

秋高气爽好出游 为您推荐最美旅游地



内蒙古 扎兰屯

扎兰屯市旅游资源得天独厚，既具有大兴安岭磅礴的气势，又具有江南水乡的清幽与灵秀，山水风光以山险、石怪、水秀、林茂、兽奇、鸟异著称，被誉为“北国江南”、“塞外苏杭”，拥有吊桥、秀水、鄂伦春、达斡尔、鄂温克、柴河、浩饶山、成吉思汗、红光等景区，被黑龙江人形象地比喻为“黑龙江省的后花园”。这里自然风光和原始景象独特，茂密的森林、奔腾的河流、神奇的天池群、惊险的大峡谷，适宜科学考察、旅游探险和休闲度假。历史文化底蕴丰厚，一代天骄成吉思汗曾在此屯兵扎寨，女真、契丹、蒙古古战场依稀可见，金长城绵延起伏。民俗文化多姿多彩，达斡尔、鄂伦春、鄂温克等少数民族能歌善舞，风俗习惯特色鲜明，宗教信仰神秘幽邃。



新疆 喀纳斯

喀纳斯自然景观保护区属林型综合性自然保护区。位于阿勒泰地区布尔津县境内，面积约5000平方公里，山水、花草、树木、鸟兽、鱼虫均属保护对象，以保护自然综合体的完整性。



喀纳斯湖是我国极其难得具有欧洲生态系统的区域，保护区内有植物798种，其中珍稀植物30种、动物39种、鸟类117种、鱼类7种，其中国家一级保护动物5种、二级13种、其他稀有动物9种。

平视四周，树草交织，花红叶绿，松涛起伏。湖中碧波荡漾，四周鸟语花香，极为美妙。假如遇上阳光四射，或蒙蒙细雨，或小雾缭绕等情景时，那就更加令人陶醉。



喀纳斯的秋色之美，会让你忘记自己究竟在何处，也会让你明白世间最美的秋色原来是这样的。秋天的喀纳斯像一位绝世佳人，她浓妆艳抹，却恰到好处，妩媚动人，也风情万种。



河北 丰宁坝(木兰围场)

木兰围场位于承德北部，又名塞罕坝国家森林公园，原是清帝秋季游猎的场所，水草丰美，珍禽异兽众多，主要包括机械林场、御道口牧场和红山军马场等地。

木兰围场是一处自然淳朴、野趣天成的旅游胜地。盛夏时节，这里气候清凉宜人，绿草如茵，鲜花似锦，游人在观光、骑马、采集鲜花和蘑菇之余，还可体验滑草的乐趣；隆冬时分，这里白雪皑皑，银装素裹，林海深处，又是人们滑雪、狩猎的好地方。

草原景观：森林公园北、西部被广袤的草原所环抱。绿茵如毡，坦荡无际，风吹草低，牛羊成群。极目远眺，蓝天、白云与草原、羊群相融相连，间或传来骏马的嘶鸣和牧羊人的音哨，令人心旷神怡，浮想联翩。



山景：森林公园自南向北分坝上、坝下两部分。坝下为冀北山地，是阴山山脉与大兴安岭余脉的交汇处。山高坡陡，沟壑纵横，奇峰林立，怪石嶙峋。坝上为蒙古高原南麓，中

部山势低矮浑圆，丘陵起伏，有如波浪翻滚，西部沙丘绵延，起伏跌宕，雄浑壮美。旅游人不出森林公园，即可领略到山地、高原、丘陵等不同地形地貌的特有风韵。

水景：森林公园东为阴河的发源地，西是吐力根发源地。河道蜿蜒曲折，水流清澈，如玉带缠绕林中，若隐若现。湖淖沼潭星罗棋布，一龙泉、二龙泉、塞外第一泉和玉皇溪等群泉涌溢。千里冰封时节，这里依然泉水汨汨，水流不断，蒸气缭绕，成为森林公园的一大景观。

气象景观：每当晴空万里、天高云淡之际，清晨红日自茫茫林海东边浮现，喷薄四射，霞光万道；傍晚，日暮西山，残阳如血，溪云初起。雨后初晴，云雾缭绕，山峦、树木若隐若现，变幻莫测，美妙神奇。在不同的季节，还可观赏到雾淞、雪淞、冰花、冰柱等独特的气象景观。



