



秀出旗袍美

一场花与旗袍的视觉盛宴

春天是达城最美的季节，漫步在乡间小路，微风拂来，花香扑鼻，到处都弥漫着浪漫的气息。行走间，吹着柔和的风，一路似锦繁花相伴相随，让自己慢下来，静静去享受这惬意的生活。

近日，在通川区金石镇，一场旗袍秀惊艳了大家的视线。

□本报记者 孟静 摄影报道

田野里尽情展示着自己的美丽风彩，为游客上演了一场花与旗袍的视觉盛宴，引得摄影师们纷纷侧目，拿出相机拍照，定格这一幕幕美丽的瞬间。

一场温婉优雅的旗袍盛宴仿佛带我们回到了那“微风玉露倾，挪步暗生香”的时代。金丝立领独立端庄，玲珑盘扣精致别样，收腰开衩婷婷袅袅，银针游走水墨花雕，一件旗袍的独特之处远不止这些。你瞧，一把小洋伞，一抹窈窕的身影，回眸一笑留下的是千娇百媚、万种风情。

虽然这些旗袍爱好者没有受过专业的模特培训，但是她们都拥有一颗炙热的心，生活中从不停止对美的追求。凭着对旗袍执着的爱，她们的旗袍秀有模有样，十分精彩。

旗袍作为女性的传统服装，受到人们的喜爱，但是除了走秀、展览外，在平时生活中，穿旗袍的女性却不是很多。这场旗袍秀活动就是倡导大家亲身穿着旗袍，了解民族文化，去展现女性的美丽与风韵。

看到模特们表演得尽兴，不少游客也纷纷走入花田，与油菜花开来个亲密接触。“今天早上7点钟就出门了，带着老婆孩子来这里赏花，看这一场大秀。平时在城里面看不到花海，这里的花海既漂亮又壮观，还能让孩子了解一下走秀的过程。”正忙着给妻儿拍照留念的游客汪宁宇表示，“明年还会再过来看花。”



古典范儿

海滩映像——泰国象岛行之二

□向胤道 文/图

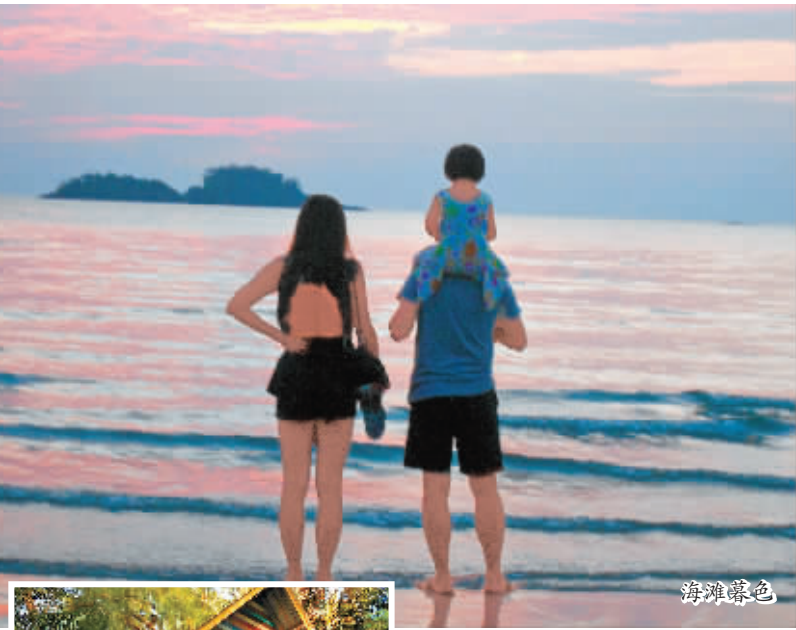
象岛东海岸因为风大浪高，旅游市场比较清淡，游客数量很少，但是风景优雅清静，适宜停留时间较长者慢慢游览考察。西海岸风和日丽，沙白海蓝林幽，为主要的游客集聚地。其中，白沙滩是西海岸最早开发的游览区，旅游硬件设施相对完善，近几年来，一直是泰国象岛上最繁华热闹之地。

白沙滩以柔软细腻的银沙著称，沙滩长三四公里。白沙滩的主干公路两边有24小时营业便利店，提供外币兑换的银行、金店、手工艺品店、海滩装专卖店、理发店、药店、洗衣店、水果蔬菜店、泰式按摩店、音乐餐厅等服务行业，及泰式餐馆、牛排餐厅、爱尔兰餐馆、印度餐馆、意大利餐馆、炸鸡店、咖啡店等餐饮，但没看见肯德基和麦当劳，更没有中餐厅。作为象岛最热闹的海滩，这里的住宿选择很多。我们住在“CENTARA”度假酒店一号楼的小套间，有洗浴室、休闲间，还有吊楼式的大阳台。

