今年中秋月是“十五的月亮十七圆”，25日至27日晚均宜观赏

阳江中秋赏月好去处推荐

海上生明月，天涯共此时。9月25日将迎来中秋佳节。今年的月亮有点特别，既不是“十五圆”，也不是“十六圆”，而是较为罕见的“十七圆”，最圆时刻出现在9月27日0时49分。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示，赏月不必执着于最圆的那一刻，25日、26日、27日三晚的月亮肉眼看去差别不大，都适宜观赏。

中秋夜去哪里赏月？阳江这几个赏月胜地总有一个适合你。

■ 文/阳江日报记者何朋键 ■ 图/阳江日报资料图片



老街夜色



城中月色

海边听涛，皓月当空

海陵岛·十里银滩

推荐理由：180°无敌海景，沙滩免费出入。

十里银滩绵延数公里，沙质细腻，海水清澈。中秋夜，光着脚踩在微凉的沙滩上，看一轮明月从海平面缓缓升起，月光洒在海面上，波光粼粼，美不胜收。

海陵岛·地拿海

推荐理由：小众秘境，灯塔礁石相映成趣。

地拿海是海陵岛一处原生态沙滩。这里面向大海，背靠山峦，海水清澈湛蓝，海岸线圆滑优美。中秋夜，沿着沙滩漫步，看灯塔在夜色中闪烁，听海浪拍打着险峻的礁石，月光洒在海面上，别有一番宁静浪漫的韵味。

阳西·北额岭

推荐理由：沙扒制高点，俯瞰全镇海天一色。

北额岭，可俯瞰整个沙扒镇区全景，观赏海天一色的美景。傍晚时分，天边不断变幻色彩的晚霞，是北额岭独有的浪漫。中秋夜，在山顶视野开阔的观景平台上远眺，海面上的倒影与天上的明月相互映衬，月光、海风、海景巧妙地融合在一起，让人心旷神怡。

阳东·东平珍珠湾

推荐理由：半月形海湾，犹如明珠镶嵌。

东平珍珠湾呈半月地形，环绕一湾碧水，犹如明珠镶嵌在南海之滨。这里沙滩平缓、海水清澈，周边还有大澳渔村、飞龙寺等景点。中秋夜，在珍珠湾沙滩上赏月，听渔舟唱晚，看月满西楼，别有一番渔家风情。

城中月色，别有风味

鸳鸯湖公园

推荐理由：市区最方便，湖中月影交相辉映。

中秋夜，沿着湖边漫步，空中明月与湖中月影交相辉映，微风吹来，湖面泛起涟漪，月影摇曳，别有一番风味。

金鸡岭森林公园

推荐理由：登高望月，360°俯瞰全城万家灯火。

金鸡岭森林公园位于市区东北部，是阳江城区森林面积最大的森林公园，森林覆盖率达95%。中秋夜，登上大放鸡山顶景观亭，360°俯瞰江城城区，万家灯火与天上明月相映成趣，是登高赏月的绝佳去处。

官山公园

推荐理由：阳江首个空中栈道，山间步道俯瞰全城。

官山公园是阳江首个空中栈道主题公园，盘旋于山林间的钢结构栈道，一亮相便吸引众多市民前来“尝鲜”打卡。中秋夜，从步道上山约10分钟便可登上最高处的观景平台，东城镇全景尽收眼底，远山、楼宇、道路层次分明，视野开阔。

老街赏月，灯笼摇曳

西濑风情景区

推荐理由：老街韵味，中秋氛围最浓。

西濑风情景区保留了老阳江的建筑风貌，河水静静流淌，两岸多彩的灯笼把老街点缀得绚丽多彩。中秋夜，这里灯光璀璨，朦胧的月亮高挂天空，市民游客逛街、赏月、吃小吃，其乐融融。在这里赏月，既有传统中秋的氛围，又有老街的独特韵味，是感受阳江中秋文化的好去处。

登高望月，山风徐徐

阳春风车山

推荐理由：山顶风车为伴，皓月当空触手可及。

阳春风车山位于阳春市三甲镇长沙村，这里远离尘嚣，山顶矗立着一座座风力发电机，构成了独特的山地景观。中秋佳节，若想寻一处佳境近距离赏月，不妨驱车前往风车山。山风徐徐，远离城市喧嚣，在这里赏月，仿佛与天地融为一体，是难得的沉浸式赏月体验。

