

# 初秋好风光 赏景健身忙

公园秋景初显

□洛报融媒记者 马硕丹 文/图

秋天悄然而至,早晚间已有几分凉意。季节更迭,景致变换,最近,我市不少公园展现出一幅幅绚烂的秋日画卷。在公园内漫步、赏秋,成了市民青睐的休闲方式。

市区各个公园、游园的秋景有啥特点?来,跟随记者的脚步,与家人朋友一起,漫步于秋日的童话世界,来一场愉悦身心的健身游。

## 1 缤纷美景映园趣 五彩斑斓总是秋

●地点:隋唐城遗址植物园、王城公园、隋唐大运河国家文化公园

步入隋唐城遗址植物园,不少树木枝头挂着形态各异的果实,它们或红或黄,高高悬挂,宛如自然界的装饰品。些许花朵点缀其间,花香与秋意交织,令人沉醉。

园内中心广场路旁,“秋天的播报员”栎树被秋风吹拂,哗哗作响,落得黄花满地。六道木、石蒜、西府海棠、枳、玉兰、七叶树、女贞、紫薇、南天竹……植物换上新颜,引得游人赏花观果,乐在其中。

荷花与睡莲仿佛遗忘了季节的更迭,依然以它们独有的方式争奇斗艳。荷塘中,荷花宛如羞涩的少女,或藏于碧绿的荷叶后,只露出一抹粉嫩的尖角;或盛情绽放,层层叠叠的花瓣在阳光的照耀下更显娇艳,色彩虽不如夏日那般夺目,却更脱俗。

王城公园内,在月亮门附近,百日草、紫菀、假龙头等竞相开放。园内的观赏树如梧桐、银杏、乌桕、五角枫等,叶子正逐渐变色。过段时间,王城金秋菊展将为市民带来一场独属于菊花的视觉盛宴。

隋唐大运河国家文化公园,也掀开了季节更迭的序幕,以一抹淡淡的清新与渐变的色彩,勾勒出生动而细腻画卷。

一片片开始泛黄的树叶,或绿中带黄,或黄中透绿,如同调色盘上的色彩,被大自然巧妙融合。沿着小径漫步,两旁的花坛中,夏花虽已渐次凋零,但仍有几朵顽强的花朵绽放,虽不及盛夏时绚烂,却增添了几分淡雅与坚韧。

## 2 初秋运动正当时 健身赏景两相宜

●地点:洛浦公园、周山森林公园、开元湖公园

在我市一些亲水、野趣游园,秋景吸引着健身爱好者,共同编织关于诗意与活力的故事。

在洛浦公园,小径上的秋叶带着夏日的余温,它们交织在一起,形成了一条条通往自然深处的地毯。游客们踏着“地毯”健步走,感受着秋天独有的节奏。在洛浦秋风园,这里种植有大面积秋色植物,如五角枫、美国秋红枫、银杏、红叶李等。

周山森林公园内,健身的身影随处可见。一群身着运动装的游人,沿着蜿蜒的步道慢跑,站上观景平台,在瞭望塔旁极目眺望,公园秋色尽收眼底。不远处,几位长者打着太极拳,与周围的秋色融为一体。

在开元湖公园,秋日的晨光洒落,为这片静谧的水域披上了一层柔和的金纱。开元湖畔的微风带着凉爽,温柔地拂过游人的脸庞。柳条如同绿色的绸带,随风的节奏轻轻摇曳,在空中划出一道道优雅的弧线。

游客在公园中自发地锻炼,散步、跳绳、做拉伸运动……这些身影在秋日的游园里交织成一幅生动的画面。

### 小贴士

#### 初秋时节,老人健身要留意

##### 一、关注天气变化,适时增减衣物

初秋时节,昼夜温差较大,早晚气温较低,老年人应根据天气变化及时增减衣物,避免在锻炼时受凉。

##### 二、控制运动量,避免过度劳累

应掌握好运动时间和强度,避免过度劳累。尤其老年人,以身体微微出汗、感到轻松舒适为宜。此外,锻炼前要做好热身活动。

##### 三、选择适宜的锻炼方式

老年人应根据自己的身体状况和兴趣爱好来选择锻炼方式。一些低强度、有氧运动如散步、慢跑、太极拳、八段锦等比较适合老年人。



## 老式桃酥简单做出游带上口味佳

□洛报融媒记者 马硕丹 文/图

最近,点心口味回归传统,老式桃酥以其酥脆香甜的口感颇受消费者青睐。这款桃酥香酥可口,融入鸡蛋的醇厚、红枣碎的甜蜜、坚果碎的丰富口感以及芝麻的香气,每一口都是对味蕾的诱惑。初秋出游时带上它,歇脚时吃上几块,补充能量。

### ●材料

鸡蛋、白糖、面粉、小苏打、泡打粉、红枣碎、坚果碎、芝麻、植物油

### ●步骤

1. 在120克植物油里打入一个鸡蛋,加入50克白糖,搅拌均匀。
2. 然后再加入250克面粉、2克小苏打、3克泡打粉,用翻拌的方式搅匀后备用。
3. 放入适量红枣碎和坚果碎,也可用自己喜欢的配料,做出不同口味。
4. 把准备好的面团分成差不多大小的圆球摆在烤盘上,手指轻轻在中间按下,让圆球自然裂开。
5. 刷蛋液后撒上芝麻。
6. 烤箱预热5分钟后放入,170度、20分钟即可。

材料



老式桃酥

游客赏景休闲

绘制 吴芳