▶秋日黄山(网友提供)

“春生、夏长、秋收、冬藏”——《黄帝内经》将秋季的养生之道归结为一个“收”字。在这转眼已到深秋的时节，准备户外旅行的您也要以“收”为要，找一个让人“心境宁静”的所在，体会一下深秋的娴静之美，休闲养生两不误。本刊自下周起，将开辟“局长导游陪你休闲逛青岛”栏目，届时让我们跟随局长导游的步伐，来一次地道的青岛休闲养生之旅，让您在家门口体会到真正的“休闲养生两不误”。

休闲养生游 深秋正当时

本刊自下周起推出“局长导游陪你休闲逛青岛”栏目

本刊记者 董彦

休闲养生的最终目的是延年益寿，位于河北和广西的两个中国著名的长寿村，那里天然的风光与慈祥的老人会让您知道养生的真正秘诀所在；“黄山归来不看岳”，深秋是黄山的最好的观赏季节，登山览秋回归自然，这条老牌旅游线路仍然向您重点推荐；而如果您想体会一下“大隐于市”的感觉，于都市中观繁华才能让您放松身心，香港澳门一线游是您不二的选择。

游长寿村养生亦养心

养生的最终目的是延年益寿，那么不妨去探访一下中国的长寿村，体味一下长寿老人们的生活环境。

艾篙坪村位于河北省武安市西北56公里处摩天岭脚下。岭上物产丰富，雨水充足，流经山上的雨水通过多种药材根系过滤，渗入地下，形成甘冽之泉，村民长年饮用少病绝癌，故称“长寿村”。

到这里的游人都要坐在泉边的茶桌旁石凳上，在欣赏深谷幽林美景的同时，从热情的山村小姑娘手中接过盛满泉水的杯子，一饮而尽，品味清凉爽口、回味绵甜的天然甘泉。喝完后再灌上两瓶，以备上山之用。

而有“桃源之乡”美誉的巴马瑶族自治县，位于广西西北部，距广西首府南宁约320公里，隶属于河池市。这里每10万人中就有百岁寿星30.98人，高居世界五大长寿之乡之首。全县现有81位神采奕奕的百岁寿星和980多位90岁—99岁之间的高寿老人，他们像繁星一样点缀在青山绿水间，惬意地享受着这里的阳光、空气、水质、磁场和独具特色的民族美食，过着悠哉乐哉的田园生活。

登黄山览秋之灿烂

“黄山归来不看岳”，这是吸引众多游客登黄山赏美景的一大理由。这个季节，如画的秋色为黄山平添了几份秀美。黄山的秋天来得早，到了10月，黄山的月平均气温只有11.7℃。

黄山的秋季，别有种种胜景、明代大旅行家徐霞客曾赞美黄山秋色“枫林相间，五色纷披，灿若图绣。”攀九龙瀑，途中用野生猕猴桃补充体力，听轰轰水声，不久就可见巨龙般的瀑布飞泻，足以振奋人心，使接下来的行程不再艰难;游凤凰源，浑然天成的清丽景致和遥望远方的凤凰石组成了不可多见的美丽画面;登光明顶，赏日出云海，望奇松怪石，才明白“黄山归来不看岳”的真谛。

黄山山上宾馆不多。价格也比山下高很多，标间在700元左右，淡季会稍便宜点。每到旺季常常出现满房的情况，必须提前预订，否则只好租大衣和睡袋打地铺了。山上的宾馆一般都集中在北海、狮子峰、光明顶、玉屏楼等附近。

黄山的饮食属于徽州菜系。徽菜在烹调方法上擅长烧、炖、蒸、熘，讲究佐料，重火功，提倡原汁原味，重油重色。在汤口镇的沿溪街、屯溪老街以及黄山山上都可以品尝到当地的美食。

▲巴马盘阳河(图片源自欣欣旅游网)。

下港澳观都市繁华

提到香港，首先映入脑海的就是“繁华”。作为一座万众瞩目的时尚之都，香港似乎与养生没有多大的联系。其实，来香港，主要是想欣赏它的繁华之美，感受其与众不同的都市文化，品尝那里闻名遐迩的港式小吃，体验另一种休闲生活，从某个角度来说，也是一种放松身心的养生之旅。

