

宅在家里,可做的事还很多

下下厨 养养身 除除尘

本报记者 马云云

宅在家里,除了读书看电影,可干的事情还真不少,例如尝试着做道滋补大餐,好好整理一下自己的家……长假过后,或许你会发现一个新的自己。

犒劳自己的胃

不下餐馆,不吃食堂。不少人想在长假期间好好犒劳自己的胃,亲自下厨,做顿大餐。那么,这时候吃什么最合适?有哪些注意事项?

秋季天气不稳定,市民很容易出现口干舌燥的现象。因此,长假期间的饮食应以润燥为主。另外,天气突然转凉,易伤人体阴津,所以此时也是进补的好时候。

济南烹饪协会副会长李建国介绍,长假期间,市民可以多吃季节性食物,如百合、核桃、雪梨以及鱼虾蟹类等海产品,但要注意荤素搭配。

李建国推荐了几道菜,例如百合炒虾仁、用鲜核桃与鸡片一起炒制的碧桃鸡等等。他介绍,市民还可以尝试把水果做成菜,“这时候雪梨大量上市,可以做成雪梨来吃”。雪梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用。李建国说,较适合老年人食用的是红酒煮雪梨,不过这道菜成本较高,十来个梨需要一瓶左右的红酒。

此外,国庆期间也是吃芝麻的好时候。李建国介绍,要先把芝麻炒熟散出香味,之后碾成末,这样可以撒在生菜、黄瓜、西红柿、苦菊等菜品上,加上盐一调,味道非常不错。

另外,秋令时节,正是鲜藕上市的时节,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴的作用。需要提醒的是,七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤,九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,较适于凉拌或清炒。莲藕搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

不过李建国提醒,市民在国

庆长假期间一定要注意食品安全,如果有剩下的菜,千万不能大意,由于天气转冷,冷下来的菜一定要煮熟再吃。他还提醒,马上柿子就将上市,市民食用柿子后最好不要饮酒。有爱吃蟹子的市民也要注意,由于蟹子属于凉性食物,食用时最好吃姜,否则容易拉肚子,“把姜弄成末,放上醋,吃蟹肉的时候蘸着吃。”

给家“洗洗脸”

除了做顿美食,还有人想趁着小长假,给家“洗洗脸”——来个大扫除。家庭大扫除要注意啥?有哪些小误区要避免?

济南阳光大姐服务有限公司

家政服务人员王师傅介绍,玻璃清洗是家庭大扫除的重要部分,他建议,每个家庭最好都配备一个玻璃清洗工具,一来清洗效果好,再者可以保证安全,以免在擦拭玻璃外壁时发生意外。王师傅说,一些人在擦拭窗户时,会忽视纱窗,其实纱窗是个藏污纳垢之处,可以趁着大扫除的时候,把窗纱取下来,放到浴室用喷头进行冲洗。

厨房清理的重点是灶台、墙壁、热水器、排气扇、抽油烟机。王师傅说,厨房油烟多,附着在墙面上的油腻比较厚,清洗前要让清洗剂在瓷砖表面浸泡一会儿,



再用钢丝球刷净。

不少人想趁着假期,给地板也“洗把脸”。王师傅说,针对不同的地板类型,要有不同的清理方式。市民家如果是复合地板,则一般不用打蜡,用地板清等清洁剂兑上水清理即可,这样可以保持相当长的一段时间。如果是实木地板,就要给地板打蜡。

王师傅还透露了另外两个小窍门,如果发现瓷砖上有铁丝等蹭下的痕迹,可以尝试用白醋清洗,如果冰箱下等死角留下了锈迹,不严重的,可以用洁厕灵试试,严重的话,可以用稀盐酸擦拭。

给身体“充充电”

“工作时长期坐在办公室,不如趁着放假活动活动自己的筋骨。”一些白领打算趁假期锻炼锻炼身体,给身体“充充电”。

相关人士介绍,如果都市白领平时锻炼较少,突然锻炼的话要注意强度和量的控制,因为机体有个适应过程,突然提高运动强度可能会造成肌肉和关节的损伤。

由于大量运动后机体内会产生乳酸的堆积,运动后不少人会感觉肌肉酸疼,如何尽早克服或避免这种酸疼?“这个就要求自己去把握好度。”相关人士说,如果想减少酸疼,市民可以在运动完后注意放松肌肉各关节,泡个热水澡等,也可以让一起锻炼的同伴帮助自己放松。另外因为运动过程中骨骼中钙会缺失,所以可以适当吃些钙片。

