

约会春天 邂逅美景

# 这些地方四月门票优惠

天气转暖、春意渐浓,和春天来一场约会吧。清明后,五一前,国内诸多省区都推出了系列门票促销活动。与往年相比,今年门票优惠涵盖范围更广,而且优惠时间也很长。

## 江西

江西省文化和旅游厅于3月6日至4月30日开展了以“江西风景独好——任你游”为主题的“文化和旅游消费月”活动。

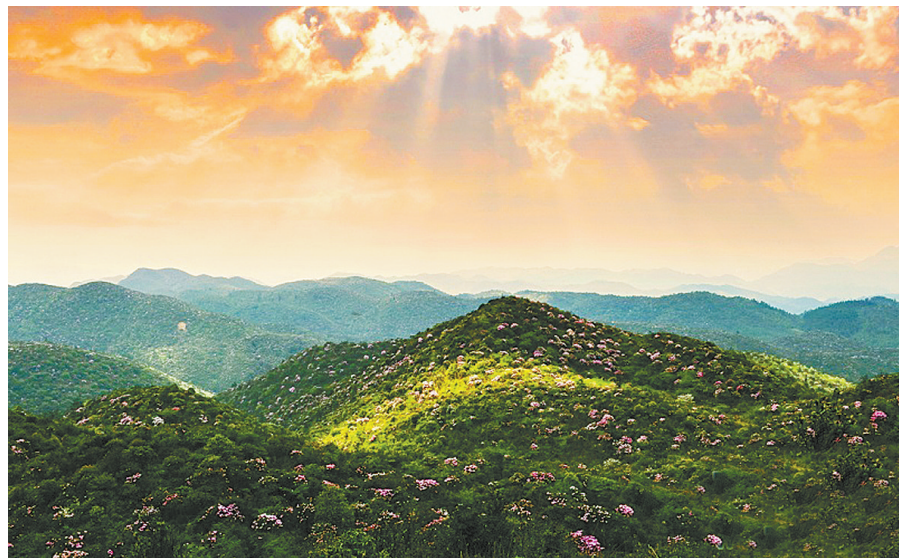
消费月期间,凭身份证或其他有效证件进入4A级(含)以上景区,可享受一次大门票半价优惠。江西全省72个4A级(含)以上景区参与了此项活动。

江西还组织了一批城区、景区周边的精品民宿客栈,在活动期间提供住宿费5折优惠。目前,江西全省共有111个民宿客栈参加了活动。

**快乐春游:**参与本次活动的景区包括大家熟知的庐山、井冈山、三清山、龙虎山、明月山、滕王阁等。常规踏青玩法就是“知名景点打卡”:南昌滕王阁看赣江,连游景德镇和婺源,或前往庐山、龙虎山、三清山。

杜鹃是井冈山的市花,每年3月下旬至5月下旬的花季,赏杜鹃是当地最具特色的旅游项目。井冈山的杜鹃花既有灌木又有乔木,有云锦杜鹃、鹿角杜鹃、猴头杜鹃等约30种名贵品种,其中最为著名的是当地独有的珍稀树种“井冈山杜鹃”。井冈山杜鹃花开之时,紫色偏红的花瓣映山山而红,更有清新扑鼻的淡香。

还可以骑行杜鹃花花海。“井冈山国际山地自行车赛道”位于风景秀美的黄坳乡,分为技巧公园、初级赛道、中级赛道、



井冈山风光(资料图)。

张志瑞 摄

高级赛道等类别,其中,技巧公园是赛道的重要组成部分,主要用于山地自行车的技巧培训。精心设计的山地车道难度从低到高,不管是入门者还是高手,都能在这里找到乐趣。游客还可以到附近的黄坳乡采茶。

