

我市推出多条清凉旅游线路

本报讯(见习记者 常文斐)8月6日,市文旅局推出多条清凉特色系列旅游线路,囊括了水上狂欢、森林氧吧、乡野漫游及月下之旅四大主题,满足不同人群的需求,为广大游客提供一个清凉休闲的好去处。

水上狂欢的戏水之旅包括汾河二库、汾河四期、晋阳湖公园和清源水城等景点,游客们可以在这里尽情

享受水枪大战带来的清凉刺激,或是悠闲地品茶听风,感受山水之间的宁静。此外,还可以体验烧烤露营、竹筏漂流等多种活动。

对于喜爱自然风光的朋友,“森林氧吧·清幽胜境”绿氧之旅将是一次难忘的经历。天龙山、太山、崛围山、云顶山以及玉泉山等多处山林景观,不仅提供了丰富的自然风光,还可游览帝王避暑宫、唐代地宫等历

史文化遗迹,享受清凉的同时也能领略历史韵味。

想要体验田园生活的游客,不妨来到森栖谷、宇文山庄、北山小院和清泉山庄等地,可以在清凉的窑洞中休憩,观赏乡野美景,与小动物亲密接触,甚至亲自采摘新鲜瓜果。夜晚,与家人朋友一同露营烧烤,享受星空下的宁静时光。

“古韵并州·灯火阑珊”的月下

之旅覆盖太原古县城、钟楼街、食品街和太原方特等地,游客可选择傍晚时分开始游览,在清凉的夜晚穿梭在老街古巷中,品尝美食,于霓虹灯下感受太原独特的夜色魅力。

不同主题的特色线路可以让更多人了解太原的美丽与魅力,无论是家庭出游还是朋友相聚,都可以找到属于自己的清凉天地。

孩子们“摸秋”忙

本报讯(记者 李涛 通讯员 梁蕊 文/摄)立秋,是秋天的第一个节气,民间有许多相关习俗。8月6日,中海社区准备了玉米、红薯、土豆等农作物,以及西瓜、苹果等瓜果,组织孩子们啃秋瓜、摸秋果、绘秋画,一起感受传统文化。

摸秋,是传统习俗,有祈求生活越来越顺的美好寓意。社区工作人员在桌上摆放了南瓜、红薯、土豆等,让孩子们蒙住眼睛,用手摸外形,最后说出名称。说对了,可当成奖励拿走。“我知道,这是甜糯的红薯!”5岁的萌萌左摸摸、右摸摸,一下子猜对了,喜上眉梢。

啃秋,寓意“啃下酷暑、迎接秋爽。”孩子们捧着西瓜,大快朵颐起来,感受着甜蜜和欢乐。孩子们的脸颊被西瓜汁染红,引得观看的人哈哈大笑。在晒秋环节,孩子们从



孩子们体验“摸秋”。

家带来了饱满的豆子、红彤彤的辣椒等,整齐地晾晒在绳子上,形成了一道亮丽的风景线。

“你们眼中的秋天是什么样子的?”在社区工作人员的引导下,孩子们拿出画笔,尽情发挥想象,勾勒线条,涂上

色彩,绘出自己心中的秋天景致。

社区负责人介绍,孩子们参与这样的活动,有助于拓宽知识。今后会结合其他节气,继续组织互动活动,让居民体验感受更多的文化民俗。

“贴秋膘”有讲究

本报讯(记者 李涛 通讯员 赵志花)8月7日,立秋。康乐苑社区联合辖区卫生服务站,为居民送上一堂秋季养生讲座。专业人士提醒,此时暑热仍未消散,进补应以

清补为主,不建议大补。肥胖、高脂血症等人群,建议谨慎“贴秋膘”。

在炎热的夏天,人们往往胃口不佳,饮食清淡简单,一段时间下来,体重容易下降。立秋后,天气逐渐转凉,人们通过吃肉的方式来弥补夏天身体的亏损,谓之“贴秋膘”。清代《京都风俗志》记载:“立秋日,人家亦有丰食者,谓之‘贴秋膘’”。

不过,如今人们的生活水平提高了,营养状况都非常充足,所以不建议盲目地“贴秋膘”。过度进食高热

量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症,甚至冠心病的风险。

康乐苑社区卫生服务站工作人员介绍,刚立秋,进食太多肉类反而会增加胃肠道负担,导致胃肠功能紊乱。所以,应做到饮食均衡、营养结构合理。另外,立秋后天气逐渐凉爽,是运动锻炼的大好时机。人们可根据自身情况选择不同的运动项目,运动量应由小到大、循序渐进,锻炼后以感到舒适为最佳。老年人、体质虚弱者要注意适度,以八段锦、太极拳、快走为宜。

立秋“破暑” 迎来降水

本报讯(记者 侯慧琴)8月7日一早,伴随着降雨,人们感到暑气顿消。当天迎来立秋节气,根据太原市气象台预报,我市当日夜间将迎来中到大雨,提醒市民提前做好防雨准备,出行注意安全。

8月8日白天,多云,有

分散性阵雨或雷阵雨,3级偏北风,最高温度31℃。

8月8日夜间到9日白天,多云转阴天,有中到大雨,3级偏东风,22~27℃。

8月9日夜间到10日白天,多云转晴天,东部局地有阵雨或雷阵雨,3级南风,21~32℃。

钟情“贴秋膘” 牛羊肉卖得好

本报讯(记者 刘晓亮)8月7日立秋,民间素有“贴秋膘”的说法。对此,我市一些批发市场、社区菜场、餐饮店推出“贴秋膘”促销活动,牛羊肉、包子、饺子、火锅、熟食等肉类商品,销量比平时大幅增加,市民对“咬秋”情有独钟。

8月7日上午,虽然下着雨,但万柏林区西矿街上的九州农贸综合市场仍然热闹。记者看到,牛羊肉区域、猪肉区域、水产冻货区域,都有不少顾客正在挑选、采购。家住太重片区的王大妈老两口一早就过来了正比对牛肉、羊肉、排骨、五花肉、冷鲜鸡腿等肉类商品的价格。“立秋给孩子们包饺子,羊肉胡萝卜的、猪肉大葱的、三鲜的,都弄点!”据摊贩们讲,今年的牛羊肉比往年便宜得多,带动销量一路走高。他们还贴心地询问顾客如何吃,并免费为顾客搅馅儿、剁块、切片,只有串串儿要收点工费。记者还看到,酱肉卤肉、扒鸡烤鸭等熟食也很受欢迎。

在迎泽西大街、西矿街几处六味斋门店,记者看到,酱肉、肘花、蛋卷、猪耳朵等

熟食也在打折销售,幅度虽只有9折上下,但顾客却络绎不绝。销售人员表示,很多顾客,尤其中老年人还讲究个“老习俗”,每逢立春、立秋、冬至等日子,熟食、肉类半成品以及冷冻包子、饺子等销量都明显增长。

比集贸市场、熟食店更红火的是餐饮企业。8月6日晚间、8月7日中午,记者在公元时代城、吾悦广场等处看到,不少餐饮店都推出了立秋主题的菜式或优惠套餐。一连锁烤鱼品牌的店面负责人介绍说,他们在美团、抖音等平台上推出了优惠套餐,“引流效果很好”,而且他们还新增了羊肉串、烤鸡翅、铁板鱿鱼等小吃,丰富了供应种类;一火锅店推出多款特价牛羊肉,虽然每桌限点两份,但人们还是乐得“薅羊毛”。