



留在城里 “不虚此假”

□记者 付璇

中秋国庆长假,即使没有旅行计划,你也可以过得悠闲而充实:泡温泉、DIY精美糕点、去健身房练瑜伽或是在休闲书屋里边喝咖啡边看书……

如何才能“不虚此假”呢?本报记者为您打探了各种娱乐、休闲方式。

泡温泉

假期泡温泉,可以让疲惫的身心得到很好的放松。我市不少可以泡温泉的场所已作好迎接假期客流的充分准备,露天温泉、窑洞汤屋、山地商务汤屋等任您挑选,有些地方还有农家菜、各式烧烤等特色美食供您消费,甚至还提供免费上网服务。

推荐地点:

洛阳凤翔温泉旅游度假区

营业时间:9:00到24:00

地址:洛龙区王城大道南

乘车路线:市内乘62、63、65路公交车可达

洛阳凤翔温泉度假山庄

营业时间:室外温泉9:30到23:30,室内温泉24小时营业

地址:洛龙区王城大道南

乘车路线:市内乘62、63、65路公交车可达

DIY糕点

对于钟爱DIY以及各式甜品的恋人、夫妻来说,长假期间一起动手制作一个充满甜蜜回忆的蛋糕或是一起烘焙几块形状各异的饼干,也很有乐趣。

推荐地点:摩卡西点

提醒:制作蛋糕需提前1天预约,饼干、巧克力需提前2小时预约

地址:西工区数码大厦B座14楼

乘车路线:市内乘9、103路公交车可达

健身

据了解,长假期间,我市不少健身房、游泳馆都照常营业,动感单车课、有氧舞蹈课、瑜伽等都可让您快乐健身。有些游泳馆推出了优惠活动,部分健身房还可享受团购优惠。

推荐地点:

洛阳新区吉彩游泳馆

营业时间:6:00到11:30,13:00到21:00

地址:洛龙区王城大道太康路口

乘车路线:市内乘62、63、70、29路公交车可达

洛阳世纪英豪健身俱乐部

营业时间:9:00到22:00。

地址:洛龙区龙门大道与太康路交叉口,西工区中州路与芳林路交叉口,涧西区联盟路天津路口等处均有店面

乘车路线:洛龙店乘60路,西工店9路,涧西店乘21、46、29路可达

去书屋读书

长假期间,坐在环境优雅的书屋内,一边品咖啡一边翻阅喜爱的书籍,不仅能使疲惫的身体得到放松,还能让心灵得到涤荡。

据了解,长假期间,我市一些休闲书屋照常营业,并将开展购书及办理会员卡优惠或赠送礼品活动。

推荐地点:阅开心

营业时间:14:00到22:00

地址:涧西区万达广场附近

乘车路线:市内乘21、46路可达

看碟

假期与心爱的人一起在家中看电影、欣赏明星演唱会,也很惬意。

几家音像店的负责人为大家推荐了一些经典影片,如爱情片《闻香识女人》、《泰坦尼克号》、《天使之城》等,谍战片经典《谍影重重系列》,科幻片《E.T》、《侏罗纪公园系列》等。如果您曾错过了之前已经上映过的电影如《搜索》等,也可趁此机会“恶补”一下。

个性Party

长假期间,您还可以自己动手做一桌丰盛的特色菜招待朋友。如制作特色涮锅或火锅,毛血旺、回锅肉、酸菜鱼等。

西工区的陈女士介绍了一道特色爽口菜——酸奶水果蔬菜沙拉,在她看来,用酸奶代替沙拉酱,既省钱又健康。其做法如下——

用料:苹果1个、葡萄20粒、黄瓜1根、西红柿1个、酸奶250克、蜂蜜1汤匙

做法:将所有食材去皮切成小块,倒入酸奶和蜂蜜搅拌均匀即可。

陪陪孩子 全家同乐

□记者 寇玺 实习生 郭一璨

游玩

周山森林公园

虽然这里满山的五角枫还未转红,但靠近西门周灵王陵一带的火炬树已经开始“披红衣”了。想带孩子赏桂花的家长可前往位于西门附近的北亭,据了解,公园内桂花的花期将持续整个长假。

