



游乌镇：体验江南风情

文/陈菁

乌镇虽是个江南小镇，但由于东西栅的系统开发，在东栅保留了众多民间传统艺术，如花鼓戏、船拳、高竿船邓，在景区内分时段上演；西栅则开发了不少中西结合、典雅高档的娱乐场所，如五间堂盐浴、金莲酒吧、景行枯咖啡厅等。

此外，乌镇的传统风情也在访卢阁、茶市街、望佛茶楼等老茶馆里延续着。如果在小镇留宿一晚，还能看看西栅恢宏多彩的水乡夜景。

◆乌镇购物

乌镇商业区以中市为中心，东南西北四栅各成系统，又有自己的中心，形成了较为完善的商业网络。

如东栅的中心是财神湾，全镇最大的水产集散中心就

在这里，乌镇最大的批发零售商徐恒裕东号和西号也在这里。林家铺子旁有锦和斋，经营南北货物。

西栅沿着西栅大街一路有众多民族工艺品和特产店。乌镇青梅、面人工艺、竹编工艺等，还可以看见卖铁锅的和老剃头铺。叙昌酱园和恒益堂药店两家老字号还开张着，在那里也有不少特产出售。

在乌镇，您随处可以买到乌镇及桐乡의著名特产，如：乌镇青梅、姑嫂饼、杭白菊、熏豆茶、三白酒等，其中尤以姑嫂饼、杭白菊最为出名。

◆乌镇住宿

乌镇官方的住宿点，在东栅景区为三星的子夜酒店和望佛客栈。望佛客栈是一座江南

四合院，古朴典雅，位于东栅景区兴华桥人口处。子夜酒店是度假型酒店，位于乌镇东栅景区停车场对面。

在东栅景区内有多家私人的客栈，标间价格平时在七八十元，设备较为简陋。

西栅乌镇民宿为沿着整条西栅大街的一座座两层楼老房，每一座的地理位置、房型都不同。有的临水，有的靠街，有的有岸边阳台。每座民宿按号排列，共有65号。每号内有房东管理，有4-6间客房，底层客厅里房东还可以经营餐饮。每家装修风格各异，配有现代化的生活设施，房东都很热情，烧得一手好菜，且菜价适中。

民宿根据床型不同，价格不同，1.5米的大床房价为780元，含双早餐。早餐都集中在

16号民宿使用。民俗总台在3号民俗边上。

◆乌镇美食

乌镇是四乡辐辏的名镇，餐饮业十分发达。镇内大小饭店遍布，菜馆以经营本帮菜的“首肉”、“荷叶粉蒸肉”著称的百年老店九江楼、三山馆，以山羊大面闻名的钱长荣菜馆；应家桥堍的三珍斋酱鸭店也是闻名遐迩。

乌镇最有名的地方特色菜是红烧羊肉，酥酥的，甜中带辣，特别是冬至后的羊肉味道最为鲜美。

乌镇白水鱼也是当地特色菜。一般的家常菜还有乌镇酱鸡、梅菜扣肉、小龙虾、小螺蛳、以及各类时鲜蔬菜。有名的小吃有臭豆腐干、定胜糕、荷叶粉

蒸肉、小馄饨等。

在西栅的通安客栈和锦堂会所里都有高档餐饮服务，各具特色。

在西栅的各所民宿内，房东均可单独经营餐饮，且都烧得一手好菜，但桌头不多，每家只有1到3桌。菜谱和价格都是大致统一的，土鸡煲35元，红烧羊肉48元。挑家靠水临街的民宿，坐下来品尝下房东的拿手菜，也是很惬意实惠的。

在几个作坊，酱园边上，都开有小吃店，卖炸臭豆腐(5元/份)等小吃，配料多得眼花缭乱，风味独特。

在东栅小吃店更普遍，羊肉面随处可见，10元一份，红烧羊肉也只要35元，还有蚕花糕、桂花糕等特色糕点，但环境不如西栅清幽干净。

逛西塘：体验江南情调

文/范淼

建筑——廊棚便应运而生，并代代传承，相沿成习。实用的廊棚是水乡特有的建筑，西塘至今保存着1300多米长的廊棚已变成当代人赏古、探幽的休闲一餐。

西塘在唐、宋时期就已形成村镇，到了元、明朝时，西塘凭借鱼米之乡、丝绸之府的经济基础和水道之便，发展成一座繁华、富庶的大集镇，窑业、米市、食品、制陶业等行业日益兴旺。古镇现存的许多古宅大院，都是古镇先人当时致富后的结晶。由于当初西塘的通行以水路为主，外来骚扰较少，故能使西塘较完美地将古镇保留至今，使得祖先的遗产能延续下去。

