

夜上海

新民晚报

11

2020年
12月21日
星期一

流连

格调

影音

味道

潮店

悦动

买手



中國銀行
BANK OF CHINA



新民夜上海
越夜越精彩

本版编辑/王文佳
视觉设计/邵晓艳

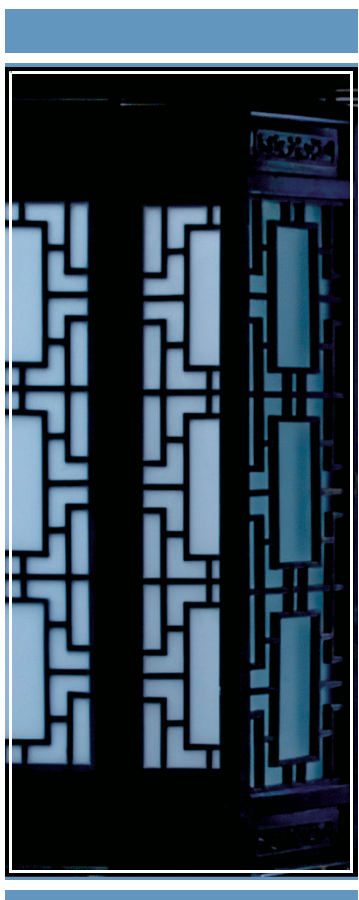
申之魅

冬日远足 雅致悠闲

◆ 杨玉红 文 张卓君 摄



今年冬季,扬州推出了以养胃、养心、养身、养眼为主题的系列活动,涵盖美食美景、温泉养生、禅修养心、非遗鉴赏及研习等多个方面……为游客提供最舒适的冬日养生新体验。



养眼 美景如画

到北京看长城,到扬州看运河。扬州是世界运河之都,是大运河沿线遗产点最多的城市。这一段运河历史遗迹星列、人文景观众多,沿途有中国四大禅宗之一的高旻寺,有宋代伊斯兰教的普哈丁墓园,有1600多年历史的邵伯古镇,有中国规模最大、保存最完整的古驿站孟城驿。

冬游扬州,最养眼的是园林古建。大雪纷飞,扬州古典园林瘦西湖景区银装素裹,五亭桥、小金山、白塔、二十四桥、万花园、熙春台等亭台楼阁在晶莹剔透的白雪映衬下倍添妖娆;在个园、何园,背倚粉墙,透过漏窗,嗅着蜡梅的暗香,欣赏静谧瑰丽的雪景。

冬季,一系列节庆活动将相继登场。好事成双在高邮,孟城古驿寻年味——“南门大街年货大集”“牛抬头嘯 新春赏灯闹”——西堤新年灯会等活动值得打卡;赏千秋粉黛,品早茶文化,个园在“千秋粉黛”演艺的基础上推出了盐商游系列定制产品“千秋粉黛早茶宴”,将扬州的园林文化、地方曲艺以及早茶文化结合在一起,为游客打造全新的悠闲体验。

养生 沐汤赏雪

寒冷的冬天,泡温泉是最放松的休闲方式了。

扬州是长三角地区首座“中国温泉之城”,地热资源几乎遍布全境,瘦西湖温泉、虹桥坊温泉、仪征天乐湖温泉、凤凰岛逸扬温泉、宝应金源温泉等近10家温泉,具有储量大、出水温度高、矿物质含量高特点,既能驱寒保暖,又能保健养生。

扬州整合温泉资源,推出了“瘦西湖温泉度假村冬季疗养康养温泉游”“扬州第三届乡村旅游养生温泉节”“天乐湖温泉嘉年华”等丰富多彩的温泉季主题活动。同时,“大运河杯”2020年深潜城市联赛(扬州站)、陆琴脚艺冬季养生节等活动,为游客带来暖身更暖心的休闲养生体验。