## 新疆

近日,以“花开四季·幸福新疆”为主题的“第三届新疆春季旅游博览会”在吐鲁番启动。活动从3月持续到5月,有系列门票优惠。

4月20日前,巴音布鲁克景区实行门票免费;4月30日前,乌苏佛山国家森林公园实行门票免费。

4月20日前,吐鲁番实行14条景区线路门票买一赠一,或4个精品景区(交河古城+葡萄沟+坎儿井+火焰山)9折优惠。此外,游客可160元一票参观6个历史文化精品景区,也可选择105元参观交河大景区,包含交河古城、交河古村,送交河区间车车票。

4月30日前,乌鲁木齐天山大峡谷景区执行门票半价优惠活动,门票30元/人,区间车票28元/人。那拉提景区推出区间车全景游套票,游客服务中心一空中草原—雪莲谷—河谷草原—游客服务中心,120元/人次·2天。4月1日至4月20日伊犁杏花节期间,凭那拉提杏花谷门票可享受门票优惠。

**快乐春游:**春游新疆,全疆开展共计

342项活动,其中以花季游为特色的有伊犁哈萨克自治州的那拉提杏花节、乌鲁木齐市的第四届“那片花海”石人沟山花旅游季系列活动、巴音郭楞蒙古自治州的巴州枣节、阿克苏地区新和县的沙漠花海景区菊花节、喀什地区的桃花文化旅游节和巴旦姆文化旅游赏花节、和田地区的石榴花旅游节等。

以休闲度假为特色的旅游活动,有博尔塔拉蒙古自治州的春季那达慕、哈密市的五堡桑葚采摘节;以体育为特色的旅游活动,有克拉玛依市的荒野之旅自行车公路邀请赛、环塔拉力赛等。

春游吐鲁番,可以去沙漠植物园看“杏花诗雨”,去葡萄主题公园夜市品“杏”福夜巴扎,还可以去库木塔格沙漠景区——宿营基地,观看沙漠之春一夜楼兰舞台剧和沙漠灯光秀,还可以去听一场“春之声”的民歌联展。

## 五一前国内其他景区优惠

黑龙江:5月1日前,五大连池风景区“全域旅游”套票(含8个景点),票价150元/人。

甘肃:5月1日前,鸣沙山·月牙泉景区55元/人;莫高窟对赴敦煌的省外、国外游客给予门票优惠,普通票价90元/人,外语门票110元/人(含20元外语讲解费)。

吉林:5月1日前,全国游客都可以免门票游览长白山北景区和西景区冬季美景,购买一张门票可以在三天内不限次数游玩。

青海:5月1日前,茶卡盐湖景区门票全面半价,即30元/人。(宗和)

## 去名山品茗



4月14日,采茶女在武夷山星村镇朝阳村生态茶园里采茶。

新华社记者 魏培全 摄

“名山出名茶,名茶在中华。”名山赋予名茶以灵性,名茶为名山添光彩。在这春茶上市时节,游历名山,啜饮名茶,足令你“尘虑一时净,清风两腋生”。好不惬意!

四川蒙山峰峦叠嶂,青山如黛,风光如画,素与峨眉、青城相媲美。景区内茶园遍布,出产的蒙顶茶条索紧卷,叶嫩芽壮,色泽嫩绿,汤色黄绿明亮,滋味醇爽甘厚,唐代黎阳王评其:“若教陆羽持公论,应是人间第一茶。”

江西庐山山峰雄奇挺秀,飞瀑流泻,泉水淙淙,雾海茫茫,自古有“匡庐瀑布誉满天下”之盛名。旖旎的风光,孕育了庐山云雾茶“香馨、味厚、色翠、汤清”,饮誉古今。

安徽黄山雄奇伟秀,林木葱郁,云蒸雾涌,奇峰、怪石、云海、温泉“四绝”,赢得“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”之誉。而分布于黄山上的茶园,茶丛凝翠,更添名山姿色。所产的黄山毛峰茶,外形若雀舌,绿中孕黄。冲泡时,雾气结顶,香味高雅。啜饮几口,舌底生津,不愧为茶中之极品。