云南 香格里拉

香格里拉[xiāng gé lǐ lǎ]位于云南省西北部，为“香格里拉”旅游线路的腹地。从大理沿滇藏公路北行315公里，可达迪庆藏族自治州首府中甸县城中心镇，距昆明659公里，乘飞机50分钟可达。迪庆，藏语意为“吉祥如意的地方”。由于迪庆地处青藏高原南边缘、横断山脉南段北端，“三江并流”之腹地，形成独特的融雪山、峡谷、草原、高山湖泊、原始森林和民族风情为一体的景观，为多功能的旅游风景名胜。景区内雪峰连绵，云南省最高峰卡格博峰等巍峨壮丽，仅中甸县境内，海拔4000米以上的雪山就达470座，最著名的峡谷有金沙江虎跳峡、澜沧江峡谷等，再有辽阔的高山草原牧场、莽莽的原始森林以及星罗棋布的高山湖泊，使迪庆的自然景观神奇险峻而又清幽灵秀。香格里拉藏语意为“心中的日月”，这里生活着藏、汉、纳西、彝、白、回等民族，他们团结和睦，在生活方式、服饰、民居建筑以及婚俗礼仪等传统习俗中，都保持了本民族的特点，形成了各民族独特的风情。“香格里拉”一词，是1933年美国小说家詹姆斯·希尔顿(James Hilton)在小说《失去的地平线》中所描绘的一块永恒和平宁静的土地，是个有雪峰峡谷、金碧辉煌且充满神秘色彩的庙

宇、被森林环绕着的宁静的湖泊、美丽的大草原及牛羊成群的世外桃源。而迪庆却惟妙惟肖地拥有着詹姆斯·希尔顿书中描写的一切。更加巧合的是，“香格里拉”一词是迪庆中甸的藏语，为“心中的日月”之意，它是藏民心目中的理想生活环境和至高至上的境界。迪庆高原就是人们寻找了半个世纪的“香格里拉”。



青海 青海湖

青海湖，古代称为“西海”，又称“鲜水”或“鲜海”；藏语叫做“错温波”，意思是“青色的湖”；蒙古语称它为“库库诺尔”，即“蓝色的海洋”。由于青海湖一带早先属于卑禾族的牧地，所以又叫“卑禾羌海”，汉代也有人称它为“仙海”。从北魏起才更名为“青海”。

青海湖面积达4456平方公里，环湖周长360多公里，比著名的太湖大一倍还要多。湖面东西长，南北窄，略呈椭圆形。乍看上去，像一片肥大的白杨树叶。青海湖水平均深约19米多，最大水深为28米，蓄水量达1050亿立方米，湖面海拔为3260米，比两个东岳泰山还要高。这里十分凉爽，即使是烈日炎炎的盛夏，日平均气温也只有15℃左右，是理想的避暑消夏地。

青海湖在不同季节里，景色迥然不同。夏秋季节，当四周巍巍的群山和西岸辽阔的草原披上绿装的时候，青海湖畔山清水秀，天高气爽，景色十分绮丽，辽阔起伏的千里草原就像是铺上一层厚厚的绿色的绒毯，那五彩缤纷的野花，把绿色的绒毯点缀得如锦似缎，数不尽的牛羊和膘肥体壮的骠马犹如五彩斑驳的珍珠洒满草原，湖畔大片整齐如画的农田麦浪翻滚，菜花泛金，芳香四溢，那碧波万顷、水天一色的青海湖，好似一泓琼浆在轻轻荡漾。寒冷的冬季，当寒流到来的时候，四周群山和草原变得一片枯黄，有时还要披上一层厚厚的银装。每年11月份，青海湖便开始结冰，浩瀚碧澄的湖面，冰封玉砌，银装素裹，就像一面巨大的宝镜，在阳光下熠熠闪亮，终日放射着夺目的光辉。

(人民网)

旅游健康指南：带上枕头和毛毯

眼下正是旅游旺季，出门旅游究竟要注意哪些健康问题呢？美国《预防》杂志最新载文，给出了出门旅游的健康指南。

周末度假更开心。最新研究发现，对旅游的期待可减轻压力、提升情绪。因此，与长假相比，经常安排周末度假，带来的快乐更多。

出行前喝点酸奶。出行前喝酸奶，或服用益生菌片剂，有助于减少胀气和腹泻等问题。

带个微型急救包。包中应备：常用必备处方药物、驱蚊剂、防晒指数至少15的防晒霜、唇膏及芦荟洗液、止泻药、止痛药、创可贴、体温表及棉球等。

备个充气枕头。将其垫在后背和坐椅间，可以有效防止旅途中乘车时的背痛。

多做拉伸运动。自驾游备好车后，最好在上路前让腿部肌肉做到充分放松，并做点拉伸运动。此外，每开车2~3小时，务必停下来伸展四肢，走一走，以防疲劳驾驶。

自带卧具。自带枕头或毛毯，可以找到家的感觉，从而睡得更好。

了解宾馆消防设施。到达宾馆后，应花3分钟熟悉环境，了解安全出口、防火警报及灭火系统等安全设施。

每天锻炼。步行观光、去宾馆健身房及游泳都不错。每天增加20分钟的锻炼，能醒脑提神。

检查医疗保险。出行之前检查一下医保状况，医保合同及联系电话可随身携带。另外，也可临时购买旅游医疗保险。

(陈希)

