

登高转运 图的就是一个乐字

重阳登高之俗,古已有之。民间以为,重阳节登高可以转运,取意步步高升,又有高寿的寓意。不管这种说法是真是假吧,金秋十月天高云淡,确是登高远眺的好时节。加上眼下的红叶,也正“枫情万种”的没话说。有雅兴又有体力的朋友,这个周末不妨约上三五好友,登高赏红叶,寄情于山水之间。

●特别推荐 登高赏红叶 6大装备不可缺

北京登高赏红叶的绝佳去处都在哪?别急,我们的记者经过仔细打探,会在后面的两个版向您徐徐道来。在这里,我们要先告诉你如何做好准备、有哪些装备是你必不可少、哪些问题又是你必须特别注意的。

专用登山鞋想得周到

鞋是登山行头中的重头戏,但很多朋友对鞋还并不是太讲究。打羽毛球、网球穿着它,跑步、打篮球穿着它,旅游、登山穿的还是它。殊不知让一双鞋背负全功能的现象不但影响运动效果,而且不利于发挥鞋的特殊功能,其使用寿命也将大打折扣。专用登山鞋,除了满足舒适度外,还根据户外运动的特点,具备了防水、保暖、透气、防滑、耐磨等特性,能带给你更精心的呵护。



头巾“一巾多用”

北京的秋天紫外线还十分强烈,而且风沙较大,带一条头巾用处会很大。除了当头巾、口罩外,如果觉得冷,还可以将其当围巾使,热的话又可以当吸汗条,睡觉则可以作为眼罩。

雨具有备无患

出游就像耕种一样,很大程度上靠老天关照。如果你不幸遭遇了骤变的气候,带上雨



具当然是有备无患了,但带上一颗懂得在坏事里欣赏另一种美的心显然更重要。这个足球雨衣,不用的时候叠起来合上盖子便是一个装饰品,轻巧且别致。

防晒霜更好保护你

秋天离子层的浓度较夏天稀,紫外线被离子层吸收的量也就较夏天少。所以,秋天气候固然宜人,但却是紫外线强的季节,秋天的皮肤也比夏天更容易被晒黑。防晒霜能更好的保护你。



相机记录秋天的“枫情”

不用我提醒,我想你也会带上相机记录下北京金秋最美丽的景色的。只是在出发前,一定记得为相机充满电。建议“驴友们”在选购相机时,着重考虑成像效果和操控性同时,也应该将电池续航能力视为重中之重。

巧克力是秋游健康伴侣

巧克力是出游的好伙伴,它不仅带给你柔滑细腻的感觉和快乐的心情,还能及时补充人在运动中消耗的能量和肌肉中消耗的糖原,恢复体力。它所含有的钙、磷、镁、铁、锌和铜等常量元素,则能促进氧在血液中的循环,及时消除你在运动中的不适。



所有美好的东西似乎都特别短暂。诗人说,“我愿意把全部生命折换成秋天三分之一的零头”,可偏偏秋天,在我们还没摸到它衣襟的时候,就已经绝尘而去。就像一个无比美好的吻,还没回过神来就已经结束,但足以让人魂不守舍。所以,别犹豫,再晚,就什么都来不及了,有些事是你现在必须立即去做的。比如趁这个周末,10月19日重阳节,去和2007年最后的秋色告别。



重阳节你必须做的6件事

赏菊会友 雅兴不是一星半点

提及重阳节,我们的脑袋里会自然而然的蹦出这样的诗句,“九月重阳节,开门见菊花”,“待到重阳日,还来就菊花”。是的,重阳节赏菊是件极雅致的事儿,如果你有一副好文采,学古人对花赋诗一首也未尝不可。

●特别推荐 去香山 重温重阳传统



由北京老字号协会主办的首届“菊花白”重阳文化节10月19日在香山举行。重阳文化节共设立“万人书福祈福”、“传统重阳习俗演示”、“重阳诗歌朗诵”、“书画名家笔会重阳”等文化内涵丰富的活动板块。其中“传统重阳习俗演示”最为有趣,大家将以古装人物形象席地而坐,食重阳糕、饮菊花白酒、佩戴茱萸等形式,生动形象地演绎传统重阳习俗。

门票:10元(淡季5元)

乘车路线:360、714、318、733、331、737、634、505路和运通112路等。

北京植物园 与菊花有约

在香山参加完重阳文化节,再走几步,便可到北京植物园。第十四届市花展正在这里展出,将会一直持续到11月5日。“京华秋韵”是此次花展的主题,以菊花和各色时令花为主打,共有近百余个品种,10万余株花卉被展出。其中,蟠龙菊、孔雀造型菊、塔菊、大立菊、悬崖菊等造型菊,造型逼真,花头多而密,充分展示我国传统精湛的菊艺水平,值得一看。



票价:成人5元,学生2.5元。

乘车路线:360、714、318、733、331、737、634、505路和运通112路等。

花卉大观园 26年难得一见艺菊展



曾在北京绝迹26年之久、北京最大的艺菊展日前也在丰台区世界花卉大观园重新展出,艺菊展为期一个月,将持续到10月底。此次共展出了15个类型、8000余盆艺菊。专家称其弥补了北京菊展史上的空白。据了解,早在上世纪60年代和80年代初期,北京曾经在北海公园、天坛公园、陶然亭公园和北京植物园举办过艺菊展,但由于技术和资金的限制,往往每次展览仅有十余盆。