福建武夷山峰谷交错,溪水

紫流,有九曲、三十峰、七十二景之奇,常年蕴云蓄雾,碧水丹山,风景绝佳。出产的武夷岩茶外形粗壮匀整,色泽油润,内质香气馥郁隽永,滋味醇厚回甘,汤色橙黄透亮,饮后齿颊留香,并以“红镶绿玉片”而闻名,宋代范仲淹夸曰:“溪边奇茗冠天下,武夷仙人自古栽。”

温州雁荡山奇峰怪石,古洞石室,层峦叠翠,飞瀑流泉,蔚为壮观,享有“天下奇秀,寰中绝胜”之誉。雁荡山面向东海,气候温润,所产的雁荡毛峰茶香气清高,味醇鲜爽,汤清色翠,回味无穷。

峨眉山山势迤逦,景色雄奇,云雾缥缈,素有“峨眉天下秀”之称。出产的名茶峨眉岩茶外形似眉,白毫显露,柔嫩碧翠。冲泡时,汤汁清澈明亮,滋味醇和鲜美。轻啜一口,如饮甘露,心神顿爽。

安徽宣城敬亭山溪泉纵横,山高水深,绿树成荫,百花斗奇,素称皖南胜地。敬亭山不仅景色迷人,且出产的敬亭绿雪茶,色翠毫丰,香似兰花,滋味醇爽,汤清色碧,清代画家梅庚咏之:“持将绿雪比芽灵,手制还从座客夸。更著敬亭茶德颂,色澄秋水咏兰花。”(缪士毅)



## 留住山城记忆的交通茶馆



茶客们在重庆交通茶馆喝茶打牌(资料图)。

新华社发

交通茶馆位于重庆市黄桷坪正街,是重庆唯一一家保持着上世纪七八十年代风格的茶馆。一个沿街的小门面,进去,别有天地。茶馆不大,老式木架,房梁参差不齐,屋顶、地面都是旧的,连桌子、凳子、柜子、灶台也都是旧的,且旧得闪闪发亮。灰黑的砖瓦和斑驳的墙体透露出独特的年代感,这就是重庆迄今最古老的茶馆。八仙桌上,围着三三两两的茶客,他们一边打麻将、打扑克,一边啜着盖碗茶,谁也没有打扰谁,也有两位一桌的,边喝茶边用本地话交谈。

一位40岁左右的男子把我们引到最接近灶台的一张空桌子,然后他做了一下桌角指见方的二维码,没有说话就兀自走开。他到灶台前,提起带着长长把子的铁水壶往装好茶的大盖碗施水,水在盖碗里转了一圈,稳稳地落入盖碗并不外溢,动作的娴熟与精准让人一看就知道这是个称职的沏茶师。水是刚从大锅煮起来的,热气腾腾的汽雾立即带出茶香来。

二维码是这个茶馆唯一与时代接轨的东西。扫完二维码,点好茶,三分钟后,两碗盖碗茶就端了上来,随后还送来一个粉红色外壳的暖水瓶,我立即明白,下一壶水是需要自己动手加了。而整个过程干脆得没加一句话,就是流水作业一样的机械,不需要任何多余的枝节。我学着茶客们的方法笨拙地

