



养生小贴士

在旅途中保持健康:

1. 带上自制食品。踏上旅途可以享受世界各地美食,但并不代表必须舍弃熟悉的味道。可以用一次性包装袋或食品塑料袋装上自制食品和商店里买的能量棒,或者带上独立包装的杏仁酱等调味料,和着飞机上的椒盐脆饼干,健康又美味。

2. 适量鸡尾酒。如果你喜欢喝上一杯,放开肚皮喝酒之前要想一想第二天的行程,还有自己宿醉的严重程度。最好的方法就是,控制一天的酒精摄入量,以保证自己第二天不会感觉太糟糕。

3. 选喜欢的食物吃,不要浪费时间吃不喜欢吃的东西,如果你面前是一条看上去不新鲜的面包,那就不要吃它了。这样的食物即使好吃,对你的健康也非常不利。

4. 遵守“只吃三口”法则。对于甜品,只要吃上三口,无论它有多好吃,风味都已经不如第一口了。这个法则还能帮助你在旅途中保持良好身材。

5. 每天早上一杯卡布奇诺,逛一逛当地商铺。在当地商店买些奶酪、水果和坚果,同样可以享受到当地的风味食品,保证健康的同时又尽了游兴。

6. 预防生病小配方。如果你觉得自己要感冒了,喝一杯加了生姜和少量辣椒的柠檬水。另外,椰子油有杀菌和抗病毒的功用,旅游时可以带上一小瓶上好的椰子油,当你感觉不适的时候,喝上两勺,效果会非常好。

果子熟了 金秋十月去采摘

□记者 白鑫怡

秋季是收获的季节,是山货集中成熟的好时节。从果园里的苹果、石榴、葡萄、柿子、山楂,到农田里的玉米、地瓜、稻米,再到山中生长的核桃、板栗、山枣、葵花,果子熟了,长势喜人。恰逢山货下市,气候宜人、果香阵阵,最适合全家总动员,享受自然、体验劳作。

蔬果采摘

济南龙集山自然风景区

门票参考价格:30元

乘车线路:公交325路 文化东路东口站上车至阎老村下车

位于济南南部山区西营镇阎老村,占地一万六千余亩,景区内内有佛教禅修区、生态花海观赏区、水果采摘区、丛林探险区、户外运动区、休闲度假区六大园区。森林果树资源丰富,秋季盛产核桃、板栗、梨、花椒、山楂、苹果等干鲜果品及中药材。除了采摘之外,园区内的龙集山浪漫香草园是国内最大的梯田式“薰衣草”基地、省内首家山谷梯田花海式婚纱摄影基地,根据季节种植不同类型的观赏加工型花卉,可以在一年内享受“春赏花授粉、夏倚树乘凉、秋闻香摘果”的乐趣。

柿子

济南市仲宫镇艾家村

乘车路线:公交65路 燕山立交



桥发车至艾家庄站下车

门票参考价格:10元/人

采摘参考价:柿子 8元/斤

济南市艾家村是国家级旅游生态村,是所谓的“省城后花园”。位于济南市南部山区红叶谷景区脚下,与锦绣川水库为邻,依山傍水、山清水秀,鸟语花香、植被环境丰富。园内可采摘的山果品种比较多,在这里重点说的是柿子。艾家村是集中采摘柿子的最佳地点,有省内独一无二的富硒黑芯甜柿子,即摘即吃,含糖量高,又脆又甜,是非常珍贵的品种之一。

红富士苹果

济南西营上罗伽村高光效苹果示范园

地址:山东省济南市历城区西营镇上罗伽村

乘车线路:65、312、325、326路到西营镇下车换乘333路到上罗伽村

采摘参考价格:红富士苹果 6-8元/斤

红彤彤圆滚滚的苹果是山东著名的特产之一,想吃大苹果不用去栖霞,位于西营镇、济南南部跑马岭高山区域的上罗伽村,就是一个知名的苹果主题村。种植园内育有采用高光效种植技术生产的“罗伽红”红富士苹果,一个个又甜又脆的“小灯笼”长势喜人,采摘的较佳时期是十一黄

金周至11月中旬。整个园区集休闲、观光、采摘、餐饮于一体,60多间农家乡舍每间100元优惠接待,家家干净整洁,提供标准的酒店用品,洗浴、品茶、打牌、烧烤、采摘等度假生活项目齐备,为游客提供到家的贴心服务。