而在澳门，最大的养生收获是品味完美融合的中西文化，这种文化能够以最直观的视觉体验冲击内心，从而感受到整座城市的独特魅力。大三巴牌坊、渔人码头等标志性建筑的中西合璧让其充满艺术生命力；妈祖庙则体现了澳门独有的民俗文化。

一周热讯

◎青岛多数景区开始执行淡季门票价格

从11月1日起至2012年的3月31日，青岛多数景区执行淡季门票价格，大多数景区门票价格比旺季降低30%左右。其中，崂山风景区流清、太清、仰口游览区门票价格将由旺季的90元调整为60元；巨峰游览区门票价格由80元调整为50元；北九水游览区门票价格由65元调整为40元；青岛山炮台遗址门票价格由10元调整为8元；青岛山炮台遗址展览馆门票价格由5元调整为4元；小鱼山公园门票价格由15元调整为10元；小青岛公园门票价格由15元调整为10元；海军博物馆门票价格由30元调整为20元；青岛德国监狱旧址博物馆门票价格则由25元调整为5元，降幅较大。

◎中山公园菊展开幕，市民可以免费前往观看

10月30日，中山公园菊展开幕，20万盆菊花将公园装扮得分外妖娆，有太白积雪、鲜艳的绿荷、天女散花等48个品种。今年菊花展的主题是“展园林风采，赞和谐盛世”，将持续一个月，市民可免费前往观看。

◎青岛迎红叶最佳观赏季

11月3日，青岛市园林局发布了花期预报，自即日起到11月底是观赏红叶的最佳时期。今年红叶变色速度比往年晚了5天左右。目前八大关、百花苑、中山公园观赏银杏、火炬、榉树等彩叶树种都已着上秋色，层林尽染。青岛著名风景区崂山的秋景也正是美不胜收的时候。除了崂山巨峰景区，北九水、仰口、太清景区等都是赏红叶的好去处。

◎全省140座海岛挂名称牌，即墨田横岛获身份证

全省首批140座海岛名称标志揭碑仪式在即墨田横岛举行，首批挂牌的海岛中，青岛占40座，挂牌工作年底前完成。田横岛作为省级旅游景区，以前政府从来没有设立真正意义的名称标志碑，这次以省政府的名义，为田横岛设立名称标志碑，让田横岛这座古老的海岛有了一张属于自己的名片和名分。

四方啤酒街摇滚音乐节圆满闭幕

青岛啤酒全系及20余种进口酒悉数亮相

本刊记者 董彦

为期16天的“2011四方啤酒街摇滚音乐节”11月6日圆满闭幕。众多一线摇滚明星齐聚啤酒节，为观众们奉献了一场场狂欢盛宴。同时，青岛啤酒旗下全系以及10余种出口酒品现场悉数亮相，供大家畅饮。

此次音乐节自10月22日起，在四方啤酒街开门纳客，至11月6日结束，为期16天。众多摇滚界明星大腕儿如川子、唐朝、MC沙洲、叶世荣等知名乐队前来助阵，为岛城参节者倾情演出。

伴随着动感十足的摇滚乐曲，参加摇滚音乐节的观众还可以尽情畅饮清爽可口的青岛啤酒。参节者可以消费到几乎全系青岛啤酒，青啤各个厂家生产的啤酒，销往欧、美、日、韩、新、澳等全世界各地的青岛啤酒应有尽有。

每当夜幕降临，四方啤酒街的啤酒大篷内好一片狂欢的场景。这个宽30米、长160米的啤酒大篷无疑是迄今为止国内最大的啤酒大篷。

四方啤酒街位于四方区黑龙江路以西、台柳路以东、张村河以南，紧邻青啤二公司，地处世界最长的跨海大桥——胶州湾大桥青岛市区下桥口，交通十分便利，市民可乘坐3、318、363、368、378、605、801路公交车到河东站下车即可。

ctrip 携程 潮玩三亚 非凡玩法大征集(四)

[illegible]

上周“潮玩三亚”[illegible]

体验=亚特兰蒂SPA

读者 石小姐

[illegible]

效果性 ★★★★★
品质性 ★★★★★
可行性 ★★★★★
创意性 ★★★

携程专家点评 [illegible]

携程编辑推荐 [illegible]

www.ctrip.com 1010 6666 m.ctrip.com

编辑:经济专刊部 组版:李飞