早上，一出门就看见园中的游泳池，穿过100米森林和小木屋就来到大海边的敞开式早餐厅，几十个品种，泰国菜应有尽有，从一早供应到11点。

面朝大海，吹着海风，听着海浪声，看着翱翔的海鸥海鸟，喝牛奶、豆浆或纯咖啡拿铁咖啡或果汁，品味着海虾海鱼和热带水果，舒服而惬意。吃完休息一会，任你在酒店的淡水泳池和海里游泳，或躺在沙滩椅上晒太阳。早上看着朝霞缤纷，海潮慢慢上涨；中午躺在椰林的阴凉下，闭目静养，任思绪乱飞；傍晚看夕阳逐渐消失，落进海里，我觉得度假就该这样清静而安逸。

10点左右，我顶着印度洋的阳光扑进大海。划向深海，钻进海底，我蹿



海滩夜色



象岛吊楼

泳我仰泳我蛙泳我潜泳，有时带着孙女游向海中。累了，躺在白白的沙滩上任沙子的抚摸和阳光的沐浴。与大海这样接近，还是头一次，并且是国外的海洋，这都是拜儿子媳妇的孝心所赐。

傍晚，来到海边散步，远远望去，太阳悄悄地慢慢地贴近海平面，夕阳一下子映红了天空，映红了大海，映红了沙滩，白的沙子在太阳的映照下变得金黄，光亮闪闪，好像海滩铺了一层黄金珠宝似的，五光十色，璀璨夺目。脚踩在沙滩上，沙子是温暖的、软绵绵的。云朵，随着海风游走变换，时而苍狗、时而老鹰、时而蛟龙、时而山峦、时而森林、时而城郭……海浪，还一个劲儿地跳跃着，仿佛有取之不尽用之不竭的精力。我走走停停，看看再走走，内心海浪起伏，

无法平静。这里的平静，使我想起了东海南海的不平静。风又来了，陌生却又熟悉的感觉，它的气息触碰到我的胸腔内装有的台湾海峡的风和南海的风。

行走在沙滩上，感觉海的心胸真的很宽广雄厚，海的心灵真的很美妙洁净。落日把海面染成了一整匹金黄色的蜀绣蜀锦，远方的小岛变成了黑色的影子。此时，我再一次下海，游向深海，回头看去，夕阳已经把岛上空的云朵烧成殷红，把海水变成了橙红色，无边无际，摇曳浮荡着金光。婆婆的椰子树、高大的橡树在岸上凝固成一排排舞蹈者的剪影。

夜幕降下了，海似乎也睡着了，只有轻柔的浪花拍在沙滩上的微语，偶尔海鸟的鸣叫划破夜色的昏暗，一弯新月挂在天上，数不清的星星闪亮闪亮，海滩上一排排卖夜宵的小摊灯火闪烁，远远的海中小岛在星月下轮廓分明，像一座座雕塑镶嵌在碧波上。迎面扑来的是粘粘的润润的爽爽的带着腥味的海风。我赤着脚丫踩在沙滩上，无目的地慢慢行走，一起一落的海水将我的足迹无情地抹去。



游山玩水

长时间刷手机小心刷出“手机脖”

每天手机不离手，长时间低头刷手机，26岁的李先生被查出颈椎生理弯曲几乎消失，形成“反弓”，成为“直脖子”。专家指出，“手机脖”正成为年轻人常见的颈椎病。

李先生无论是坐公交车还是走路，都在刷手机，不是玩游戏，就是刷微信，生活中几乎无时无刻不在刷手机，他常自嘲是“手机党”。3天前，他出现了眩晕、呕吐等症状。

经在武汉大学中南医院康复科拍片检查，李先生颈椎的生理弯曲几乎完全消失。接诊的中南医院康复科副教授田峻解释，颈椎病属于退行性病

变，原多见于老年人，现在很多年轻人喜欢刷手机，头部处于前倾状态，由于物理杠杆作用以及重力作用，局部肌肉及颈椎承受压力过大，容易出现损伤导致“手机脖”，出现脖子僵硬、疼痛，头晕等症状，时间长了，这些症状会逐渐加重，进而造成颈椎病。

专家提醒，持续刷手机时间最好不要超过30分钟，还应适当做扩胸运动和肩部回环运动，缓解颈部疲劳。一旦出现颈部、背部僵硬疼痛症状时，要及时去医院检查。

(新华社)

