



忍怒以全阴气,抑喜以养阳气。
——《抱朴子》

□ 记者 董艳芬

小满已过,气温一天天升高。但烈日炎炎的夏季,并不能阻止游人们出游的兴趣,在我国,每年的旅游高峰期都出现在夏季,省城各大旅行社在这个季节也能收到很多老年人旅行团。市场星报、安徽财经网记者就向广大老年读者推荐夏天最适合“银发族”消暑度假的景区(点)吧。



闫岩,摄于九寨沟

气候宜人的昆明

人们常用“天气常如二三月,花枝不断四时春”来称赞昆明的气候。行走在昆明的街道上,那种凉爽不仅仅可以感受到,而且可以用眼睛看到。夏天,也是昆明的雨季。有些“神出鬼没”的雨水让这里的气温永远都高不到哪去,平均温度更是低得吓人。有时甚至还有些阴凉之气。当乌云盖顶或者骤雨初歇,漫步在昆明的城市街道,凉凉的风,凉凉的空气,那种感觉就是一个词来形容——舒坦。

避暑胜地承德

提及承德,估计绝大多数人第一反应就是“避暑山庄”。承德避暑山庄是目前世界上最大的皇家园林,一边赏园景一边享受一份清凉幽静,真是“惬意”二字的最佳注释。避暑山庄按照地形分为宫殿区、山区、湖区、平原区,而游览也可以分区进行。游避暑山庄,最好是能够起个早,因为早晨可以看见湖面上蒸腾的雾霭,远处朦朦胧胧的亭台楼阁,仿如仙境一般。然后就走进宫殿去细细品味一下宫廷建筑之精妙,学习之余顺便也可以发思古之幽情。

夏季清凉游, “银发族”看过来!

国内适合老年人消暑景区推荐

青海湖最美季

如果再走远一点,大西北的青海湖是个不错的选择。这里四周被四座巍巍高山所环抱,烟波浩淼、碧波连天的青海湖,就像是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间。

由于青海湖地势高,气候十分凉爽,即使是烈日炎炎的盛夏,日平均气温也只有15℃左右。

神奇的九寨沟

夏季是九寨沟的旅游旺季,这里雪峰玉立,青山流水,交相辉映,瀑布、溪流更是迷人,如飞珠撒玉,异常雄伟

秀丽。其中,有千年古木,奇花异草,四时变化,色彩纷呈,倒影斑斓,气象万千,夏季消暑再合适不过了。“玩点”有看水、看瀑布、看森林和避暑。

感受“桂林山水”。

桂林地区属岩溶地貌,这些特殊的地貌与景象万千的漓江及其周围美丽迷人的田园风光融为一体,形成了独具一格、驰名中外的“山清、水秀、洞奇、石美”的“桂林山水”。夏季的山,平地拔起,千姿百态;漓江的水,蜿蜒曲折,明洁如镜;山多有洞,洞幽景奇,瑰丽壮观;洞中怪石,鬼斧神工,琳琅满目,而自上而下应有“山水甲天下”的赞誉。

老年人夏季出游小贴士:

选择有信誉的品牌旅行社,是老年人出行的最佳出游方式。专业旅行社行程设计比较轻松,体力消耗不大,有的还会配备专业医护人员。老年人外出旅游,最好带上自己的老伴,既可嘘寒问暖,又能互相关照。

根据自身状况选定旅游行程。随身带一些晕车宁、感冒灵、驱风油、腹泻、止痛之类等轻便药物为宜。高血压患者,勿忘带降压药;心脏欠佳者,更应携带救心丹或速效救心丸。

此外,需提前购买医疗保险,旅游时间不宜过长,保证良好的睡眠,以免体力不支,或诱发疾病。



依溪而居的古村朱旺 钱茂松/摄

近日,去了一趟安徽旌德的朱旺村,这是一个有着1300多年历史的古村落,村里的朱姓村民多是南宋理学家朱熹的后裔。朱旺村的建筑多是典型的青砖黛瓦马头墙风格,一座座徽派建筑静静地在这里伫立,徽文化也在这时空的延续中慢慢沉淀下来。