啜了一口,便放下,扫描了整个茶馆,目测应该有200来平方米,以进门为分界线劈成左右两半,左边为平地,右边蹬五级台阶上去还有一层,台子依然坐满了人。而这五级台阶有左右两侧各一条,中间有一个口子,朝下看约有十级台阶,台阶的尽头有三扇窗,感觉是地下仓库。站在地面平视,正好对着一块牌匾,就是店名“交通茶馆”。正对着大门有两小间,里面空无一物,墙上挂着一些画,画的都是茶馆里的风情。茶馆里有好多茶,但里面只专门介绍了重庆的泡茶。这是重庆的特产。邻桌一个光头男人的目光一直在跟着我的脚步移动,我不时朝他望去,平静中略带友善。于是,我走近他,向他询问。他很友善地请我在他旁边的条凳坐下叙话。他说改革开放初期,这里曾经是个交通运输站兼仓库,那时候运输全靠人力挑,这里就预留有澡堂、茶馆,提供给南来北往的行脚者歇息。现在经常有游客、拍客的剧组、拍照的摄影师等到这里创作。但是黄桷坪人舍不得交通茶馆,年复一年地保留了下来,现在仍然是下里巴人喜欢待的地方。从茶馆出来,我思考良多。做旅游,其实很简单,文化+历史是立于不败的根本,新建并不重要,重要的是保护。在交通茶馆,别人看到的也许是落后,但我看到的是时光遗落的脚印。(许小鸣)

## 春到慕田峪

►这是4月10日无人机拍摄的北京慕田峪长城。慕田峪长城位于北京市怀柔区境内,距北京城区73公里,是明长城的精华所在。春天一到,长城两侧山花烂漫,景色格外迷人。新华社记者 王建华 摄

## 帮父母收好这份春季登高锦囊

春暖花开的季节,各地名山游深得长者欢心,在感受祖国名山大川魅力的同时,还可强身健体、赏花悦心。但对于身体稍弱的长者来说,看似休闲的登山游也存在一定的风险。

### 登山游潜在风险

**地形风险。**尽管许多名山都有专门的登山步道,但一些地方山体地形起伏较大,步道两旁就是悬崖峭壁,再加上杂草丛生,春雨雨雾造成山路湿滑,稍不留神就容易发生意外。

**气候风险。**春季乍暖还寒,山上与山下温差较大,老年人身体免疫力和抵抗力较差,关节灵活性也有所下降,容易在高强度的登山运动后出现身体不适,甚至感冒,影响后续行程。

### 对策

行程应尽量宽松。老年人登山,首要的一点是行程安排宜松不宜紧,避免活动量过大。许多名山景区线路需乘坐旅游巴士,一路沿山路上下到达各个景点,对于年老体弱的长者来说,山路颠簸崎岖,很容易晕车,出现各种疲劳症状。如有可能,不妨尝试较为舒适的水上观赏路线,顺水而行,以另一种视角欣赏山川之美,会更为舒适。

**掌握登山技巧。**登山前要做好准备,先活动开手脚,舒展下筋骨,减少发生筋骨损伤的概率。游览途中,步行宜缓,更要量力而行,避免因过度疲劳加重心脏负担,尤其是对于心肺功能较差或有慢性病的老年人来说,过度劳累易造成心脑缺血、缺氧,甚至引起旧病复发。向上攀登时,身体应稍向前倾,弯腰屈腿,稳步踏地前进;下山时,上体应微微弯腰屈膝,重心稍向后移,步履宜缓,步幅小而稳。途中需穿过灌木丛时,注意不要被树枝划伤,如需越过山涧、水溪,切记涉水步速要慢,身体重心放低,并牢记“走路不看景,看景不走路”的原则。

**注意保暖,应对温差。**由于高山地区常有山下气温高,山上温度低的情况,应带一件防寒性能好的外套,尤其是有高血压病史的长者,以免因着凉引发心脑血管疾病;下山后,若脚部有酸痛感觉,可在睡前用热水泡脚,帮助血液循环,舒缓疲劳。

### 其他出行提醒

患有慢性疾病的长者应随身携带日常服用的药物,并贴好标签,一旦发生意外,队友可在第一时间提供药物援助;尽量安排亲友陪同,不仅能让长者得到贴心的照顾,同时可在旅途中感受到亲情的温暖,有助于收获好心情。(刘星彤)