门票:成人20元,学生10元。

乘车路线:646、377、外环特8路到世界花卉大观园站下;或740、736、719、819、366(支)、381、977、962、410路到马家楼站下。

重阳敬老 给父母去个电话

由于九月九日还有着“长长长寿”的喜庆含义,所以重阳节也成为人们尊老敬老、孝敬长辈的节日。民政部门更是把重阳定为了敬老节。在这里,我们提醒你别忘了给自己的父母、长辈去个电话,如果

条件允许的话,也应该为父母挑一份贴心的礼物表表孝心。本刊P12-13页,为你如何给老人挑选手机提供了详尽的意见,想为父母送礼的朋友不妨关注一下。

本版撰文 邱啸



品菊花宴 以花入菜别有滋味

重阳的饮食之风,除了前面所述的吃重阳糕、饮菊花酒外,还好些,但最流行的恐怕要属菊花宴了。菊花入菜,不仅使菜品清香甜美,更提高了营养价值,有益身心,所以大受消费者的欢迎。“菊花浓汤过桥桂鱼”、“菊香百花脯”、“菊露香液鸡”、“秋菊伴春巢”、“菊花鲜果羹”等等,只听听这些生动的名字,便足以让你生出超凡脱俗,口齿留香之感。

●特别推荐 四川饭店推出菊花火锅



近日,四川饭店中软店就推出了生片菊花火锅及多款时令菜肴。所谓菊花火锅,就是在清汤火锅里投入菊花,菊香阵阵,黄花沉浮,往往能令食客胃口大开。但吃菊花火锅时不宜大箸狂嚼,一切原料均要鲜嫩细腻。而且,在品尝过程中火要常加,汤要频添,细嚼慢饮,原料不可一锅煮之。



老字号饭庄积极响应重阳节

对“重阳节”,老字号饭庄也“相当积极”,口感软烂、清润滋补的菜肴成为各家餐馆的“重点推介”。厚德福为“重阳节”准备了适合4人、6人、10人就餐的“重阳节家庭聚会宴”;玉华台的“重阳节三头宴”中既有口感软烂的“酸汤鱼米狮子头”、“拆烩鲢鱼头”、“红扒整猪头”,还有清润滋补的软兜长鱼、龙井虾仁等菜肴,主食主打寿面。

●DIY 节日 在家也能摆菊花宴

菊花鱼茸羹:

先将鱼蒸熟,然后把肉拆出来,再加入瓜丝、云耳丝、菊花瓣,煮成羹。菊花瓣事先用盐水浸过备用。舀一勺菊花鱼茸羹,菊花尚未入口,淡淡的香味已沁入你的心脾。



菊花奶卷:

菊花奶卷是用菊花、牛奶、糖等材料做的馅,在锅里推成糊状,冷却后再用面包皮卷好放到油里炸。咬一口表皮比较酥脆,馅甜而不腻。

●贴心提示:

菊花不仅具有很高的观赏价值,同时也是很好的养生保健食材。菊花品种众多,但并不是所有的菊花都可以食用,某些菊花还带有毒性。据了解,可食用的菊花多为白菊和黄菊,白菊的功能偏重于平肝明目,而黄菊则偏重于散风解热。做菜通常以白菊为佳,杭白菊与黄山贡菊均为菊中佳品。在家中自制菊花菜,一定要先跟有关人士咨询一下,做到对所使用的菊花品性有所了解。此外,菊花在食用前要用盐水清洗干净。

重阳糕 久违的味道

吃重阳糕也是古时过重阳节的必备节目。据说皇帝在重阳日,还要以花糕赐宴群臣。因“糕”与“高”谐音,重阳佳节,不能登高而吃点糕,也算应了登高之意。对于山珍海味都吃腻了的今人来说,重阳糕早已提不起我们多大胃口了,很多人甚至都不知道重阳糕为何物了。但随着这一两年传统节日的复兴,不少商家也开始重视对传统节日食品的销售,我们又品尝到那久违的味道了。

●特别推荐 稻香村1万斤重阳糕投放市场



离10月19日“重阳节”还有一个多星期时间,稻香村名为“高寿”、“高升”、“高翔”的重阳花糕已经开始投放市场,令北京的食品市场提前有了“重阳”的味道。据介绍,稻香村把今年的产量定在了1万斤。

护国寺推出“登高小吃礼盒”

护国寺小吃店也配合重阳节推出了“登高小吃礼盒”,其中包括了切糕、芝麻糕、紫米糕、豆面糕等绵软小吃,取其谐音“高”,吸引了不少市民来“尝鲜”。

饮菊花酒 能强身健体

大诗人陶渊明爱菊,更喜对着菊花开怀畅饮,尽醉方休,他有“酒能祛百病,菊能制颓龄”之说。饮菊花酒,我国早在汉魏时期就已盛行,菊花酒被人们看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。而事实上,菊花酒还能疏风除热、养肝明目、消炎解毒、延缓衰老,具有较高的药用价值。

●特别推荐 仁和菊花白 当年皇帝家的酒



“菊花白”是明、清两代宫廷御用的菊花酒,它不同于一般人家的菊花酒,酿制工艺独特。主要以菊花为主,辅以人参、枸杞等,经历几十道加工工序,约8个月左右的时间完成。我们要推荐的仁和菊花白,是中华老字号,距今已有100多年的历史。虽然其中经历过起起落落,也曾停产数年,但“仁和”的确是当年的御酒,是为皇宫专享酿造“菊花白”的酒坊。现在“仁和”主要做高档酒,其价格一般在280-580元之间。

