

早春仍寒,需要一场康养游暖心

春生夏长,秋收冬藏。冬春交界之际,以美食养胃,以温泉养生,不同地区都在陆续推出养胃、养心、养身、养眼之旅,本期,这几位生活达人,为大家分享他们的冬季康养旅行。

Q:食物本就是旅游组成的一个重要部分,在寒冷时节旅游里,食物是如何被细化归类的?

◇**祎祎:**温降低时,人们会习惯性地摄入更多高热食物,比如火锅、甜品、油炸食物等,但同时可能加重肠胃负担。这时候,能提供一顿养胃餐的目的地,会让人安心,得以初到目的地的劳顿休息,让人不自觉开始期待出门玩儿。

◇**钱晓艳:**胃先暖起来,全身都会觉得特别舒适,也会感到身体能量满满。天气寒冷,户外运动减少,很多人的抵抗力下降,也容易有肠胃问题,所以就特别需要养胃。

◇**黄哲:**无论目的地是哪里,冬天总是身体热量散失更快,也更容易没精神,所以说一定得有能量补充。适当的美食和养身就很需要,不仅是因为秋收冬藏。人的精力其实就像一个“仓库”,仓库要是腾得太空会严重耽误接下来的行程,所以藏之外,我更注重养。

Q:会为了某种食物,专门准备一趟康养之旅吗?

◇**祎祎:**光是为了糖水,我都想计划一次广东的康养旅行。广东的糖水不同于传统西式甜品,降低了高碳水、高热量、高糖分带来的风险,更注重药食同源,不一定能取悦味蕾,但滋润滋补才是它最在意的。无论天气冷暖,广东人都善用豆类、牛奶、坚果、银耳、桃胶等制作糖水,达到不同的养生效果。

◇**钱晓艳:**要选食材“土”、兼顾地方“先进”吧。广东不在话下,浙江其实不错,我吃过千岛湖的鱼头汤,当地其实有

点儿海拔的地方很多,高山绿色时蔬和田间地头的野菜等都是本地绿色食材,充满了原生态味,让食客享受当地特色健康美食的同时,还感受到绿水青山千岛湖的韵味。

◇**黄哲:**如果夏天出去玩,这地儿要没有太多美食我也能接受,但如果是冬天,我就会犹豫,毕竟冬天不像夏天有那么多可以参与的户外活动,这时吃就会显得尤其重要。

Q:有哪些地方是你理想的康养之地?

◇**祎祎:**厦门,气候舒适,美食诱人。从膏肥肉满的莲花煎蟹到料足汤鲜的沙茶面,从肉嫩味暖的姜母鸭到金黄酥脆的炸五香,清早一份面线糊配油条醒盹儿,睡前一碗熬到出沙的花生汤助眠,味道清新淡雅,且有滋有味。

◇**钱晓艳:**肯定要有充足的阳光,云南腾冲是我想推荐的,当地气候温暖,还有地热可以泡温泉。此外,川南的西昌和攀枝花是会让身体感到舒服的地方。其中,西昌罗岐山里有不少野温泉,去的时候真的有意外惊喜。

◇**黄哲:**两个思路,要么去温暖的地方,要么有雪景的地方。温暖的地方会首选海岛,之前我去过西班牙马德拉岛,那是C罗的老家,位于大西洋中,还能品尝到鳕鱼等深海鱼类。有雪的地方一般空气会更好,日本的北海道以及欧洲的阿尔卑斯山区,都是理想的康养之地。

Q:除了好的食物,康养游中在意的重点还有哪些呢?

◇**祎祎:**与自己生活的城市有明显差异的文化、风俗和景观,也是我会关注的。

◇**钱晓艳:**气候要舒适,温度在20多度上下。另外,天天面对养眼的天然美景,能让自己回归平静;再者,最好能有天然温泉,消除疲惫,疗愈身心。

◇**黄哲:**如果不像夏天可以有很多户

外活动,所以会希望文化生活能丰富一些,比如当地能有旧书店逛逛。或者是有温泉,很喜欢去日本的原因就在于温泉多,而且温泉地的食物也都有特色。

Q:很多地方都在推出康养旅行,让你觉得服务尤其用心的?