周山森林公园可免费游览,还提供免费停车场。

乘车路线:西门位于孙辛路,市内乘坐50路公交车至土桥沟站下车;南门位于卓飞路,市内乘坐12、59、39路公交车至华夏路春城路口下车。

龙门海洋馆

双节期间,龙门海洋馆特别为游客准备了全新水下情景剧——《嫦娥奔月》,还有海狮表演、“美人鱼”表演等。

地址:龙门大道782号

乘车路线:市内乘坐53、60、67、71、80、81、89路公交车到龙门海洋馆站下车即到。

市科学技术馆

市科技馆在长假期间照常开馆,科普大讲堂活动也将照常于周六上午进行,具体内容可留意本报。

开馆时间:9:00至17:00

乘车路线:市内乘9、24、54、59、75、8、9、60、95、12、63、69路公交车到牡丹广场东下车

市博物馆

长假期间,市博物馆将举办“三人行——吴非、张建京、刘灿辉书画作品展”,展出时间为9月29日至10月10日。

儿童读物

《拉塞·玛娅侦探所》

内容简介:这是一套儿童侦探小说,故事发生在瑞典一个叫瓦乐比的小镇中。主人公拉塞和玛娅是同班同学。他们一起在玛娅家的地下室开了间侦探所,依靠自己的机智和勇敢,侦破了发生在小镇上的诸多离奇案件。

《关于美食的绘本》

内容简介:这是一套让你了解美食的绘本。全系列共7册,每一册的故事都围绕一种世界美食展开,让孩子们在欣赏有趣的故事的同时,了解世界各地的不同的风土人情和饮食文化。书中美

丽的插图与食物产地的文化相对应,并且在每个故事的结尾都附有相关食谱。

《“脏”男孩波迪》

内容简介:波迪爱挖鼻孔,会捡地上的糖吃,还收集跳蚤……在爸爸妈妈和老师的监督下,波迪改掉了不少坏毛病。这个看似满身缺点、总在惹麻烦的“脏”男孩,其实是最勇敢、可爱、有趣的伙伴!有缺点的孩子一样美丽,让孩子在成长中找到自信。

《柳林风声》

内容简介:鼹鼠丢下家里的大扫除,钻出地洞,兴高采烈地出发了。不久,它就和几个朋友——懒散自在的兔子、行为粗鲁却为人和善的獾,以及自鸣得意且不负责任的癞蛤蟆一起踏上了刺激、惊险的冒险之旅。

这是一个爸爸写给儿子的童话,以细腻典雅的笔调描绘了大自然的诗意变化,被誉为“英文散文体作品的典范”。

《学会爱自己》

内容简介:这是一套主题特别的图画书,对那些即将离开父母的视线、进入校园学习的孩子很有帮助。

全套包含《不要随便摸我》、《不要随便亲我》、《不要随便跟陌生人走》三册,是教孩子怎样进行自我保护的图书。

亲子游戏

游戏名称:纤维的秘密

该游戏可以锻炼宝宝的手部,教宝宝懂一些简单的科学道理,培养其思维能力以及观察力。

适用年龄段:3~6岁

材料准备:中等厚度的各种颜色的纸、剪刀、筷子、水盆、水等

游戏玩法:家长先教宝宝做纸花,将这些中等厚度的各种颜色的纸裁成正方形,把纸剪成5小片(注意中间不能剪开),然后用筷子把纸片从外往内用力卷,快卷到中心时停止,左手固定纸卷,右手把筷子抽出,这样就做出美丽的纸花了。

把纸花放入水盆中,可以发现花瓣慢慢地张开了,让宝宝觉得就像是有生命的花朵在绽放一般。

家长可以告诉宝宝,纸的主要成分是植物纤维,纤维就是极细小的毛细管,纸遇到水以后,水沿着纸中的毛细管上升,使纤维胀满,于是原来叠起来的花瓣就张开了。