啤酒花苦味成分能缓解老年痴呆

日本东京大学等机构的研究人员最新研究发现，啤酒花的苦味成分α酸能缓解实验鼠的老年痴呆症。

老年痴呆症被认为是β淀粉样蛋白在脑内蓄积所致。此前已有研究发现，实验鼠饮用含有啤酒花雌花萃取物的水有助于预防和缓解老年痴呆症。草本植物啤酒花是酿造啤酒不可或缺或原料，可使啤酒具有特殊的口感，啤酒花的苦味成分主要是α酸。

来自东京大学、学习院大学以及日本麒麟啤酒公司的一个研究小组最新研究发现，啤酒花含有的苦味成分α酸具有缓解实验鼠老年痴呆症的作

用。研究人员给患病实验鼠投喂含有0.05%α酸的食物3个月，发现吃了这种食物的患病实验鼠和对照组实验鼠相比，脑内β淀粉样蛋白的蓄积量要少30%至50%。

研究人员分析发现，α酸能增强脑内负责清除废弃物的“小神经胶质细胞”的活性，从而减少了β淀粉样蛋白在脑内的蓄积。

这项研究并没有指出适当饮用啤酒是否有助预防老年痴呆症。

相关研究成果已发表在美国《生物化学杂志》网络版上。

(新华社)

春季养生三大金牌食物

春困、春燥是人们在春季常常遇到的问题，而合理的饮食能让这些困扰远离我们。

茉莉花茶消春困。民间早有“春宜饮花”之说，春喝花茶，能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而芳香，有利于散发积聚在体内的冬季寒邪、促进阳气生发，令人神清气爽，使“春困”自消。

高档花茶的泡饮，以选用透明玻璃盖杯为佳，取花茶3克，放入杯里，用初沸开水稍凉至90℃左右冲泡，随即盖上杯盖，以防香气散失。

蜂蜜水润春燥。唐代医家孙思邈说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”春季多风，中医理论认为，风多易燥，风燥外邪侵袭人体，很易入里化热，表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。蜂蜜味甘、性平和，主要含葡萄糖和果糖，

还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等成分。因此，蜂蜜是春季最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水，既可润肠通便，又可预防感冒，还有清除体内毒素的作用。

鸡汤祛春寒。春季气温变化大，人体免疫力降低，易患感冒，此时进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤。其蛋白质含量高，且易消化，易被人体吸收，有增强体力的作用。春季进补，应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点，以清补、柔补、平补为原则，既要养阳补阳，又要温和。

鸡汤搭配枸杞有养肝明目功效。除了鸡汤，喝点鱼汤也是不错的选择。比如鲤鱼汤有健脾开胃的功能，可减轻水肿症状。

(生命时报)

踏青赏花

成春游最热门主题

初春三月，虽说乍暖还寒，但在这个草长莺飞的春日里，三八妇女节成为一个催化剂，不少女性选择春天旅游。短途周边游受到青睐，旅游市场继春节之后再度掀起热潮。

□本报记者 孟静 摄影报道

记者从达城多家旅行社了解到，临近周末，很多游客会选择请一两天假，加上周末两天就可以有足够的时间进行一次短途旅行。从显示的数据来看，今年“三八游”市场以赏花、踏青游最受欢迎。由于今年气温偏低，温泉游也倍受青睐。

“我一直觉得，跟谁一起去旅行比去哪儿旅行更重要，作为大龄女青年，出去旅行我都会选择跟志同道合的闺蜜一起，结伴自助游，那样才有意思。”余曼说，现代女性越来越独立自主，经济能力也日渐增强，她们往往会选择和最好的闺蜜，一起去美好的地方旅

行。

由于3月仍处旅游平价季节，市民周边游花费不多，出游性价比高。记者走访了市内部分旅行社发现，踏青、赏花等女性心仪的线路受欢迎。从报名情况来看，出游人群以家庭、散客居多，不少女性选择与闺蜜结伴出游。大北街一旅行社经理表示，目前，周边的油菜花、山茶花、樱花、梅花等已逐步进入盛花期，吸引了众多游客前往观赏。因此，预计旅游市场将迎来春季出游小高峰，赏花踏青成为春游最热门主题，古镇、山水游热度持续提升。

刚去开江看了油菜花的陈灵说：“现在天气这么好，我们附近的景点真的很不错。跟几个好朋友一起，选一个空气好的地方，住上两三天，四处看看，聊聊天、爬爬山，很能放松心情。”

亲子游也是很多市民的选择。计划自驾游的柏华燕说：“我们出去玩不仅是欣赏风景，主要还是带孩子看看，体验不同的生活、风俗。目前我们计划去宣汉周边玩，那里不仅古村落多、风景美，景点基本免费，还能让孩子感受农民的淳朴，享受不同地方的美食。”



春暖花开好出游

编辑：王晓梅

2017年3月10日 星期五
qzbszhk@126.com 2389342-407