◇**祎祎:**广西巴马和海南三亚的康养旅行。但让我觉得最用心的是一条去呼伦贝尔的路线,游客乘坐呼伦贝尔号观景列车,从哈尔滨始发,途经北安、牙克石、呼伦贝尔到达海拉尔,不仅能沿途一路纵览草原、森林、湿地、火山、湖泊等自然的奇貌,还能体验草原民族文化。

◇**钱晓艳:**云南高黎贡山里的几个营地酒店做的很不错,虽然价位挺高的。最近还有科技含量非常高的山间住宿推出,床可以直接移出房间融入自然,感觉特别厉害。

Q:如果只选一地,你会把康养之旅献给哪里?

◇**祎祎:**还是呼伦贝尔吧,想坐着观景列车去看森林和草原,因为在节奏飞快的城市里困了太久,太想坐着列车慢悠悠地享受满眼的绿色,呼吸带着青草香的空气了。

◇**钱晓艳:**北海道。想象一下,在一片白茫茫的森林里泡野温泉,或是在海边,边看着天鹅边泡天然足汤,贴近自然,身心温暖,是怎样一种惬意的体验。同时,新鲜的冷水海域海鲜、热腾腾的石狩锅和各种流派的北国拉面,都是我很爱的冬季美食。

◇**黄哲:**国内的话选择长三角的城郊小县城就很好,每个地方的交通都比较方便,即便住在偏乡,生活依旧便利,哪怕是半夜想吃东西,也是能吃上美味的食物,成为富庶之地都是有道理的——有一个重要原因是冬天相对来讲不希望在路上太折腾,所以出行距离合适非常重要。



▲ 达人: 达人: 祎祎, 美食编辑、时尚生活方式博主



▲ 达人: 钱晓艳, 《孤独星球》的资深作者



▲ 达人: 黄哲, 公号《Time Out》年度美食评审

◎ 记者 刘 青
◎ 图片 受访者提供



本栏目由报云传媒股份有限公司独家协办
分类广告 欢迎刊登各种分类信息
热线电话: 4001109919

遗失声明: 杭州环北丝绸服装城2F-45号张珍遗失杭州环北丝绸服装城有限公司开具的收款收据, 金额1万。特此声明作废。

杨吾扬于2023年01月27日不慎遗失身份证, 证号: 331082199705310328, 本人已申领新证, 此证已失效, 特此声明。

长兴君迪歌厅遗失公章(编号: 33052210127795)一枚, 声明作废。

杭州天亿安宁软件技术有限公司遗失营业执照正副本, 工商注册号3301002060315, 声明作废。

嘉兴索德医疗器械有限公司遗失营业执照正副本, 统一社会信用代码: 91330401MA2GBR252G; 遗失公章、财务章、法人章各一枚, 声明作废。

温州助建建筑修缮技术有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

安吉梅溪毓美转椅经营部遗失财务专用章一枚, 备案编码: 3305230102540, 声明作废。

德清伊森酒店管理有限公司遗失公章(编号33052110049154), 财务专用章(编号33052110049155), 合同专用章(编号33052110049157)各一枚, 声明作废。

杭州钱塘新区启岑市场营销工作室遗失中国银行杭州大学城支行开户许可证壹份, 核准号J3310138894101, 声明作废。

本人熊志庭, 在21年12月绍兴上虞人民医院到新大通路途期间遗失士兵证, 证件号码: 20180198176, 如有拾取, 请联系手机号15557855973, 谢谢。

