

灵谷桂花节本周六开幕

开幕式现场启动“青奥之旅”征集活动 还有音乐节精彩上演,音乐台门票临时调至100元



橙黄的丹桂
现代快报见习记者 马晶晶 摄

9月29日,2012中国·南京“青奥之旅”征集启动仪式暨灵谷桂花节开幕式将在中山陵音乐台拉开帷幕。与往年不同的是,本届桂花节不但加入了青奥元素,开幕式当天还有“我爱南京”紫金山音乐节精彩上演,歌手薛之谦、音乐制作人邵夷贝等将为观众带来经典曲目,让音乐台成为真正的露天音乐剧场。需要提醒的是:当天音乐台门票临时上调到100元/张,持公园年卡的游客须补90元。

□通讯员 王峰 桑荣兰
现代快报记者 孙兰兰

向青少年征集最喜爱的景点

2014年青奥会将迎来世界各地的青少年,这也是向他们展示旅游资源的极好契机。但是,哪些景点才是青少年们喜爱的呢?

本月初,镇江、扬州、黄山、九江等“南京经济区”的19个城市市长在宁联合签署了《南京经济区“青奥之旅”旅游合作协议》,拉开“青奥之旅”系列活动大幕。昨天记者了解到,9月29日桂花节开幕式的现场,将启动“青奥之

旅”征集活动,评选出“最受青少年喜爱的青奥推荐景点及青奥指定接待景点”。之后,还将到这19个城市举办“青奥之旅”旅游点和青奥特许商品南京经济区巡展活动。

本周六的活动现场还将有“青奥市集”,向游客们展示青奥特许商品。

音乐节当天,音乐台门票上调

当天,“我爱南京”紫金山音乐节也将在中山陵音乐台举办。歌手薛之谦、超女郝菲尔、著名音乐制作人邵夷贝等众多备受青年人欢迎的歌手、乐队,将为观众带来各自的经典曲目。

经南京市物价局批准,活动当天,音乐台景区门票将临时上调至100元/张,持2012年公园年卡的游客须补90元方可入园。由于音乐台观众席位有限,游客量如果突破警戒,主办方将对客流进行适当限制和分流。

活动组委会建议市民尽量搭乘公共交通工具前往景区。可搭乘9路、游1至中山陵停车场;游2至灵谷景区;20路、游3至梅花谷停车场;或者乘地铁2号线至苜蓿园站下。景区停车场设有内部观光车换乘点,可与景点无缝对接。

红山动物园戴冕鹤家族又添新丁



戴冕鹤宝宝紧跟妈妈
现代快报记者 赵杰 摄

最近到红山动物园游玩的市民会发现,鹤园里多了3个戴冕鹤小宝宝(见上图)。

在野外,戴冕鹤的繁殖期为每年9月至第二年3月,但由于原来动物园鹤园的环境较差,戴冕鹤一度不愿意把它们的小宝宝生养在这里。今年初春,动物园对鹤园进行了生态化改造,种植绿色植物,增加天然隐蔽场所,并且增加了笼

舍下部通风透气口,改善排水设施,让戴冕鹤生活得更加舒适安逸,因此它们愿意在这里繁衍生息。同时,园方将原来的笼网参观面改成玻璃参观面,改善游客参观视觉效果。

今年8月初,鹤妈妈产下3枚卵。鹤妈“上白班”、鹤爸“上晚班”,轮流孵化,30天后,两只可爱的鹤宝宝破壳而出。鹤爸鹤妈欣喜地带小鹤走了,把剩下的那只蛋晾在一边。工作人员赶紧把这只蛋拿到人工孵化室,过了两天,一只健康的鹤宝宝破壳而出!工作人员把它送回了鹤园。小鹤一回到爸妈身边,就受到了特殊照顾。也许是鹤爸鹤妈意识到自己差点扼杀了这个小生命,内疚心疼吧。尤其鹤爸,每次喂食总是先喂最小的这只;玩耍时也一直跟着它;休息时,还把它护在自己的羽翼下。鹤宝宝每天以动物园的自制馒头、苹果、蛋黄、面包虫、蔬菜等为食,别看它们现在就像黄褐色小鸡一样不起眼。再等两个月,它们就能和大鹤一样,头戴美丽“皇冠”,展现出优雅的一面。

通讯员 马海燕 现代快报记者 孙兰兰

花情播报

灵谷寺无梁殿前的“金陵桂花王”开了!

中山陵园风景区花情预报员介绍,本周景区桂花全面盛开,灵谷寺红山门内浓香馥郁。预计国庆期间正是不错的赏桂季。

继上周景区桂花的主力品种之一潢川金桂全面盛开以后,现在景区已进入赏桂盛期。叶色黑亮、花色金黄的墨叶金桂,花开橙色、芳香四溢的浅橙丹桂都已盛开。本周花情最好、最大的看点还是波叶金桂,这也是景区的主栽品种,大家熟悉的“金陵桂花王”就是这个品种。

位于无梁殿北侧草坪内的“金陵桂

花王”树龄达百年以上,主干直径约1米,树高7米,树冠的直径有8米,独具王者风范。

花情预报员介绍,目前最佳的赏桂路线当属红山门—牌坊—无梁殿—桂花王—松风阁—灵谷塔—桂林石屋一线。线路两侧桂花品种丰富,古迹众多,无梁殿、金陵桂花王和桂林石屋均是这条线路中的亮点,这也是到灵谷寺万株桂园赏桂的必游线路。除此之外,明孝陵景区的石象路也是金秋赏桂的好去处,600年前的神道石刻与桂香融合,美不胜收。



