



秦淮河

为什么去南京？有人说，南京是江南的门户，连接着扬州和苏杭，可为什么不去更江南的地方？有人说，南京有中山陵和夫子庙，可这两个耳熟能详的景点真能让你马上预订机票？其实，南京是国内最“中性”的城市之一，在地理位置上位于中国南北中线，既有北方的大气，又不乏南方的俊美；南京还是出了名的虎踞龙蟠之地，既有长江跨流，又有展翅欲飞的燕子矶；并不太大的夫子庙里，既有江南贡院，又曾经是秦淮八艳粉墨登场的舞台……南京的魅力，真的只有去了，甚至多呆一阵儿才知道。

夫子庙——驾舟夜寻“秦淮八艳”小吃

南京城，如果只有一个地方可去，大多数本地人或许不会推荐玄武湖或紫金山，而是夫子庙。夫子，自然说的是孔夫子，孔庙门前的招财树和周围店铺此起彼伏的吆喝声已宣告，这里已经不再是书声琅琅的学堂或教条森严的祠堂，而是名副其实的销金之地。

秦淮河从夫子庙的正中流过，昔日刘禹锡曾在河边的南岸的乌衣巷口留下了“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”的佳句。不过，如今的乌衣巷和王谢故居里，已经很难寻到当年士大夫生活的足迹，倒是来燕桥头的李香君故居里的园林小景，还能依稀让人联想到《桃花扇》里那个出淤泥而不染的名媛。

白天的夫子庙过于喧哗，最好入夜后再移驾不迟。租一艘游船(80元/人)闲游秦淮，几乎成为外地人在南京必须体验的夜生活。棹星门外的码头上，秦淮八艳的青铜浮雕和巨型宫灯勾勒了很好的复古效果，空气里可以闻到南京桂花鸭独特的香味。当然，最值得推荐的还是水面豁然开朗的白鹭洲，以及迎河俏立的秦淮水亭。李白在南京城南留下了《长干行》、《登金陵凤凰台》等诗篇，其中“三山半落青天外，二水中分白鹭洲”最适合在游船时吟诵。

到了今天，秦淮八艳只有让人遐想的份了，真正可以满足我们口腹之欲的，是“秦淮八绝”小吃。南京小吃从六朝开始便有记载，如今，夫子庙是品尝金陵小吃的集散地，可以吃到如意回卤干、状元糕、豆腐涝、糯米藕、桂花糖芋苗、蒸儿糕等。最有趣的一道小吃莫过于铁蛋，在老字号永和园可以吃到。铁蛋通体发黑，用牙签都很难扎进去，需要用20多种香料熬制48个小时而成，口感则如牛筋筋，需要细品。在香艳的秦淮吃铁蛋，也算南京中性的一种体验了。

熙南里——逛晚清古街 听多媒体昆曲

南京老城和国内其他老城的命运相仿，要找到一片入眼的古建筑群真的很难。相比之下，清代文人甘熙故居是保存比较完整的晚清住宅建筑群。如今，这里已变身为了熙南里文化商业街区，全部延续了甘熙故居“青砖小瓦马头墙，回廊桂花格窗”的古典元素，包括众多本地餐饮，以及乱针绣、雨花石、雨花茶、南京服装老字号李顺昌等特色商铺。

如果喜欢昆曲，毗邻甘熙故居的廿一会所是隐藏在南京深处的好地方(中山南路、建邺路口南300

米。餐饮人均消费300元)。会所内移植了一个有着400多年历史的老戏台，据说梅葆玖等名角都曾在此登台亮相。这里上演的《牡丹亭》每夜娓娓唱来。舞台背景采用最新多媒体，来自画家马德的多幅水墨数码画可前后翻篇，对应不同场景，有雨打芭蕉、桃红柳绿等。这样的舞台布置，即使在国内高档昆曲场所也很少见。

南京1912——看民国老宅上演“时装秀”

南京1912(长江路与太平北路交会处)是个很魔幻的地方。它并不是某个老宅的缩写，而是由总统府西侧原先的将军别墅经过重新包装之后推出的文化商圈。如今，加入了高档餐饮和娱乐会所，满眼民国风尚。

1912是民国元年，以这个年份来命名的时尚街区，就是为了突出南京旅游主打的民国牌。星巴克在各地的旗舰店一向带有地方特色，1912店很低调也很惊艳，砖叠的拱门，清一色的灰砖，二楼联排的拱窗，窗外的槐树与梧桐……这里还曾举办过民国文化节，你可以见到黄包车、报童、接头艺人、卖冰糖葫芦的小贩等。如果光看还不够，那就尝尝民国菜，厚园可以说是个不二选择。