高 参 遗 失 身 份 证 , 证 号 : 330501199409010636, 声明作废。

程梦丽于2023年02月01日不慎遗失身份证, 证号: 36232319911116424X, 本人已申领新证, 此证已失效, 特此声明。

绍兴南易纺织品有限公司遗失公章(编号: 33060310002636)一枚, 声明作废。

钟斌遗失四季青服装集团东大楼1F027、028、034、035号摊位押金发票一张, 编号00011104 金额100000元, 声明作废。

马运龙遗失四季青服装集团东大楼1F078、079、086、087号摊位押金发票一张, 编号00011124 金额100000元, 声明作废。

樊泽遗失四季青服装集团东大楼1F098、099、106、107号摊位押金发票一

张, 编号00011378 金额100000元, 声明作废。

柳璋遗失四季青服装集团东大楼1F东大楼1F147、148、155、156号摊位押金发票一张, 编号00011153 金额100000元, 声明作废。

刘浩遗失四季青服装集团东大楼1F157、158号摊位押金发票一张, 编号00011155 金额50000元, 声明作废。

周员玲遗失四季青服装集团东大楼1F223、224号摊位押金发票一张, 编号00013988 金额50000元, 声明作废。

高洪艳遗失四季青服装集团东大楼1F139、140、143、144号摊位押金发票一张, 编号00011150 金额100000元, 声明作废。

嘉兴市秀洲区新城街道德睿信息咨询经营部统一社会信用代码: 92330411MAC11R3B85 遗失公章一枚, 申明作废

金华市庚临建材有限公司遗失公章(编号: 33070210023697)一枚, 声明作废。

温州子悠服饰有限公司遗失公章一枚, 编号: 33032910024002, 声明作废。

杭州紫藤服装有限公司不慎遗失营业执照正副本及公章, 统一社会信用代码: 91330103580286999L, 声明作废。

义乌市欧森包装有限公司遗失义乌市市场监督管理局2019年7月10日核发的营业执照正本, 统一社会信用代码: 91330782336876153Q, 声明作废。

宁波铂宇工业科技有限公司遗失公章一枚, 编号3302060278036, 声明作废。

东阳市松果电子商务有限公司(统一社会信用代码: 91330783MA28E8FE60)遗失公章, 财务章, 法人章, 各一枚, 现声明作废。

杭州市江干区沈灵军水果店遗失个体工商户营业执照正副本, 统一社会信用代码: 92330104MA2KFPAL4L, 声明作废。

杭州吾飞教育科技有限公司遗失财务章一枚, 现声明作废。

杭州钱塘新区启岑市场营销工作室遗失公章, 法人章(法人姓名: 卢琦), 财务章各一枚, 现声明作废。

陈慧遗失四季青服装集团东大楼1F239、240号摊位押金发票一张, 编号00011183 金额50000元, 声明作废。

杭州西锦酒店餐饮管理有限公司遗失财务章、法人章(姓名: 董俊超)各一枚, 声明作废。

刘颖达遗失士兵证, 证件号码: 20200015807, 特此声明。

陈静遗失香港大学SPACE中国商业学院组织与人力资源管理研究生文凭毕业证书, 学号: 20165121, 特此声明。

浙江安吉健恒糖尿病医院有限公司遗失法定名称公章, 备案编码: 33052310102068, 声明作废。

杭州富阳诚隆物资有限公司遗失公章(编号: 3301830282443)一枚, 声明作废。

临安市万榜废品回收经营部遗失公章一枚, 声明作废。

温州伯乐教育咨询有限公司遗失营业执照正副本, 注册号: 3303022006331, 声明作废。

杭州余杭远哲贸易商行遗失公章一枚, 声明作废。

兰溪市喆羽进出口有限公司遗失财务章(编号: 3307190069871)一枚, 声明作废。

通知债权债务人申报债权债务的注销公告内容: 杭州市西湖区金之枢培训学校经会员大会表决通过, 决定注销, 清算组已成立, 望债权债务人接到通知之日起三十日内, 未接到通知的自本公告日起四十五日内, 向清算组申报债权债务。清算组电话: 13968047357 杭州市西湖区金之枢培训学校 2023年2月9日

公司注册注销代理记账
13362107890
全国税收策划, 个体户设立, 咨询: 4001080366

全国审计验资评估
咨询热线: 4001080366
17364579989