

B3 台北“微旅行”，  
体验精致与美好 (下)

B4 国庆长假去无锡  
赴“咩羊盛会”

B5 “十一”，  
秋色里游神龙川

B6 醉美黔南：  
好山好水好风情

# 新民旅游

本报副刊部主编 | 第 523 期 | 2015 年 9 月 29 日 星期二 责编:姚冬梅 编辑邮箱:ydm@xmwb.com.cn

## 精彩游线

### 扫一扫



本期微信线路条条精彩,拿起手机、动手手指,扫描右图中的二维码,或加dongjiezn微信号即可。

## 阳澄湖迎来最美旅游季

阳澄秋来风景异,2015 苏州相城阳澄湖旅游节日前开幕,在未来三个月时间内,将推出一道道大餐,以飨游客。

本届旅游节主要活动有旅游节开幕式暨阳澄湖度假区大闸蟹试捕仪式、相城阳澄湖渔家乐“招牌菜”烹饪大赛、“蟹逅阳澄湖”读者采风、“七彩花田你来种”、“阳澄拍客”之“阳澄秋韵”摄影大赛、“农事学堂”之“蟹八件品鉴”、莲花岛露营寻宝记等。

据主办方介绍,莲花岛的七彩花田艺术节,将结合农事生产,通过创意,种植七彩油菜花。种植花田活动将于 11 月底举行,届时游客可报名参加。

苏州相城区是著名的“中国大闸蟹美食之乡”和“中国阳澄湖八鲜美食之乡”,拥有阳澄湖 70% 的水域资源,而度假区独占其中的 43%。阳澄湖三个半岛中的两个岛,“美人腿”和“莲花岛”在其境内,是游客体验江南田园风光和休闲度假乐趣的旅游胜地。 伯裕

## 3 条精品线 带你玩遍南京

高淳国际慢城、江宁黄龙岬、溧水大金山……这些南京有名的农业休闲景区,日前集体亮相上海,并推出 3 条精品线,让游客玩遍南京。

此次首秀挑选了南京 7 个区的 8 家精品景点,涵盖了节庆、观光、休闲、美食、参与体验等多个领域,串联成风情、漫步和文化游 3 条精品线,均为两天一夜的行程。“这是南京第一次以组团的形式,前往外地推介休闲农业旅游。”“走出南京首站选择在了上海。”南京市农业委员会副巡视员王巨华说。

据了解,此次推出的 3 条线路之一的“农业漫步游”,在上海市农展馆门前举行了启动首发仪式,有上海的 100 余位市民参加。该条线路主要以高淳国际慢城为主体,将分别游玩国际慢城、漆桥古村落、高淳老街、固城湖等休闲农业项目,参与的上海市民除了可以漫步在高淳慢城古村落之外,还可以入住四星级的农宿,更能人人免费品尝高淳知名品牌“固城湖大闸蟹”的滋味。 山杉



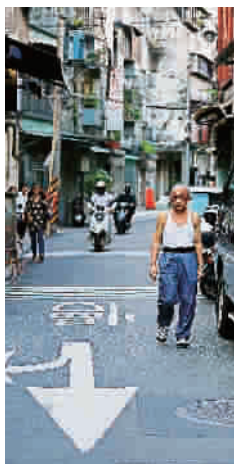
# 台北“微旅行”， 体验精致与美好 (上)

文 / 张斌 工头坚 黄威融 温士凯

远离拥挤的旅游景点、绕开嘈杂的旅游团队,寻觅他地偶遇美景。一种叫做“微旅行”的出游方式,让如今的人们在碎片化时代可以随时出发。秋天是如此的美丽,“十一”长假,不如去台北来场“微旅行”。由上海市旅游局与台北观光传播局共同主办的“上海—台北·微游双城”活动已正式启动,作为此次“微游”活动的承办方之一,台湾长荣航空将借助自己的资源和渠道,带你领略这种全新的旅行和生活方式。

一直以来,长荣航空都扮演着海峡两岸商务、经贸、旅游等交流使者的角色。据台湾长荣航空发言人聂国维介绍,此次“微游双城”线路产品将通过台北的 19 家旅行社进行售卖,而携程国旅、春秋旅游、上海青旅、上海锦旅等 8 家上海的旅行社也将适时推出这些产品。

关于台北,我们既熟悉,又陌生。熟悉的是,那么多的歌曲,那么多的偶像剧中,一遍遍地出现 101 大楼的身影,一遍遍地提到西门汀的繁华,一遍遍地飘散着士林夜市的香味。而陌生的是,作为一个外乡人,我们看到的从来都不是台北的全部。什么才是真正的台北?文艺的、抒情的,抑或是热烈的、奔放的。或许,漫步台北,用自己的脚步去了解它,这样才是精髓。