秦淮八绝

看菜名，就知道卖的是民国范儿，少帅红烧肉、总理酿豆腐、庆玲酥排骨，每一道都有典故。如总理酿豆腐，源自1924年孙中山以总理身份去贫困县博罗视察时，县里没钱办酒席，便做了一道酿豆腐招待。孙中山吃得满意，说：“以后官员到这里，就让他们尝尝这酿豆腐。”厚园的环境也很有民国味道，三楼14个包间，以14位民国名人和他们的故事命名，公共走廊里还有民国老照片布置成的“文化墙”，以及按史料复原的民国街景。

鸡鸣寺——吃素斋 看诗意图

在国内，位于城市中心的寺庙虽然多，但鸡鸣寺(玄武区鸡鸣寺路1号，门票5元，登药师佛塔另收5元)的特别之处在于，不仅毗邻寸土寸金的鼓楼闹市，而且还占据山头，堪称闹市里的山寺。

很少有人知道，梁武帝在此地敕建同泰寺时，这里曾是“南朝四百八十寺”的首刹。金色肃立的老庙门已隐退，沿着新砌的花岗岩石阶攀援而上，依山而建的庙宇缓缓现出真容。5元的门票里含了三炷香，途中没有香炉，登临最高处的药师佛塔下才能祈福敬香。站在塔下环顾四周，虽没有城北阅江楼前长江横陈的气概，景色也可谓南京一绝：北面是水面宽广的玄武湖，东侧是九华山，向南延伸的茂林恰似一道画屏，阻隔了新街口闹市的摩天楼群。耳边不时有悦动的风铃响起，三炷香点起，清香与烟雾中，似乎把人剥离出来，带回了烟雨中的南朝。所以，不少南京人隔三岔五就要爬一爬寺内的药师佛塔，不为悟道，求的只是一份极目远眺的清静。特别是北侧玄武湖畔蜿蜒200多米的台城，记录了六朝时的风烟，而唐代诗人韦庄在此留下的绝句“江雨霏霏江草齐，六朝如梦鸟空啼。无情最是台城柳，依旧烟笼十里堤”，一直被颂为描摹南京最伤感、但最诗意的文字。

(新新)

出游贴士

春季泡温泉 美容养生两相宜

万物复苏的春季，身体也在一个冬季的包裹中显得有些臃肿，你想要在换上美丽的夏装前，给身体来一次全方位的美容塑身吗？但是怎样才能简简单单、不留痕迹地去掉小赘肉，让肌肤更美丽顺滑呢？泡温泉自然是首当其冲的最佳选择了。

专家表示，春季干燥多风，也容易使皮肤干燥，我们不妨选择泡温泉。春天的温泉水是一年当中最佳的时刻，凝聚了百花的芳香与灵气，不仅能够消除疲劳，还能滋养皮肤。

另外，温泉水中还含有一些特殊的化学物质，在泡汤时沉淀在皮肤上，能改变皮肤的酸碱度，从而达到美容效果。

“浸泡式温泉”让矿物质沉淀皮肤

据了解，温泉水一般可以分为碳酸泉、食盐泉、硫化酸盐泉、硫磺泉及放射泉等，这些物质大多能在泡汤时沉淀在皮肤上，经吸收后部分可渗透到体内，促进血液循环并改变皮肤的酸碱度等。其中，食盐泉可改变皮肤渗透度，抑制皮肤细胞分裂，影响皮肤新陈代谢，从而防止皮肤老化；硫磺泉可影响皮肤的免疫系统，软化皮肤角质，甚至还可以治疗慢性皮肤病。

享受方法：在进入温泉之前，先用小木桶取少量温泉水浇在身上，让身体适应水温后再进入浴池浸泡。温泉水分低温(35℃至38℃)和高温(39℃至45℃)，入浴时，要由低温泉开始，待身体逐渐适应后，再进入高温泉浸泡。浴后无需再淋浴，用毛巾轻擦全身即可。这样温泉中的微量元素可被吸收到体内，达到美容效果。

“按摩式温泉”利用水压舒缓身体

除了最普通的温泉浸泡，还有各种更有趣也更丰富的花式温泉，不过，最利于女孩子美容的方式莫过于几种按摩式温泉了。其中，最受女生欢迎的当数温泉瀑布浴。这种温泉方式最初是由天然温泉和瀑布组合而成，利用温泉瀑布的落差对身体进行沐浴刺激，促进血液循环，起到美容和纤体的作用。

不过，并不是所有的温泉区都有如此得天独厚的条件，于是在很多温泉度假村修建瀑布台，同样可以实现按摩的效果。此外，这种按摩式温泉还有水中气泡泉、背部按摩泉、灌顶喷泉、脚底按摩泉等。

享受方法：先在普通温泉水中浸泡20分钟左右，可以根据需要选择不同的按摩式温泉，比如，穴位温泉按摩，根据身体不同穴位，施以不同的水压冲击，使肌肉放松，缓解肌肉酸痛；或者利用强劲水流和水力的帮助，在温泉池中进行伸缩、转动等体力训练，可以消耗卡路里。

(齐鲁)