脾气不好？

你缺营养了

你可能感到很惊讶，营养居然也能和脾气攀上“交情”。不错，如果缺乏B族维生素，就可能导致脾气由好变坏。

B族维生素主要有维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素B12等。其中，维生素B1被称为“精神性的维生素”，对我们的神经组织和精神状态有一定影响；维生素B6参与色氨酸、糖和雌激素代谢；维生素B12负责核酸和氨基酸代谢，同时也管理着人体神经系统的完整性。由此不难看出，B族维生素是通过对神经系统的调控间接影响情绪的。

如果人体缺乏维生素B1，就可能让我们变得脾气暴躁、喜怒无常。这就提醒大家，平时不要总吃细粮，调剂着吃点粗粮，如燕麦、小米、玉米、全麦面包等，这些都是富含维生素B1的食物。此外，尽量少喝酒，最好不喝酒，也能减少维生素B1的流失。

维生素B6对女性的作用更明显，特别是口服避孕药的女性，更应该增加维生素B6的摄入，如果摄入不足，就容易情绪激动、困倦和急躁。可是很多人不但没有意识到这些，还因为减肥等原因主动放弃了维生素B6的补充。想要改善现状，那么就多吃点谷物和蔬菜吧，如大豆、花生、甘蓝菜等。同时，羊肉、牛肉、猪肉都是天然的维生素B6补充剂。

缺乏维生素B12，可能会让你觉得脑子木，甚至有点反应迟钝。不妨先用食物喂饱你的大脑，如多吃点动物的肝脏、红色的肉、蛋、牛奶等，这都会给大脑提供充足的能量。

专家提醒，营养缺乏是产生坏脾气的其中一个原因，我们日常饮食必须注意营养的全面均衡摄取，不要因为喜好或减肥而偏食。同时，为了减少B族维生素的流失，我们在做饭时最好不要过分地炖、煎、炸、煲，要把握好火候。(中国网)

吃鱼吃哪个部位最营养呢？

导读：鱼，大家都喜欢吃。鱼肉不但营养丰富，而且容易消化。但原来除了鱼肉，鱼的其他部位都有营养，大家又知几多呢？

1.吃营养:鱼肉、鱼脑

鱼肉中含有丰富的优质蛋白，易消化吸收，脂肪含量低，供热能低，还含有钙、磷、钾、碘、锌、硒等无机盐，以及维生素A、维生素D及B族维生素等。鱼的肌肉有暗色肉和白色肉之分。暗色肉含有较多的脂质、糖原、维生素、酶类等，味道较腥，一般活动性强的金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼等暗色肉较多。银鳕鱼、大黄鱼、比目鱼等白

色肉较多，腥味较轻。

鱼脑中富含俗称“脑黄金”的多不饱和脂肪酸DHA，还有磷脂类物质，有助于婴儿大脑发育，对辅助治疗老年痴呆症也有一定作用。但鱼脑胆固醇含量较高，应控制食量。

2.吃美容、吃口感:鱼鳃(鱼肚)

鱼鳃中含有生物大分子胶原蛋白，有改善组织营养状况、促进生长发育、延缓皮肤衰老的功能。食用鱼肚在1600多年前的《齐民要术》中就有记载，称其与燕窝、鱼翅齐名，素有海洋人参之誉，是理想的高蛋白低脂肪食品。海水鱼的

鱼鳃壁较厚，通常制成干品，称为鱼肚。鱼肚制成的菜肴口感滑润细腻。

鱼肚在食用前，必须提前泡发，其方法有油发和水法两种。质厚的鱼肚两种方法皆可，质薄的鱼肚油发较好。油要保持低温，当鱼肚炸到手一折就断，断面如海绵状时，就可捞出。倒入开水，使其浸发回软，挤去水分，根据需要切成不同形状，再用温水漂去油质，洗净后即可做菜。

3.吃新奇、吃情趣:鱼鳞、鱼眼、鱼唇

鱼鳞含胆碱，可增强记忆力。

它还含有多多种不饱和脂肪酸，对防治动脉硬化、高血压及心脏病都有一定作用，可做成鱼鳞冻食用。此外，鲑鱼和鳊鱼的鱼鳞中含有一定脂质和鲜味成分，烹饪时也可不去鳞，直接蒸制，食用时吮一下汁，可摄取一点从中溶出的胶原蛋白。带鱼鱼鳞中含有可抗癌的6—硫代鸟嘌呤，价值较高，吃时不必刮。

鱼唇多以鲟鱼、鲨鱼、鳐鱼上唇部的皮及连带组织干制而成，主要成分也是胶原蛋白，它也属海味八珍之一，但其实没多少营养。鱼眼中维生素B1和DHA的含量略高，但由于鱼眼毕竟量小，营养价值不大。此外，还有鱼尾和鱼骨，鱼尾就是鱼尾部的一段鱼肉，营养和鱼身的肉差不多。鱼骨确实有补钙的效果，但是一般人们吃得很少，鲨鱼的鱼骨则可以做成鱼骨粉。

(太平)