

# 暑期旅游主题多花样

## 原生态及小众轻奢成关键词



“终于放假了，出去玩咯!”随着暑假到来，学生党、亲子家庭纷纷出动，首先就把旅游先安排上了。相比往年，今年暑期游主题更多样，覆盖的目的地更广泛，游客选择性更大，部分线路提前两个月就已告罄。

### 国内避暑游原生态成新时尚

由于暑假期间天气炎热，国内长线游中，避暑游、草原游、游船观光游、海岛游等主题产品依旧是暑期预订主流产品，湖南张家界、江西庐山、内蒙古草原、青海湖等老牌避暑目的地迎来出游高峰。不过受影视剧、网红视频等影响，

不少原生态的旅游地被带入大众视野，以其绝美的风景以及独特的民族风情吸引了许多游客前往，打卡原生态旅游地成为出游新时尚。

业内人士表示，原生态旅游地的旅游资源保存良好，能让游客深刻感受文化遗韵、民俗渊源以及大自然鬼斧神工的美景，备受游客青睐。从前迫于交通、信息阻碍，这些原生态景点的魅力未能被发现，现在网络信息快速传播，其天然优势凸显，再配上完善的旅游规划以及管理，未来可期。

### “躺着游”受亲子家庭青睐

邮轮因其“躺着旅游”的

休闲特性受到家庭游客欢迎，不必做攻略、找酒店、赶时间，就可以享受吃喝玩乐购物的“一站式服务”，特别适合放松神经。

驴妈妈旅游网数据显示，该平台6月中旬~8月的邮轮产品预订人次相比去年同期增长17.8%。因暑期的到来，亲子家庭占比最高，达到43.5%；比起和家人一同游玩，约25.8%的“00后”、“10”后的学生群体更喜欢结伴出游；已逐渐步入社会的95后，更倾向于独自出行，占比达2成。

### 出境短线游受追捧

据了解，今年暑假出境长线游报名已接近尾声，签证便利、出游时间更灵活的东南亚游本周开始“唱主角”。

此外，为满足不同游客对更丰富旅游体验的需求，今年暑假各大旅行社继续深挖东南亚旅游资源，将一些游客已耳熟能详的东南亚目的地，整合开发出了一批具有更小众、高端、个性化玩法的旅游路线。暑期主推的此类线路虽主打轻奢小众，却却依然保持着东南亚游高性价比的特点，价格亲民。

据《新快报》

## 健康饮食

# 入伏后，饮食起居巧安排

三伏天不少人都会觉得不舒服，甚至出现健康问题。那么如何科学安排饮食、调整身心，健康度过盛夏呢？

### 三伏天里不能贪凉

三伏天是一年中最热的时候，很多人贪凉，长时间开空调，冲凉水澡，吃生冷瓜果，喝冰镇啤酒和饮料解暑。

首先，长时间呆在空调房里，体内热量散发不出来，身体调节能力容易失调，出现多种身体不适。空调温度设置在26℃以上为宜，避免直吹身体。最好每隔2小时开窗通风，保证室内空气新鲜。

大汗淋漓后不要冲凉水澡，以免受到风寒湿邪侵袭。此外，伏天胃肠温度偏高，冰冷、寒凉的食物进入胃肠道会使胃受到强烈刺激，易引起胃肠痉挛，出

现腹痛、腹泻等情况，因此不建议在伏天贪吃生冷冰镇食物。即使吃生冷瓜果、喝冰镇饮料时也要注意少量吃、慢慢喝，以免引起胃肠道疾病。

### 调整饮食开胃祛湿

闷热天气下胃肠消化能力变弱，应尽量少吃油腻荤腥的食物和辛辣食物。饮食宜以清淡素食为主，适当食用鱼肉蛋奶。可以多吃点苦味食物，苦瓜、苦菜、苦荞麦都能解热祛暑、健脾开胃。不过苦瓜性寒，体质较差、脾胃虚寒者不宜多吃。山药、莲藕、木耳等食物也是不错的选择，有益气养阴的作用。

三伏天是祛湿的最佳时段，可适当吃些健脾化湿的食物。如红豆薏米汤、小米荷叶粥、薏米冬瓜汤、芡实茯苓粥、薏米鲫鱼汤、生姜茶等。

晚综

# 简单易做的五香豆干

□文/图 本报记者 姚晓晓

进入夏季，不少市民开始对卤制品情有独钟，尤其是带有浓香汤汁的卤豆干，不仅含有丰富的蛋白质，而且制作起来也比较简单。7月15日上午，记者采访了从事多年厨师工作的周先生，看他如何在家制作这道五香豆干。

周先生告诉记者，制作豆干首选白豆干。“将大片的豆干切成正方形小块，再竖切成间隔一毫米左右的竖条，一定不要切透，竖条之间的间隔越紧密，豆干就越入味。”周先生说着将豆干翻面，切成一毫米的竖条。