## 向着美食,出发

春天万物复苏,别宅着了,出门去找食材吧。当季食材正在鲜嫩地“疯长”,在芳草鲜美的大自然里散心,来几道菜,定能让全身充满正能量。

### 看黑颈鹤 吃羊肚菌

赏鲜地:云南香格里拉

云南省地处中国西南边陲,复杂多变的气候和地理条件,孕育出丰富多彩的动植物体系,使其享有“动物王国”“植物王国”“野生菌王国”的美誉。每当春风吹过山野林间,春雨静静地滋润着万物,有一种神奇的菌菇已按捺不住兴奋,破土而出,它就是羊肚菌。

羊肚菌是一种极为珍贵的野生菌,民间有“年年吃羊肚菌,八十照样满山走”的说法。香格里拉地处高海拔低纬度地带,属于典型的“立体农业气候”,当地山区土壤环境十分适合羊肚菌的生长,3至5月可限时品味新鲜羊肚菌。

羊肚菌上松下紧,每一次咀嚼都有



野生羊肚菌

奇妙的感受,不仅味道鲜美,口感更具有韵味,适合制作羊肚菌虫草汤、羊肚菌烧豆腐等。

**周边玩法:**黑颈鹤是中国特有、世界唯一的高原鹤类,存世量现约7000只,被列为国际自然保护联盟IUCN红皮书的易危级,也是我国一级保护动物。香格里拉的纳帕海是黑颈鹤千百年来越冬栖息地。黑颈鹤三四月间来到香格里拉,纳帕海便成了摄影师和自然爱好者的天堂。

### 赏油菜花 品清水鱼

赏鲜地:浙江衢州开化县

衢州美食出名,而开化更是衢州美食的腹地。开化特色应季美食是何田清水鱼,只有在何田乡这个延续了600年“古法养鱼”的乡村才能吃到最正宗的清水鱼。当地每家每户门前都有一个用石头砌成的鱼塘,有些鱼塘甚至在20世纪初就存在了。清水鱼鳃色红艳,无半点腥味,肉质细腻而有弹性,腹部肉质上好,鲜美绵长。

**周边玩法:**作为婺源的邻县,开化的油菜花种植面积不比婺源少,却有别于婺源的人山人海,更多些原始的乡间野趣、田园景色。开化作为钱塘江的源头,春天尤其美丽。走在乡村小道或是漫步山间,四处都是灿烂的花黄和扑鼻的花香。

开化18万亩油菜花田进入盛花期。马金镇石柱村的油菜花是田园式的,这里小桥流水、白墙黛瓦,油菜花开满了村前

屋后。大溪边月吟的油菜花是梯田式的。徒步至坑坑乡儒山村、村头镇牙田村均可欣赏到梨花,大溪边墩南村有桃花。

### 挖春笋 拍梯田

赏鲜地:广西桂林龙胜

有着“山珍”美誉的春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。清明前后,广西龙胜县大坪江地区春笋丰收,在雨后晴天挖笋体验农家游别有一番情趣。

龙胜瑶族家家户户都种有摆竹,清明前后春笋长成,跟着瑶族村民进山收竹笋。穿梭在竹林深处,本身就是一种充满乐趣的体验。在瑶族村民的指点下,学习挑选“母竹”,找到适合采挖的竹笋的过程,正是挖春笋的乐趣所在。除春笋外,游客可以品尝到荷叶粉蒸肉、拔丝芋头、干锅狗肉、酸笋炒小鱼、马肉米粉等桂林特色美食,还可以品尝到有“东方魔水”美誉的龙脊水酒和香醇的龙脊茶。

**周边玩法:**位于桂林龙胜县的梯田广为人知。龙胜梯田属于水田,集壮美和秀美于一体,远看线条精细,每当春季灌溉时梯田犹如一面面银镜。春暖花开时,正是梯田摄影的最佳时节,来自国内外的摄影发烧友竞相来抓拍龙胜梯田的月云景观以及农夫春耕、牧童犍牛等美景。每年3至4月,景区内房前屋后的李花、梨花争先开放,梯田里遍地的油菜花加上小桥流水、吊脚楼,犹如人间仙境。(文/图 罗磊)