还需注意的是,一天之中最适宜锻炼的时段为16时至18时左右,早晨和晚上都不大适合。早晨锻炼的话身体不能够充分活动开,晚上空气中灰尘较多,不适合室外锻炼。饭后最好等上半个小时再运动,锻炼结束后也要等半个小时再进食。

本报记者 马云云 整理



金秋祈福地 新泰莲花山

天高云淡凭栏望,但是群枫最识秋。秋意浓烈之时,“十一”长假转眼又至,这个尽览秋日胜景的机会万不可错过。新泰莲花山就是这样一处山欢水笑、秋色宜人的著名景区,国庆假期不妨来这里品鉴一番。

□潘继林

知秋层林染

莲花山雨水充足,有“一年七场泼花雨”之说,丰沛的雨水让植被更加繁茂,作为省内面积比较大的国家森林公园,莲花山植物区系丰富,林木以松柏为多,“新甫拥

翠”胜景古今著名,这里林翠山美,早在2500多年前,莲花山就以“新甫之柏”载于《诗经》,森林繁茂,以松柏为主,覆盖率达90%以上,形成了“新甫拥翠”的森林胜景,并因负氧离子和舒缓人体紧张的芬多精含量高,被誉为“天然氧仓、健康驿站”。金秋时节,莲花山是最多彩迷人的,漫山层林尽

染,妩媚妖娆。

水灵山更秀

莲花山有秀水九条:潭瀑一百,雨季水量大恢宏壮观;旱季水量小潺潺灵动,洒天河、青龙潭、子母泉瀑布,三谷飞瀑是为游客津津乐道的水景,尤其是子母泉瀑布,是山东著名的瀑布之一,说起瀑布,三谷飞瀑是莲花山最主要的瀑布景观之一,水流由两座高峰之间的数条溪水汇聚而来,沿断崖顺势而下,落差达50余米,飞瀑水流直下后经过两处断崖,又形成了两个瀑

布,成为莲花山三谷三以迭瀑,好似一条长练随风起舞,婀娜多姿,别有风情。

石奇佛缘聚

在莲花山上,与佛教有关的奇石奇树不计其数,天成观音、金编望月、经书五卷、罗汉推掌等百余处奇石,不但形神兼备、惟妙惟肖,而且还都有自己独特的故事,特别是位于观音崖上的天成观音巨型奇石,酷似结趺坐的观音菩萨,是世界上独一无二的跌坐式天然观音,距今28亿年前的莲花山科马腿岩,是地球上最



新泰莲花山拥翠湖秋色醉人

古老的岩石,它是亚洲唯一一处具有鬣刺结构的岩石,为莲花山的地质地学价值增加了耀眼的光环。

莲花山还是中国北方最大观音道场,到莲花山养心祈福,你会结识千年佛缘,只要是不在小长假和黄金周期间,每年农历二月十九、六月十九、九月十九三大观音节会当

天,门票由每人80元优惠到每人30元,农历四月初八浴佛节、六月初一至初六莲花山庙会期间,门票每人10元,12月1日至2月28日为淡季,门票50元/人(其中元旦至正月十五门票30元/人)

详情请登录“山东新泰莲花山景区”网站:www.xlsh.cn 咨询电话:0538-7233009

中国北方最美的海岸线 中国北方最大的渔港 国家AAAA级旅游度假区

游威海赤山 品胶东海鲜

石岛赤山威海市区二日游 400元/人 10月2日、4日发团
威海乳山银滩石岛赤山铁编民俗村三日游 540元/人 10月1日—4日天天发
威海石岛赤山太乳山刘公岛三日游 640元/人 10月1日—4日天天发
乳山银滩石岛赤山西霞口神雕山野生动物世界三日游 600元/人 10月1日—4日天天发

Shandong 山东 威海 石岛

国家AAAA级旅游度假区

景区电话: 0631-7328666
景区传真: 0631-7385446
网址: http://www.chishan.cn
地址: 山东·威海·石岛

防南出发至市里乘坐40公里处转乘威海方向,在青威高速威海出口下高速,景区指示牌即可到达景区。

咨询电话: 86100109 15726131330