■ 园林慢时光——经典扬州二日游。第一天:瘦西湖—大明寺—夜游古运河—入住长乐客栈;第二天:何园—个园—东关街。

■ 禅茶一味——静心禅修之旅。个园—文峰寺—鉴真东渡禅茶秀。



养胃 滋味醇和

2019年,扬州入选了联合国教科文组织“世界美食之都”,成为中国第四个拥有这个殊荣的城市。

讲究刀工,注重火候,滋味醇和……淮扬菜不仅有“食不厌精、脍不厌细”的操作技艺,还特别注重食材的搭配与选择。

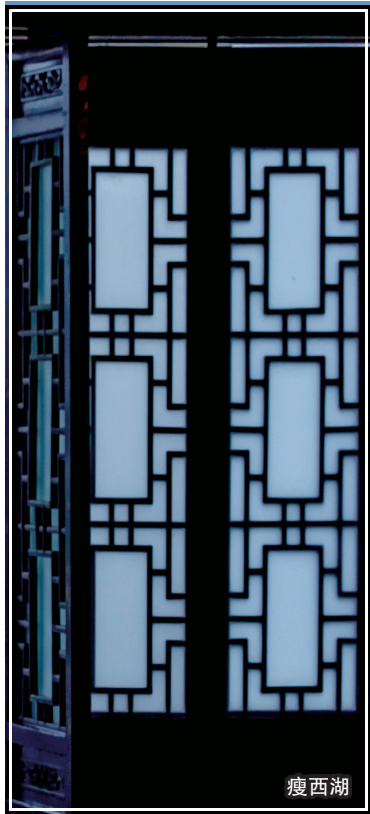
冬季来扬州,不但可以品尝美味可口的冬令滋补养生菜、养生宴、扬州早茶,还有丰富多彩的美食产品和活动值得体验,包括:冶春茶社“红楼系列面点产品”、趣园茶社粤点美食节、首届邗江区美食节、2020中国宝应·夏集第三届鱼羊美食节、捺山地质公园“烤羊大会”、高邮汪曾祺美食节等。

值得推荐的是,淮扬美食书场融合多种扬州特色非遗项目,推出“美食+”,即美食+旅游、美食+文化、美食+礼仪,探索文化旅游新模式。借助书场的传统形式,通过菜品介绍、技艺展示、现场品鉴等,为游客提供一场可听、可看、可品、可试的淮扬美食文化盛宴。



扬州早茶

■ 好诗好食——悦心养胃之旅。第一天:诗韵瘦西湖—餐英别墅午餐—大明寺平山堂—晚餐—入住隐居瘦西湖酒店;第二天:冶春早茶—文游台—午餐品尝汪曾祺先生美文中的“汪氏家宴”—汪曾祺纪念馆。



瘦西湖

养心 禅修静心

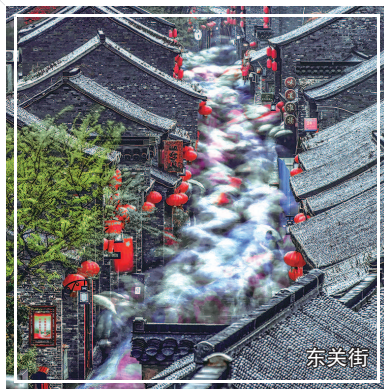
冬季来扬州,可以深度感受这座东亚文化之都的魅力。

花样繁多、造型各异的风铃在风铃祈福长廊迎风回荡,清脆悦耳的铃声在风中飘响……第二届大明寺风铃节已开幕,多彩风铃迎风奏响,“禅行”祈福、文创设计大赛以及鉴真东渡禅茶秀演出等活动相继登场,带领游客开启一段祈福之旅。

冬季的慢生活宜禅宜茶,是都市人反思生活、感悟生命、清零往事、放松心情绝佳的方式。去文峰寺体验禅修养心,将佛教禅法与生活相融一体,觉察生命的美好,达成身与心的和谐;走进城市书房,感受“书香扬州”的阅读乐趣;仁丰里古街“养心”文化嘉年华将登场,这里是一代文宗阮元的旧居和家祠,听阮元“福门”故事,为亲朋好友接福纳福。



钟书阁



东关街

■ 雕刻时光的“技”忆——非遗体验之旅。第一天:扬派盆景博物馆—游览“晚清第一名园”何园—漫步皮市街—晚餐打卡扬州狮子楼—感受国家级非遗技艺“陆琴脚艺”;第二天:中国玉器博物馆—扬州工艺美术馆—东关街。

■ 左琴右书——文化养心之旅。第一天:扬州博物馆—和敬琴茶馆—中运香堂—入住扬州香格里拉大酒店;第二天:天宁寺—个园—东关街·大戏台。