西塘最美的时候就在于一早一晚，唯有住在西塘景区内才能欣赏到这美丽的景色。景区住宿分为三种：现代宾馆、临水客栈和明清古宅。

住西塘选择最多的是临水客栈，多集中在永宁桥到来凤桥一带的水岸边，分店面临水和窗户临水两种。价位处于中段，到了周末生意极好，需要提前预订。

万源客栈，前临西塘河，后依塘东街，地理位置优越，这里既有江南古建筑特色，又有庭院风格。有临河雕花大床房3间，还有临河茶室供您赏景、休憩、会友。

随缘小筑老宅新造，紧贴又一村饭店，前酒吧后住宿，有两临河，雕花大床配电脑，宽带上网；利风客栈拥有一个别致菜园，可供游客自助采摘，祖传密制茶味道独特；迥易堂靠近醉园，明清建筑，是中国民俗摄影协会的会员之家；明粹坊二楼红木雕花大床古屋临水，但没有独立卫生间，红木雕花大床据说是西塘客栈中最好的；萍水客栈正对来凤桥，房外的河滩上，设有茶桌榻椅供休憩。

这些客房平日价都在150元左右，周末和节假日稍有提升。景区内的明清古宅多位于深

巷内院，庭院幽深，一切陈设皆为老古董，虽然不临水，但宅院宽大，可深切体会古镇望族的古韵生活。十分安静，价格也是最便宜的。睡着百年雕花床，闻着空气中氤氲着的水乡气息，渐渐沉睡，令人陶醉。

慎德堂是明代典型的江南大宅建筑，是西塘镇望族王家的宅第，室内随手拈来都是古董，老板重情讲信，室内乐器遍布，常有乐友切磋。

陈家老宅(青年旅社)前酒吧(酒吧临水)后宅院，夜间魅力四射，住宿在酒吧后的院落中，十分安静；尊闻堂本身是个景点，藏在石皮弄内。堂中的“百寿图案”为全国古迹；如意楼客栈是所有古宅中装修最好的，住如意楼的话，参观“醉园”免费；柯村客栈是建于清雍正年间的老宅，老板为民间艺术家，有双手写字的绝活，在驴友中的口碑不错。

这些客房平日价在百元左右，周末和节假日稍有提升。

光阴如水 细品济南珍珠泉的贵族气质

文/方贺

珍珠泉是济南的第三大名泉。其实珍珠泉也是一个泉群，除了珍珠泉外，周围遍布着楚泉、溪亭泉、舜泉、太乙泉、玉环泉等大大小小的泉，就连院子外面的王府池子、腾蛟泉、散文泉、朱砂泉等，都属于珍珠泉群。珍珠泉泉池长42米、宽20米，周围砌以雪花石栏，岸边杨柳轻垂，泉水清澈如碧，一串串白色气泡自池底冒出，仿佛飘撒的万颗珍珠。

要说珍珠泉是一个“贵族泉”，一点也不为过。珍珠泉边雕栏玉砌，亭台楼阁，历来就是达官贵人、名流雅士游历赏泉之地。

珍珠泉的传说：珍珠泉的串串“珍珠”是当年舜的两个妃子——娥皇和女英的眼泪所化。远古时代，历山(今千佛山)下出了一个大人——舜，他自小就跟

着当地百姓在山下耕种，在群体生活中逐渐显示出超人的品格和才能，三十多岁就被人们推举为首领。尧听说后把自己的两个女儿娥皇和女英嫁给舜，以后连国君之位也禅让于舜。舜勤于政事，常四方巡视。有一年，舜远行南方，而山东一带遭受了大旱，娥皇、女英便带领父老兄弟早晚祈祷上天降雨，但姐妹二人膝盖跪出了血，天空仍没有一丝云影。姐妹俩又带领大家向龙王要水，人人双手都磨出血泡，终于挖出一口深井。正在这时，南方传来舜帝病倒于苍梧的消息，娥皇、女英当即启程南行。看着挥泪话别的人们，她们禁不住一串串泪珠洒落大地。突然，“哗啦”一声，泪珠滴处，冒出一股股清泉，泉水如同一串珍珠汩汩涌出，这就是今天的珍珠泉。



“心理学”你学了吗？

心理学已逐步由一种冷门学科变成了系统的研究型学科，得到更多学子的青睐。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。心理学是一门研究人的心理活动的规律的科学。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。心理学的开设，不是为了让人类去研究别人到底是怎么回事。而是为了让人类更了解自己，了解别人，理解别人，通过不断的心理调整，让人生达到更好的生活境界。

烟台佳阳健康教育机构开设的“心理咨询师”培训班，让专家告诉您如何缓解生活压力，让身心健康。

八期班七月开课，现面向社会招生！全部课程聘请国家级心理专家来烟面授，参加全国统一考试，证书权威，过关率

75%以上。常年开班，循环开课，随到随学。学习内容包括心理学基础知识、婚姻家庭亲子关系学、就业指导、心灵成长等专业课程。报考一项培训，可选修“公共营养师”“高级育婴师”“婚姻家庭咨询师”其中两项的免费培训课程。

国家职业资格证书，开启职场的金钥匙。修完课程，让您尽情享受美好人生，成就事业天地，拓宽择业范围，逾越专业的限制，轻松面对压力，笑对人生。

(烟台大学营养教育培训机构中心供稿)