### 旅游提示

#### ■ 事先了解相关历史

每条微游线路都有一个主题,无论是追寻名人的足迹,发掘他们在城市中曾经的故事,欣赏他们留给我们的辉煌建筑;还是循着香味而去,尝遍属于这座城市的独特味道,在出发之前,都需要做做“攻略”。

#### ■ 带上一份地图

即便有现成的线路,有时在实地也会让人找不到北。此时,有一张标注详细的地图,将会在行程中为你提供有用的帮助。

#### ■ 穿上轻便的运动鞋

微游的线路长度其实并不“微”,动辄好几公里,对于久坐办公室的都市人来说,这段行程丝毫不轻松。于是,出行的装备就显得相当重要。一双舒适的运动鞋,会有助于你顺利完成这趟旅行。

#### ■ 随时补充水分

秋季比较干燥,长时间户外行走,人容易缺水,因此,旅行途中需要及时补充水分。

补充水分很有讲究,最好选择运动饮料,而不是碳酸饮料。运动饮料中含有碳水化合物和电解质,能预防因大量出汗而造成的肌肉痉挛。满头大汗之时,千万不要喝很冰的饮料和水。因为徒步之后,人体体温会上升到 39℃ 左右,如果饮用过冷的水,会强烈刺激胃肠道,造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。

#### ■ 不要擅闯民宅

微旅行中的许多景点都涉及到老建筑,这些房子曾经是风云人物的住所,而如今,很多老房子已经成为民宅,不对外开放。

遇到这样的情况,我们需要做一个文明的微游客,读一读书本上的故事,再从绿荫掩映中,领略一下老房子的风情。千万不要擅闯民宅,也不要呼朋唤友,在建筑面前指指点点,大声喧哗。微游的精髓在于用心感受,健康和文明才是真谛。

### 信息快车道

## 张家港启动“秋游季”

2015 张家港秋游季日前启动,推出“游乡村,采甜蜜、泡温泉、品美食”等秋游系列线,邀你去作“舌尖”之旅。

张家港位于沿海和长江两大经济开发带交汇处,境内有“三山一苑”(双山、香山、凤凰山、东渡苑)等景区,留有苏东坡与梅花堂、徐霞客三游香山等历史典故。由于处江海交汇地,特产别处没的江鲜,其中“长江三鲜”最为著名。“三鲜”之首鲥鱼,明清两代被皇朝定为贡品;而苏东坡的“扬子江头雪作涛,纤鳞泼泼形如刀”说的则是“三鲜”中的刀鱼,刀鱼或清蒸,或红烧,或将鱼肉馅包成馄饨,均鲜美无比;其次便是河豚,宋《明道杂志》曾称它为“水族中之奇味也”。

除此之外,还有鹿苑草鸡、高庄豆腐、弄里芹菜等;已有 300 多年酿造史的“沙洲优黄”,醇厚爽口,芳香甘美,也是你去张家港作“舌尖”之旅所不可错过的。“秋游季”,将举办“凤凰温泉美食节”及“财富宴”厨艺挑战赛,让你尝尽江鲜美味。 山荣

## 秋风起,武义泡泉寻古去

十一长假,去武义赏景、观古、泡泉,好不快乐。

武义位于浙江中部,金华南面,山川秀美,物华天宝,境内奇峰林立、重岩叠嶂、深谷幽潭、湖光山色、天然成趣。寿仙谷景区重岩叠嶂,清溪趣石点缀,雄伟中透出秀丽;吓沙崖凌空石井则是巍峨惊险、天然而设,令人称绝。有着“十里画廊”之称的刘秀垄、清风寨,奇石象形,景点众多;加上台山、石碧岩、石碧湖等毗邻相连,构成了一派壮丽秀美的自然景观。有好山便有好水,武义温泉资源以量大、水优、温度适宜而著称,含有多钟对人体有益的微量元素,素有“华东一流”美誉。现温泉山庄、清水湾温泉度假村、溪里温泉浴吧已相继开放。

由于历史悠久,这里人文景观也丰富。有始建于宋开禧三年(1207 年)的熟溪桥,为重檐歇山顶亭阁廊桥;始建于后晋天福二年(937 年)的延福寺,为全国文物保护单位,是江南已发现的元代建筑中年代最早者;始建于东晋的明招寺,至今已有 1600 多年历史,是南宋东南文化的中心。还有吕祖谦墓、发宝象龙塔、上甘塔红军标语省级文保单位,鸣阳楼、石梁架屋等。特别是郭洞古生态村和俞源太极星象村,都是保留完整的历史文化遗迹。 木子