地三鲜、干煸豆角、过油茄子 油锅里“洗把澡”,虽是素菜,热量比肉还高

快报讯(记者 刘峻)“洗过‘油锅澡’,再健康的素菜也变得不健康了。”营养师表示,地三鲜、干煸豆角、过油茄子,虽是素菜,但一过油,热量比肉还高。昨天,这条微博引起了很多人的关注。果真如此?南京营养专家称,所言非虚。

干煸豆角、过油茄子、地三鲜,是饭店里最受欢迎的三道菜。地三鲜的主要食材是土豆、茄子、青椒。土豆经过高温油炸后,会生成丙烯酰胺等致癌物;青椒经过油锅“洗礼”,维生素C差不多消耗殆尽了;茄子富含维生素P和抑制角苷,常吃能降血脂,但具有超强的吸油能力。过油茄子简直变成了小油包。干煸豆角,其实很多也是油炸过的。过油的干煸豆角不仅热量超标,

还存在安全风险。豆角如果不彻底煮熟,可能导致食物中毒,而在油炸时,豆角可能外焦里生。

江苏省级机关医院营养师蔡晓真说,这三个菜热量确实较大。除了高油外,地三鲜的原料土豆,本身就是高热量的。“一般说来,埋在土壤里或是水里的蔬菜,如土豆、红薯、茨菰、藕,热量大于一般的叶菜类。想减肥的人在摄入这些食品后,要适当减扣米饭等主食的量。”蔡晓真说,除了热量大这个特点,土豆、红薯是非常好的食品,营养丰富,所以不能因噎废食,建议适量摄入,烹饪时尽量选择炖和煮。在饭店点素菜遵照“两少两多”原则:少放点油,少加点盐;多选当季菜,多选凉拌菜、蒸炖菜等。

儿童使用iPad 最好保持60厘米距离

快报讯(记者 刘峻)近期,南京有学校试点使用iPad代替传统课本,不少家长担心孩子使用iPad视力会下降。眼科专家表示,儿童使用iPad 最好保持40-60厘米的距离。

南京市中西医结合医院眼科主任夏承志说,孩子近视主要是过度近距离用眼造成的。少年儿童身体处于发育期,可塑性强,如果沉迷于近距离玩电子终端,更容易向近视发展。夏承志建议,最好将电子产品的亮度调节到感觉较舒适的程度,让背景光稍弱。除了亮度之外,使用

电子产品的距离和持续时间也要控制,使用电脑和手机等电子产品,保持40-60厘米是比较合适的阅读距离,看电视时则最好距离3米以上。另外,要督促孩子交替望远望近,比如让孩子手里拿个尺子或铅笔,先看窗外远处的一个物体几秒钟,再收回目光看举在手里的东西几秒钟。这样交替地看远处和近处,可以使睫状肌和晶状体处于活跃状态,是一种很好的锻炼眼睛、预防近视的方法。但最好的办法,还是增加孩子户外活动的时

古井贡酒万吨原酒库势恢弘 年份原浆时光历练



“不到长城非好汉”,那么,怎样才称得上是全国白酒界首家AAAA级景区——古井酒文化博览

园游客中的好汉呢?答案是:品酒,品原酒!只有品尝了这里窖藏多年的酿造原酒才不虚此行。这就到古井的圣地和“禁地”——万吨地下酒库了,在这里,你可以品尝到珍藏多年的古井贡原酒。

作为古井酒文化博览园景点之一的地下酒库是1980年建成的。一路走来,你会被越来越浓郁的酒香牵引至此,让你迫不及待地想尝上一口。来到这里的第

一时间,你会看到门前一个赫然醒目的标示——“禁止带火种”。所谓“禁地”就是这个意思了。“酒有生命,正在熟化;悉心呵护,请勿惊扰”,库中的这个标语告诉来访者,这儿就是古井神秘而又神圣的原酒窖藏地了,“酒中牡丹”的醇香便是在此历练而成。来访者像观看睡熟的婴儿一样,轻迈步履看着玻璃门后面整齐林立的大酒罐,不禁惊叹:这么多酒罐到底有多少酒啊?

据7号酒库管理人员介绍,为了保证窖藏原酒的品质与醇香,酒库里要保持常年恒温、恒湿,也要经常通风换气,确保酒库

安全。7号酒库共有酒坛1000多个和巨型酒池、酒罐若干个,酒罐的储存容量一般为300吨或者500吨,原酒储存量十分巨大。酒的贮存按照分时分级储存,酒罐顶部都有一个标签,详细地标出了每罐酒的储酒级别、开始贮存时间和管理责任人。古井贡酒所产出的每一批次的酒,都要经过漫长的贮存过程。一般情况下,中低档酒至少要封藏3-5年,像古井贡酒·年份原浆这样的高档酒都要足年份窖藏之后,才能交由国家级白酒大师精心进行酒体设计,品评合格后方可进入市场销售。

“善守者,藏于九地之下”。对人来说,藏,是一个不断内化、自我提升的过程。贾岛曾经写过一首诗“十年磨一剑,霜刃未曾试。今日把示君,谁有不平事?”此诗深谙“藏”之道。而对原酒来说,藏更有其妙不可言的功效。在窖藏的过程中,原酒精华慢慢凝定。精华原浆,纳日月之灵气,在恬静中休养舒展,封存老熟。经时光历练,原酒中原物质不断孕育,风味物质进一步缔和,酒体变得绵甜、醇厚、柔顺。闻名遐迩的“酒中牡丹”古井贡酒,便在这里不断孕育,悄悄绽放。