



周末去乡村，来一场说走就走的旅行

市场上的地瓜多起来，市场上的玉米多起来，市场上的花生多起来——秋天的丰硕成果正呈现我们面前。中秋节、国庆节的旅游高峰已经过了，小城市里曾经涌动的人流也渐渐退去。这真是个特别适合走进乡村、感受乡村文化的好季节。还不赶快打起行囊，来一场说走就走的旅行？

时下已过“寒露”，下一个节令将是愈发寒冷的“霜降”。在这段时间里，乡村的大地铺满了金黄，“碧云天，黄叶地”不就是这个季节吗？不仅近郊的县市如此，远一些的潍坊、烟台、威海、日照等城市的所辖县市乃至鲁西鲁北，场景其实也差不多。

如今我们的信息来源不能排除手机微信的朋友圈。近些日子，在我的朋友圈里看到，有不少富有生活情趣的朋友们，将旅游的目光投向了周边县市。从照片中看到，曲阜三孔的人流少了，青州古城的人流少了，日照海边的人流也少了，这是多么适合旅游的时节啊。另



外，崂山山里、莱西水库、平度大泽山、西海岸大珠山、小珠山，这时正进入一年中的美好季节，这是大自然多么无私的馈赠啊。周末我们如若还呆在市区的家里而不去体味它们的深秋之美，该是一种怎样的遗憾。

“错峰旅游”是一种旅游业界提倡的旅游方式，这固然有好多道理，不过我的视角和立场向来站在咱市民一方。职业工作者平时需要上班工作，只有小长假才有完整的休息时间，让他们去错峰旅游，这不是赶鸭子上架吗？好在大自然的轮回从来都是永恒不变的，不会因为是在旅游高峰期而更加美好，也不会因为在人流罕至的旅游淡季而有所变化。

既然如此，我们真不该错过周边乡村旅游的这个时段。你可以登山赏景，感受李白的“人烟寒橘柚，秋色老梧桐”；你可以临水垂钓，重温王士禛的“一曲高歌一樽酒，一人独

钓一江秋”；你也可以漫步在县市的街道上，感受贾岛的“秋风生渭水，落叶满长安”。周边县市里有无尽的风光供你瞻览，深秋里更有无限的诗意供你喟叹。

据市郊农民朋友讲，“寒露”是青岛及周边地区种小麦的节气，此时的田野里自然少不了农民的辛勤劳作。去周边看看吧，在享受自然美景和感受诗意人生的同时，再将周边农村深秋里的众多硕果带回来。在当下的乡村旅游中，既享受了劳动的成果，又感受了创造的艰辛，再将两者相比较，或许会启发你的神思，开拓你的未来。



文/许秉智

秋季抓住养肺黄金期

滋补茶润肺餐 这样食疗可助你不受秋燥之苦

秋天天气逐渐变得凉爽，空气湿度也由夏天的湿润变得干燥，人体呼吸系统容易受到伤害，而肺恰是此时最需要调理和保养的部位。近日，记者探访青岛酒店、养生茶馆，并邀请美食家、养生专家，从饮食、饮品及日常生活等角度，为市民支招秋季如何养肺。

饮茶有道： 滋润补水是关键

进入秋季之后，天气渐渐转凉，秋风瑟瑟，人体内的阳气呈内敛及下降的趋势，加之气候比较干燥，容易损伤人体津液，因此饮食上要注意“滋润补水”，走进市南区“沃土春山”茶室，店主推出了秋季养肺茶，用陈皮、玫瑰和梨干做主要配料。在周末，约上三五好友到茶室，焖上一壶陈皮梨干玫瑰花茶，当一杯热气腾腾、绵稠的陈皮玫瑰梨汤汁入喉，陈皮和玫瑰的茶香，加上梨汤的融合，不仅胃暖暖的，而且可以驱除秋燥。