然后沿豆干的对角线切开，平底锅中放入适量的油烧热，转中小火放入豆干，煎至两面金黄，盛出备用。

锅中留适量底油，放入姜片煎至两面金黄，再放入八角、香叶、白芷、甘草、小茴香、桂皮等香料，小火煸出香味，趁热倒入生抽，加入约20克黄片糖。“没有黄片糖用冰糖也可代替，但是少了黄片糖特有的香味。”周先生说完，然后又加入650克清水，再加入老抽，把煎好的豆干倒入。

为了增加豆干的香味，可

以在炖煮过程中加入一个鸡腿或鸡架，也可加入一块牛肉。

煮沸后盖上盖子，转中小火焖煮40分钟使其入味，加入十三香搅拌均匀，关火撒上适量熟芝麻，加入两克鸡精。“刚卤好的豆干没有完全入味，所以先不要加盐，最好浸泡在汤汁中几个小时，然后再尝一尝需要加多少盐。”同时，周先生还提醒到，如果卤的是牛肉，则把豆干捞出后可以继续炖煮30分钟，直到把牛肉炖烂为止。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

## 2019年漯河市龙舟大赛征文展示

# 双桨惊鸿过轻舟

宋代苏轼写道：“一叶舟轻，双桨鸿惊。水天清，影湛波平。”意思是说：乘一叶小舟，荡起双桨，像惊飞的鸿雁一样，飞快地掠过水面。天空碧蓝，水色清明。”苏轼泛舟江面，顺流而下的场景来自他的《行香子·过七里滩》，虽意境很美，但我只能凭借想象去领略清幽宁静的江水之上轻舟驰过的绝妙景象。

自2017年漯河市举办龙舟赛起，苏轼笔下的场景由虚到实，由远及近，到如今不出家门就能看到“一叶舟轻，双桨鸿惊”的妙趣。

最惊艳的是今年龙舟赛。4月30日，当太阳照在沙河上，从四面八方赶来观看的人像潮水一般，挤满了一河两岸。比赛还未开始，队员们已摩拳擦掌，跃跃欲试。待“咚咚”的鼓声响起，一艘艘龙舟像离弦的箭，在水面上翻浪游弋。桨手们随着急骤的鼓点，挥动手中的双桨，动作整齐划一，激起的浪花在太阳之下熠熠生辉。河两岸观者如潮，层层密密地站了好几层，外面的伸长脖子、掂起脚尖，而里层的人不得不时刻调整重心，防止被挤出去。你挤我扛

中，人们纷纷拿出手机、相机，长枪短炮轮番上阵，记录下这摄人心魄的场面，脸上洋溢着的笑容与河面闪烁的日光交相辉映。一时间，鼓声、桨声，呐喊声，声声入耳；音韵、潮韵、双乐韵，韵韵销魂，场面蔚为壮观。

龙舟赛，是端午节的传统习俗。相传起源于古时，楚国大臣屈原，看到祖国被侵略，心如刀割，又遭馋去职，被赶出都城，悲愤之下写下忧国忧民的《离骚》、《天问》、《九歌》等不朽诗篇后，抱石投汨罗江而死。屈原投江后，楚国百姓自发地涌到汨罗江边祭拜，渔夫们则划舟打捞屈原尸体，并向江中投放食物，以免江中之鱼咬噬屈原的尸体。

此后，龙舟赛在全国各地都有踪迹，以南方为盛。也成为历代诗人施展才华的平台，唐代诗人捕捉观赛龙舟时的灵感，写下“……鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣千雷。鼓声渐急标将近，两龙望标目如瞬。坡上人呼霹雳惊，竿头彩挂虹霓晕……”，把赛龙舟的激烈及观者的兴奋进行了恰如其分的描写，成为传世之作。

龙舟赛仍在继续。桨手们无暇顾及对手行进的速度，依然合着鼓点，在奋力挥动手中的双桨，鼓点越来越急促，双桨挥动的频率越来越快，比赛已然进入白热化状态。可我的思绪却游离于现场之外：生活千头万绪，总有一地鸡毛的时候，与其自怨自艾，不如像桨手一样淬炼毅力与耐心，沉淀智慧与勇气，放手一搏，不在乎名次，不惧怕失败，唯有让心灵沉淀，才能抑制浮躁的侵蚀，有谁不是在泪水和汗水中，披荆斩棘博取成功呢？

而人生从始到终都在进行着一场又一场比赛，无论是入围还是淘汰，都应像龙舟选手一样，拥有拼搏之心，战胜自我，挑战自我，超越自我，只有坚持下去，成功才会不在远处招手以待。

龙舟是美的，壮怀激烈的龙舟赛是美的。他们的美，是青筋暴露扎向河中的双臂，是高亢嘹亮划破长空的嘶吼，是拼搏向上勇往直前的精神传承，是团结协作彼此默契的心有灵犀，是河边张张激动的笑脸。而这些，必将成为我们日后行动的指南：敢拼，才是人生最应有的姿态！ 邢俊霞



## 品品香

PINPIN TEA

福鼎白茶  
品品香白茶体验中心

茶 · 健康 品 · 送礼 质 · 收藏

广告

免费品鉴地址：崂山路王忠圈胡辣汤对面 电话：2926999