

乐龄  
旅笺

地处福建东南沿海 素有“海上花园”美誉

# 厦门: 细品闽南山海烟火



厦门别称鹭岛,地处福建东南沿海,濒临台湾海峡,属亚热带海洋性季风气候,冬天气温温和舒爽,素有“海上花园”美誉,是兼具自然之美与人文底蕴的海滨名城。这里山海相拥、岛屿错落,自然禀赋优越,人文脉络深厚,闽南习俗醇厚,风味地道独特,文艺氛围与市井烟火交织相融,冬日适配慢游节奏,是宜居宜游的休闲胜地。

### 特色景点

**鼓浪屿** 厦门“心脏”般的存在,与市区隔岸相望,已列入世界文化遗产,环境优美,洋房精致。

●核心看点: 龙头路(商业中心,有小吃、礼品店,沿途多处休息座椅)、日光岩(登顶眺望市区,台阶多,老人量力而行)、皓月园(观郑成功雕像,临海步道平坦,适合散心)、菽庄花园(含钢琴博物馆,路线平缓)、老别墅街巷(路面平整)。

●上岛交通: 微信/支付宝搜【屿见厦门】或【厦门轮渡有限公司】购票,实名制,每人限购5张。白天,游客仅能从邮轮中心厦鼓码头上岛;17:00后,可选厦门轮渡码头,海沧附近可选嵩鼓码头;抵达优先选三丘田码头(路线平缓),内厝澳码头部分路段有坡度,钢琴码头仅限本地市民。

**厦门大学** 需预约参观,堪称全国最美大学之一,风景与人文兼备。背倚五老峰,面朝厦门湾,凤凰木映青石板,海风沁人;拥有“穿西装戴斗笠”的嘉庚建筑,林语堂、鲁迅等大师曾在此任教,鲁迅任教期间创作多篇经典。

●核心看点: 建南楼群(嘉庚建筑代表,大礼堂是毕业礼场地)、上弦

场(郑成功练兵旧址,无爬坡)、芙蓉隧道(学生涂鸦,全程平坦)、芙蓉湖、鲁迅像。

●实用信息: 唯一预约通道为【厦门大学访客预约系统】公众号,提前1—3天预约,额满即止。

**南普陀寺** 紧邻厦大,一墙之隔意境迥异,有六百余年历史,是厦门香火最旺的佛教寺院,免费开放且每人可领一炷香参拜。

●核心看点: 大悲殿、特色寺院建筑,素饼(甜咸两款)和素斋是招牌,素饼可作伴手礼。

●实用信息: 开放时间8:00—17:00,素斋餐厅11:00—14:00、17:00—19:00;通过【厦门旅游集散服务中心】或【南普陀寺】公众号预约。

**厦门园林植物园** 当地俗称“万石植物园”,面积约2.5个鼓浪屿,既是网红地标,也是老厦门人晨练休闲常去地。

●核心看点: 沙生植物区(异域沙漠风情,有巨型仙人掌,区域平坦)、雨林世界(喷雾时云雾似仙境,步道平缓),还有松杉园、棕榈岛等多个专类园,百余处摩岩石刻颇具韵味。