很多人一到换季，就特别容易感冒咳嗽，白天咳，晚上咳。在青岛从事茶文化传播10多年的高丽娜特别推荐秋季一道茶饮——陈皮老白茶煨雪梨。在她的理解中，“应季而食，应季而补，鲜甜的茶食不仅能清热解毒，还可以滋阴润肺，缓解咳嗽。陈皮有理气健胃，燥湿祛痰的功效；梨，本身是一个寒凉食材，但炖煮之后便是生津良方，成了润燥化痰的好食材，搭配在一起，增加了陈皮老白茶的果香与甜蜜口感，也给梨带去了层次丰富的味道。转化后的老白茶，茶性温和，煮后其药香释放，梨肉吸满了茶汤，入口即化，软糯绵密，茶汤则是融合了梨的清甜，陈皮的橘药香，醇厚温润，细腻爽滑。”

此外，日常也可以多喝一些竹蔗茅根雪梨润肺茶，润肺润燥，可以缓解嗓子干痒不适，喉咙痛，肺热等情况。

养肺妙招： 宜食白色食物

中医经典著作《黄帝内经》指

出，五色利五脏，说的就是常吃五种颜色的食物，可以分别滋养人的五脏。在秋天最适合的是养肺，对应白色食物，哪些白色的食物有利于我们的肺呢？在生活中常见的有梨、银耳、荸荠、甘蔗等。

说到秋季养肺，胶州市中医医院康复科医师况岩补充：“这个季节建议市民多吃银耳、百合、蜂蜜、枇杷、莲子等具有滋阴润肺功能的食物。咳嗽嗓子难受，少碰西瓜、芒果、龙眼、丝瓜、生姜等食物。根据秋季的季节特点，需要合理调整饮食和营养摄入。”

中华美食频道主播、新锐美食家大嘴哥，推荐一道非常适合秋季养肺的独创甜品——黑糖炖新疆库尔勒香梨。这道独创甜品用到的白色食物便是新疆库尔勒香梨，也可以选用秋月梨等。说起为何选用黑糖，“黑糖作为原始糖常常入药，含有丰富的矿物质。”大嘴哥补充道。那这道黑糖炖梨如何做呢？首先，把库尔勒香梨去掉根蒂，挖出内瓢。然后，将两块黑糖放在香梨中间；再加水蒸炖十至十五分钟，也可以考虑加一些银耳一起炖煮。秋梨是止咳的，生梨主要补充维生素C，而热煲后的秋梨，变成了温补性的食物，对我们的肺有很好的滋补作用。肺养好了，在秋冬季，就能减少干咳和上呼吸道感染等，也能避免秋燥。

进补原则： 多酸少辛以助肝敛肺

除了日常多喝水、滋补甜品外，饮食上该注意些什么呢？《素问·脏气法时论》言：“肺主秋，肺收敛，急食酸



陈皮老白茶煨雪梨

陈皮老白茶



椰子松茸炖老鸡汤



陈皮玫瑰梨汤养生茶

以收之，用酸补之，辛泻之。”故秋季进补的原则是“多酸少辛”，酸味可收敛肺气，而辛味之品多发散，因此少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛味之品，可以适当多食酸味水果和蔬菜以助肝敛肺，如猕猴桃、橘子、山楂等。

与此同时，青岛的各大酒店也陆续推出了秋季特色菜单，主打滋补润肺食疗。记者走进青岛富力艾美酒店乐美中餐厅，秋季养生菜上新，主打椰子松茸炖老鸡汤。餐厅厨师长张耀华向记者详细介绍了这道秋季滋补美味的做法：首先，将鸡肉与泡软的松茸翻炒，取一个新鲜的椰子，将椰汁全部倒入锅中。中小火慢炖至鸡肉酥烂，加入椰肉与调料，熬至软烂，使得椰子的清香与鸡肉的滑嫩醇厚相结合，搭配滋补松茸，鲜香浓郁，层次丰富。

中医专家： 运动适量、常笑宣肺

寒露之后，也是开展各项运动锻炼的好时期，但秋季早晚凉意明显，锻炼出汗较多，可能会受风感

冒，所以运动量不宜过大，可选择一些平缓轻松的运动项目，如瑜伽、太极拳、八段锦等。尤其是老年人、儿童、体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。切勿悲哀伤感，遇到不开心的事情建议坦然面对。

中医认为，常笑宣肺。笑能促进体内器官健康，对肺特别有益。笑时胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，可以消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力。因此，保持笑口常开对我们的健肺也有很多好处。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 马妮娜



扫描二维码看中华美食频道当家主播大嘴哥的讲解视频