景的发烧友不少。
3. 特产有野栗子、南瓜干、红薯干(甜)、干辣椒、高山有机绿茶、茶油等；河里的淡水鱼肉质细嫩，味道鲜美，土鸡又香又嫩。

秀秀



■ 村里民居大部分为晚清建筑



■ 红叶铺盖石台阶



■ 高大的红枫与白墙黑瓦马头墙相映



■ 人家屋前有小河

说游道趣

凡得奖作品将获上海大世界国际旅游公司短途旅游票一张

在尼泊尔
过重阳

◆ 郭华悦

前些天，和朋友到尼泊尔旅行，正好碰上了重阳节。当然，大多数的尼泊尔人，并不过重阳节。只是，当地一到秋天，就有斗风筝的习俗。重阳节那天，正好当地有斗风筝大会，我和朋友都参加了。

听说这是当地人最喜欢的活动，适逢其时，自然不能错过。于是，我和朋友到卖风筝的店里，各挑了两只大风筝。店里的风筝以小的居多，只是我和朋友觉得大风筝气派，最后都选了大的风筝。

到了斗风筝的场合，我们学着当地人的样子，先在风筝线上涂满树脂，然后将风筝放上天。斗风筝主要是凭借风力，先用涂满树脂的线，缠绕住对方的风筝线，然后各展奇招，利用急速拉扯产生的高速摩擦力，割断对方的风筝线。线被割断的那一方，自然就输了。场上都是小风筝，我指着自己的大风筝，信心满满地对朋友说，光是论个头，我们也赢定了！大风筝肯定比较占优势呀！

可没想到，我和朋友先后上场，结果都只几个回合，就被对方割断风筝线。看着对方的小风筝，我和朋友都一肚子的不服气。后来，旁边一个当地人用英语告诉我们，斗风将要选小的风筝！因为小风筝阻力小，俯冲、上升和转圈都比大风筝灵活得多。斗风筝，讲究的是灵活多变，小风筝自然占了上风。

我和朋友才明白，怪不得当地店里卖的风筝都是小的多！不过后来，我还是大开眼界，见识了当地斗风筝高手之间的过招。有个当地的小孩，和对手过招时，先是俯冲，在较低的位置粘住对方的风筝线，接着快速放线，利用迎风让自己的风筝急速上升。结果，对手还没来得及做出反应，风筝线就被割断了。

看到有人被“秒杀”，我和朋友也笑得乐呵呵，毕竟自己还不算最倒霉的输家！一直到夕阳西沉，我和朋友才恋恋不舍地回到宾馆。

不尝不知道

泰州佳肴
五味干丝

“五味干丝”是江苏泰州传统名食，已有百年以上的历史。其刀工精细、形状美观、色泽绚丽、配料适当、味正爽口、鲜嫩柔软、五味俱全、口角生香，既可下酒，又可佐餐。

“五味干丝”是用切细的豆腐干丝经数次沸水烫泡后加多种配料和调味料拌成，故又名“烫干丝”。其之所以受到人们喜食，一是营养丰富，二是加工精细。一块厚1.5厘米的豆腐干，要批成28片，切成细如棉线的丝，没有精湛的刀功技艺，是达不到这种水平的。配料中的姜丝细可穿针。三是配料多样，能随季节变化选择配料，所以吃起来味美异常，爽口开胃。

常用的配料有嫩姜丝、榨菜丝、肴肉丝、虾米等。冬季则配以烫青椒丝、冬笋丝、香菜；春季用韭黄、春笋丝；夏秋用黄瓜丝、莴笋丝、青椒丝、药芹丝同拌。再加上各种调料，五味俱全，故取名“五味干丝”。 茅伯铭