

开心旅游

雪乡真的太好玩了,很可爱的地方,纯洁干净,美丽的让人窒息,穿越到雪谷的路线很美。

走进雪乡

雪乡其实不是一个正式的称呼,它的学名叫双峰林场,位于黑龙江省海林市长汀镇,是大海林林业局下属的一个林场。

雪乡周边的景点超级多,可以不重样的玩上好几天!但是去往各个景点的交通并不是很方便,如果想省去交通上的烦恼,可以考虑找一个当地向导或者直接报名户外游玩路线,不但无需自己做攻略,还根据自己时间选择线路,在专业领队的带领下玩遍所有经典景点,既安全又省心。

这里雪期长、降雪频繁。雪期长达7个月,雪量堪称中国之最,且雪质好,粘度高,素有“中国雪乡”的美誉。国家滑雪训练基地八一滑雪队就在雪乡,为国家培养出了很多优秀的世界及滑雪运动员。

除了滑雪场以外,雪乡影视城的土匪窝、跑马场、木屋等也构成了一道原始的人文风情,还有羊草山上的日出更是

令人称叹。

雪乡滑雪场座落在雪乡风景区内,是观赏雪景的最佳地

方。除高山滑雪和越野滑雪外,这里还有高山雪橇、马拉爬犁、雪雕城、雪迷宫、雪吧、赏雪摄影

等娱乐项目,并可观赏到“八一”滑雪队的专业表演。

资料来源:《旅游网》



智慧小故事



“小满”之后,得须“忙种”

国人讲求做事得留有余地,“满招损”“月满则亏,水满则溢”,这是老祖宗留下来的训示。不求大富大贵,“小富即安”,细水长流,才是人间正道。

二十四节气里,节令的命名就包含留有余地的智慧。“小满”之后是“芒种”,就不同于其他节令的命名,节气里的“小字辈”节气后面,往往跟着的是“大字辈”,如小暑之后是大暑,小雪之后是大雪,小寒之后是大寒,唯独小满之后对应的不是大满,而是“芒种”,那是因为,“大满”不符合中国人处世的原则,“满招损”,河水满了就会溢出堤坝,其危害不亚于“猛兽”,月亮圆了,就开始缺了。人生“小满”就行了,“良田万顷,日食一升;大厦千间,夜眠七尺;珍馐百味,无非三餐”,切忌“大满”。

“小满”之后,不能躺在满足的功劳簿上自我陶醉,裹足不前,坐吃山空,还须“忙种”:要想持续收获,你就得持续耕种,就得不断努力,生活才能不断有“小满”。

资料来源:《乐读网》 作者:赵元波

人生哲理

云在青天水在瓶

《洗心禅》里有这么一个典故。

李翱是唐代思想家、文学家,受佛教影响颇深。他认为人性天生为善,非常向往药山禅师的德行,他在担任朗州太守时曾多次邀请药山禅师下山参禅论道,均被拒绝,所以李翱只得亲自登山造访。那天药山禅师正在树下看经,虽然是太守亲自来自拜访,但他毫无起迎之意,对李翱不理不睬。

见此情景,李翱愤然道:“见面不如闻名!”说完,便拂袖

而出。这时,药山禅师冷冷地说道:“太守怎么能贵耳贱目呢!”一句话使得李翱颇有所动,遂转身礼拜,一番攀谈后请教什么是道,药山禅师伸出手指,指上指下,然后问:“懂吗?”