但愿人长久，千里共婵娟。无论身处海边、湖边还是山顶，无论月圆在十五还是十七，中秋所寄寓的，从来不只是那一轮明月，更是亲友相聚的温暖。这个中秋，不妨带上月饼、约上亲友，择一处喜欢的地方，共赏一轮明月。



渔港夜景

秋季养生应避免过度进补

“贴秋膘”≠猛吃肉

秋风渐起，气温转凉，“贴秋膘”又成了大家热议的养生话题。不少人想着，秋天就要多吃肉、补营养，把夏天消耗的元气补回来。专家提醒，大鱼大肉式的猛补，反而会给身体添负担，老人、慢性病群体更要讲究分寸，遵循平补、温润、易消化的原则，科学开启秋季调养。

“贴秋膘”的时代变迁

湖南省中医药管理局局长肖文明介绍，“贴秋膘”是流传已久的民间养生习俗。在物资匮乏的年代，盛夏高温常常让人食欲减退、身形消瘦，也就是俗称的“苦夏”。待到秋凉之后，人们食欲逐步恢复，便适时补充营养、储备体能，为安然过冬积蓄力量。

中医经典《黄帝内经》提出“秋冬养阴”“虚者补之”。秋季阳气渐收、阴气渐长，适宜食用温养、易于消化的食物调养脾胃，帮助人体平稳适应季节变换，为冬季健康打下基础。

湖南省中西医结合医院院长肖长江表示，古时候人们“贴秋膘”，主要是弥补夏季形成的营养缺口。而当下大众日常营养供给充足，不少人甚至存在营养过剩的问题。如果直接照搬古人大量食肉的进补方式，不仅达不到养生效果，反而得不偿失。

不同人群各有“秋补准则”

秋季进补应当依据年龄、身体状况不同，有所区分。

老年群体：少脂清淡，养护脾胃是关键。

专家介绍，随着年龄增长，老年人脾胃消化、身体代谢能力逐步衰退，如果大量摄入高油高脂食物，很容易出现腹胀、积食、消化不良等不适，反而给身体增添负担。专家提示，老年人进补切忌重油重肉，切勿跟风购买各类保健品。不少保健品成分复杂，极易造成身体指标波动，进行身体调理前最好先咨询专业医师。

慢性病患者：严控饮食，规避进补潜在风险。

“心血管疾病患者切忌盲目进补，切勿随意服用成分不明的保健品。”专家提醒，部分保健品有可能引起血压波动，带来健康隐患，身体调理务必提前咨询专业医师。

对于糖尿病患者而言，山药、红薯等薯类应当视作主食，食用后需要相应减少米饭、馒头等精制主食摄入量；早餐不宜只喝白粥，防止血糖快速起伏，尽量搭配鸡蛋、杂粮、蔬菜，实现膳食均衡。

青少年群体：三餐规律、均衡饮食补足营养。

专家特别提醒，不少家长想借助滋补品为学业压力较大的孩子进补，其实并无必要。青少年无需刻意服用各类滋补品，只要做到三餐规律、食材多样化，摄入充足优质蛋白质，依靠均衡日常饮食远比单一滋补品效果更好。

一套适合大众的秋季食补指南

专家建议，普通人群开展秋季进补，应当秉持平补理念，做到饮食清淡、营养均衡。日常可适量食用鸭肉、鱼肉、虾肉等优质蛋白；主食优先选择糙米、薯类、杂粮饭，减少油炸食品、甜品的摄入；兼顾畜禽鱼虾等动物蛋白与豆制品等植物蛋白；烹饪方式优先选择蒸、煮等少油做法，搭配苹果、绿叶菜、西蓝花等果蔬，充分补充膳食纤维与维生素。

专家推荐，山药、红薯、莲藕、白萝卜等应季根茎食材十分适合秋季食补。山药健脾养胃，莲藕滋阴润燥，白萝卜理气解腻，做到荤素合理搭配，更契合秋季养生规律。

肖文明最后提醒，秋季养生讲究“秋收”“养阴”，进补贵在循序渐进，每个人体质、基础疾病各不相同，进补应当因人而异。公众可以结合自身脾胃状态调整饮食，合理搭配杂粮蔬果，顺应时节理性调养，避免过度进补，才是科学可行的养生方式。

来源/新华社



公益广告
树牢安全发展理念
守住安全生产底线
阳江日报社 宣