葡萄、枣类

济南章丘市盛泉生态园

地址:章丘世纪大道安莉芳路口以北300米

采摘参考价格:枣 15至30元 葡萄 10元-40元

盛泉生态园是集生产加工、科技培训、观光采摘、休闲购物、餐饮住宿于一体的都市型现代农业园区。园区占地面积520亩,共有8个蔬菜大棚,可以采摘当季许多种蔬菜及水果。这里推荐的是园内已经成熟的葡萄、枣类,均有十几种品种可以选择。

平阴莲花山紫云珠葡萄园

采摘参考价格:10至40元

地址:济南市平阴县220国道

我们山东人都知道大泽山的葡萄好吃,但你知道吗?在济南周边的莲花山,紫云珠葡萄也毫不逊色。莲花山紫云珠精品葡萄示范园位于平阴县城锦水街道办事处毕海洋村,坐落于莲花山脚下,北临国道105线,是我国唯一的仲夏无核鲜食葡萄园。

可以去山货市场购买。



别具一格的采摘:采茶、寻药、挖野菜



除了山果之外,别忘了山中处处可见的山花、野菜、药材等作物,也是山货佳品。

红豆采摘

万德红豆杉观光采摘园

地址:万德镇万北村,距104国道灵岩寺牌坊约1公里。

红豆生南国,春来发几枝,愿君多采撷,此物最相思。在万德红豆杉观光采摘园就可以采摘到相思豆。园区占地面积105亩,培育栽植曼地亚红豆杉50

万株,并引种驯化银杉、珙桐、香榧、云杉、罗汉松等国家一、二级保护植物8种,年产铁皮石斛200万至300万株。园内的采摘以爱为主题,以红豆为媒介,传递情感,寄托相思。游客在园内可观赏红豆杉,采摘红豆、品赏石斛茶,购买红豆杉、铁皮石斛、多肉植物等各种盆景及产品。

茶叶采摘

马套茶叶采摘园区

地址:济南万德镇北马套村

参考价格:入园费20元/人

想喝好茶不用下江南,长清区万德镇马套村盛产长清茶,以茶文化为卖点,举全村之力发展乡村旅游。由于光照时间长、昼夜温差大,土壤疏松肥沃,有机质含量达1.93%,马套茶叶具有生长期长,营养丰富、香气浓郁、叶片厚,耐冲泡等特点。目前全村茶园面积达到了720余亩,马套村也成为济南市远近闻名的“茶村”,是集采茶、炒茶、品茶、观光为一体的茶叶基地。游客可以在茶园中体验采茶乐趣,在加工车间体验炒茶、制茶过程,在品茶室感受品茶、赏茶乐趣,体验马套村独特的茶马风情。

摘山花、挖野菜、寻药材

药乡国家森林公园

地址:济南市历城区里卧龙池村南950米

门票参考价:40元/人

“药乡”以盛产药用植物而得名,传说药王孙思邈曾在此种药、采药。它位于济南市南郊,距

泰山主峰8公里,处在植被完好的群山环抱之中。由于海拔高度和浩瀚临海的共同作用,园内夏季最高气温比济南市区低8-10℃,负氧离子含量是市区的一座天然氧吧。这里除有被誉为泰山四大名药的何首乌、紫草、四叶参、黄精外,还有泰山赤灵芝、穿山龙、冬虫夏草等名贵药材180余种。

山中植被环绕,草木中处处可见当季的山花与野菜,不妨带好工具,享受一把挖菜的乐趣。进入秋季,满山金黄色的野菊花花正浓,一朵朵簇在枝头,采摘起来十分方便。婆婆丁又叫蒲公英,具有清热解毒、消肿利尿、广谱抗菌的作用。苦菜虽苦,但有消肿排脓、凉血止血的功能。小根蒜茎叶长得很像蒜,也有葱蒜的味道,是很好的食材,还有马齿苋、灰灰菜、面条菜、冬寒菜等等。而在隐居山中的养蜂人那里还能购买到上好的蜂蜜。 记者 白鑫怡

吃柿子的禁忌

1. 莫空腹吃

柿子含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块,滞留在胃中容易形成胃柿石。

2. 莫吃柿皮

鞣酸绝大多数集中在皮中,在柿子脱涩时,不可能将其中的鞣酸全部脱尽。

3. 搭配合理

中医学中,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。同时,酒后不宜吃柿子,否则会影影响消化,久之造成肠道梗阻。

4. 因人而异

对于糖尿病患者而言,柿子含糖量较高,不宜食用。此外,脾胃泄泻、便溏、体弱多病、产后、外感风寒者忌食;患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者、胃大部切除术后不宜食。