李翱道:“不懂。”药山禅师解释说:“云在青天,水在瓶!”“云在青天水在瓶”,药山禅师简单的七个字蕴涵着两层意思:一是说,云在天空,水在瓶中,这是事物的本来面貌,没有什么特别的地方,只要领会事物的本质、悟见自己的本来面

目,也就明白什么是道了;二是说,瓶中之水好比人心,如果你能够保持洁净不染,心就像水一样清澈,不论装在什么瓶中,都能随方就圆,有很强的适应能力,能刚能柔,能大能小,就像青天的白云一样,自由自在。

“云在青天水在瓶”应该成为我们为人处世的一种智慧。这种淡泊而高远的境界,源于对现实的清醒认识,追求的是沉静和安然。这是洞悉人世之后的明智与平和,即保持一种荣辱不惊、物我两忘的平常心,也是我

们现代人最难得的精神状态。

的确,在这个个性张扬、争名逐利、浮躁忙乱的现代社会中,不少人心被撩拨得蠢蠢欲动,不是为名利的得失所劳役,就是被人与人之间的钩心斗角所左右,随之而来的必然是痛苦和烦恼。拥有一颗平常心,对待周围的环境做到“不以物喜,不以己悲”,对待周围的人和事做到“宠辱不惊,去留无意”,内心也就获得了平静。

资料来源:《你若盛开,清风自来》 作者:亦舒

周末厨房



怎么烧羊肉汤

材料:白萝卜、羊腿肉、姜、洋葱、香菜、青蒜。

调味料:盐、料酒。

做法:

- 1、羊肉切块,焯水洗净。
- 2、白萝卜分两份,一份切大块,一份切和羊肉同等大小的滚刀块;姜拍松,葱挽结,香菜与青蒜洗净切碎。
- 3、取砂锅,放入羊肉、姜、葱,和足量的水以及做法(2)中切大块的萝卜。
- 4、开大火烧开后,去浮沫,调入料酒,改小火炖一小时后,取出萝卜块。
- 5、放进做法(2)中切成滚刀块的萝卜,调入盐,再炖30-40分钟,至萝卜酥烂,起锅时撒入香菜与青蒜碎即可。

小贴士:

将萝卜分成两份,一份于一开始就和羊肉同炖,中途取出,就能有效地去除羊肉的异味。

资料来源:《生活网》

养生保健

酸奶可以加热吗



乳酸菌在肠内发酵可以阻碍腐败物质分解蛋白质产生毒素等。酸奶中的钙、钾、锌、镁、蛋氨酸、维生素及其他一些生物活性物质。所以,酸奶以其独特的口感和保健作用受到不少

人的喜爱。

气温降低,一杯冰凉的酸奶下肚,肠胃很不舒服。喝酸奶能不能加温呢?

其实,酸奶是可以温热后再饮用的。

说酸奶不宜加热是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌。如果蒸煮加热,所含的大量活性乳酸菌会被杀死,物理性状也会发生改变,产生分离沉淀,口味和口感都会消失,其营养价值和保健功能便会降低。若只把酸奶进行加温处理,酸奶中的乳酸菌就不会被杀死,反而会增加乳酸菌的活性,其特有的保健作用会更大。

不过,酸奶加温应限度和条件。酸奶接种是杀菌后的乳立即降温到45℃左右进行的。用保加利亚杆菌与嗜热链球菌的混合发酵剂时,温度保持在41℃~42℃,培养时间2.5~4.0小时(2%~4%的接种量),达到凝固状态时终止发酵。发酵好的凝固酸乳,立即移入0℃~4℃的

冷库中,迅速抑制乳酸菌生长,以免继续发酵而造成酸度升高。一般买来的酸奶是冷藏后的,在冬季不宜直接饮用了。可以把酸奶放入45℃左右的温水中缓慢加温,随加温随晃动,等手感温和了,就可以饮用。

牛奶中所含的糖分大部分是乳糖,但由于一些人的消化液中缺乏乳糖酶,影响了对乳糖的消化、吸收和利用,会造成他们身体不适,甚至会出现腹泻的情况。这也是很多人用酸奶代替牛奶的原因。

酸奶因含乳酸菌,牛奶中的乳糖可被乳酸杆菌发酵转化成乳酸,乳糖不耐受者饮用酸奶不会出现腹泻症状,正好解决了这一部分人喝牛奶可能产生的问题。

资料来源:《生活网》