从村口进入,村中几乎难见游人,倒是村民们三三两两或悠闲坐在门前,或斜靠路边“美人靠”上,边聊着家常边弄拣着手中的活计,全然不顾是不是有游客来。时光在这里也似乎停滞不前,小桥、流水、人家……,鲜有游客的嘈杂,有如钟摆的慢生活让这里多了一份宁静和从容,似乎

外界的忙碌、浮躁都与这里无关。

村中,一条名叫朱溪的小河穿过村庄,将小村一分为二。说是河,至多算是一条水溪。朱旺村的村民们习惯了这样依溪而居,枕溪而眠。行走在村中,朱溪河边的石阶上不时有村妇捣衣的身影,伴着水声、捣衣声和村妇们交谈的欢笑声,这样的画面即使算不上完美,却也充斥着久违的亲切感。据村民介绍,先前的朱旺村曾经也是宗祠巍峨、商贾云集,很是兴旺,直至民国期间,才在历史的变迁中逐渐走向衰落。

朱旺村的另一个特点就是桥多井多,穿村而过的朱溪河上共有十三座石

游千年古村朱旺

□钱茂松

桥,这些石桥又与间隔分布在溪水中的九口水井,共同构成了朱旺村“九井十三桥”这一独特的美丽景致。这些水井曾是村民们饮用水的主要水源,如今,依然有不少村民选择挑着水桶来这里担水。围绕这“九井十三桥”的说辞很多,一说“九井”寓意着朱旺村要出九个进士,“十三桥”当地方言谐音为“十三朝”,大概意思是说朱旺村要出统治十三个朝代的皇帝,这些虽不可信,但无不承载了朱旺先人们对后人的美好期望。

唯美的徽派建筑风格和精致的徽州三雕在朱旺村也表现得淋漓尽致,村中现存明清古建筑有四五十幢,著名的有垂裕堂、绍训堂、五子登科楼和二十四葵花堂等。这些古建筑屋檐上多脊兽相望,气派不凡。入得院门,举目皆雕梁画栋,门扇、隔窗上多刻有花鸟鱼虫。其中,建于清道光年间的二十四葵花堂,可谓是徽州砖雕的典型代表,它门楣上方镶嵌着一排形状各异的葵花,原先有二十四朵,象征二十四节气,可惜有两朵在文革中遭到了破坏。站在这些古建筑前,仿佛自己走进了那尘封已久的历史镜像中……

徽州文化离不开徽商。朱旺村至今

仍留存着朱氏徽商的历史气息。村中现存一处名叫“菜籽号”的钱庄当铺,建于清道光年间,据村民介绍,当年这家当铺商号在皖南一带可谓是大名鼎鼎,分店先后开到了扬州、宣州、郎溪、泾县等地;村中的“兴隆号”则建于清乾隆年间,是朱氏徽商中经营中草药的重要商号,据说,当年这家商号门前的一幅对联十分“抢眼”,上联“司静是养生妙术”,下联“绝欲乃延寿良方”。

朱旺村人不仅经商有道,对教育的投入也是“财大气粗”。当地有句谚语,叫“穷不丢猪,富不丢书”。当年外出打拼赚得盆满钵满的朱氏徽商们回到故里后,一生积蓄除了用来购地建房外,就是捐资办学了。如今,朱溪河边的鳧山书院依然保存完整,塾堂里老先生领着孩子们诵读诗书的情景似乎就在眼前。

征稿启事

如果你是热爱旅游的中老年人,如果你喜欢边走边记,边走边摄,欢迎来稿,跟大家分享你旅游的故事和感悟。文字和照片均可。

投稿邮箱:xxss15@163.com。