●实用信息: 【厦门旅游集散服务中心】公众号预约购票;建议西门入园,向右走快速达热门景观,园内上坡多,穿平底鞋或运动鞋;西门入园右500米是游览车乘车点。

**厦大白城沙滩** 与厦大仅隔一条路,是市区赏海热门地,沙滩广阔,可远眺双子塔。推荐观音山、彩虹沙滩、鳌冠村等,能抓小螃蟹、皮皮虾。

**中山路步行街** 厦门最繁华老商业街,堪比上海南京路、广州北京路,全程骑楼建筑,民国时便是厦门CBD,有近百年历史。留存天仙旅社、新街礼拜堂等历史遗迹,堪称厦门发源地之一,聚集众多美食老字号。

**环岛路** 沿厦门岛东南岸修建,坐拥最佳海岸风光,被誉为最美马拉松赛道,游览段约21公里,串联胡里山炮台、曾厝垵等景点,途经三大热门沙滩。

**曾厝垵** 位于环岛南路,闽南语中“厝”指房子,曾是朴实小渔村,因租金低廉成文青聚集地,变身“最文艺渔村”。如今主街人流密集,藏有网红店铺,民宿类型丰富,入夜后民

谣酒吧氛围浓厚。

### 特色小吃

**花生汤**: 传统甜汤,花生熬至软烂,入口即化、清甜不齁,可加蛋冲调,暖胃好消化,是早餐、加餐优选。

**沙茶面**: 闽南招牌,汤头咸鲜微甜不重辣,可选豆腐、瘦肉等软烂配料,多数老店可调淡口味。

**海蛎煎**: 鲜海蛎配地瓜粉、鸡蛋煎制,软糯焦香,边缘不硬,搭温和甜辣酱,老人适量食用无负担。

**烧肉粽**: 糯米软糯不夹生,包裹红烧肉、香菇等食材,可让店家剥好,方便食用。

**炸五香**: 豆皮裹猪肉、荸荠碎炸制,外酥里嫩无硬骨,蘸甜辣酱解腻,分量小巧易入口。

**春卷(润饼)**: 薄饼皮裹萝卜丝、高丽菜等清淡馅料,清爽不腻,咀嚼不费力。

**面线糊**: 细面线煮至软烂浓稠,配瘦肉、猪肝等,汤底鲜美,暖胃易消化,是经典早餐。

### 老年专属5日行程推荐

**第一天**: 全天慢游鼓浪屿,主攻平缓区域,累了随时歇,当晚留宿岛上,感受海岛静谧夜色。

**第二天**: 南普陀寺→厦门大学→厦大白城沙滩,中午吃南普陀素斋,午后预留休息时间。

**第三天**: 厦门园林植物园→中山路步行街,上午逛植物园,下午逛老街尝小吃,节奏舒缓。

**第四天**: 环岛路精华段(演武大桥—黄厝沙滩),打车接驳分段逛。

**第五天**: 白天错峰逛曾厝垵,返程前采购伴手礼,轻松收尾。  
(据马蜂窝App)

## 花 草 弄 草

选择耐旱品种养花人最省心

# “懒人植物”冬天不用总浇水

养花最让人放心的是选择耐旱品种,特别是那些耐得住长时间不浇水的花。就算你出门几天,也不用担心它们会枯死。今天为大家推荐一些极其耐旱的花卉,即使整个冬天都不浇水,它们也能顽强存活。

### 金钱树

冬季是购买金钱树的热门季节,然而,导致金钱树死亡的主要原因往往是过度浇水。金钱树的土壤中存在着大而肥厚的块状根系,储存了丰富的水分和养分,再加上其叶片的革质特性,水分消耗缓慢,使其具有出色的耐旱性。

在南方地区,如果家中没有暖气且温度较低,金钱树实际上已经进入休眠状态,对水分的需求非常低,甚至整个冬季都可以不浇水。北方地区浇水也不宜过勤。如果土壤较为疏松,端盆时感觉轻巧,可以考虑充分浇水。如果盆土板结,可以挖一个3—5厘米深的小洞,用手指戳进去,感觉潮湿就不需要浇水;感觉干燥,就该给金钱树浇水了。

### 月季

地栽在室外的月季,低温时进入休眠状态,整个冬季基本上不需要浇水。偶尔下雪的天气已经足够满足它的生长需求。对于盆栽在室外的月季,北方地区由于雨水较少,偶尔需要浇水。在较暖和的时候,可以用手指插入盆土中3—5厘米,如果感觉土壤干燥,可以浇水,但浇水量应为原本的1/3,不要浇透。在南方地区,盆栽在室外的月季如果雨水充沛,基本上不需要额外浇水。而在雨水较少的情况下,可以适度浇水,但浇水的时间间隔至少要保持半个月以上。

### 绣球

地栽的绣球,在冬季温度降低时进入叶片脱落的休眠状态,整个冬季几乎不需要浇水。偶尔的雨雪可以为绣球提供额外的水分,还有助于冻死一些潜藏的病虫害。

盆栽露天的绣球,如果盆土保持湿润,基本上不需要浇水。如果端盆时感觉轻巧,可以在温度达到10℃以上的时候,沿着盆沿轻轻浇一些水,而不需要浇透。在室内暖气房中的盆栽绣球因为不会休眠,所以需要更勤快地浇水。当盆土触摸干燥时,就可以充分浇透水。

### 发财树

发财树虽然是热带植物,拥有繁茂的枝叶,但其特有的大肚子结构,具备储水能力,使其相当耐旱。在南方

地区没有暖气的情况下,建议直接停止给发财树浇水,将其放置在室内光照充足的地方,多晒太阳以增强其御寒能力。而在北方地区的暖气房中,不论是大型还是小型发财树,每个月浇水一次即可。

### 三角梅

三角梅对寒冷的适应能力较差,一旦温度低于5℃,便会落叶进入休眠状态,启动光杆模式。在休眠期间,三角梅对水分的需求非常低,因此不建议浇大量水。

在南方户外盆栽三角梅时,当温度偶尔超过10℃时,如果盆土出现细微的裂缝,可以顺着盆沿轻轻浇一些水,但不要过量。北方地区养护三角梅时,冬季不能将其放在室外,只能置于室内。在浇水方面,观察底层叶片出现发软的迹象再浇水。

### 虎皮兰

虎皮兰以其耐旱、耐阴、耐晒的特性而著称。浇水多可能导致积水,进而引发烂根问题,因此在冬季一定要减少对虎皮兰的浇水频率。

虎皮兰对涝水特别敏感,同时也怕冷。在南方地区,如果没有暖气且温度较低,切忌浇水,因为即使是少量水分也可能导致冻死。在北方地



虎皮兰

区的暖气房中,浇水也不宜过勤,一个月浇水1—2次足够。

### 多肉植物

多肉植物原生于沙漠环境,拥有极强的耐旱能力,即使整个冬季不浇水,也能顽强存活。在南方没有暖气的地区,建议不要浇水,而是等待温度稳定在15℃以上,并且盆土变得干燥时再沿着盆沿轻轻浇水。

而在北方地区,如果室内有暖气,大约每半个月浇水一次。由于冬天光照较差,频繁浇水可能导致多肉植物徒长变绿,甚至引发烂根问题。  
政利

# 香蕉皮清洁油烟机效果好

到物理摩擦作用,柠檬中的柠檬酸可分解油脂,隔夜茶水里的茶多酚也具备去污能力。

这些方法,成分安全,适合应对日常轻度油污。不过,若想让油烟机长期保持高效运转,加强日常清洁才是根本。

**坚持用完即擦** 每次烹饪后,趁着油烟机尚有余温、油污未完全凝固,用蘸有少量中性清洁剂的湿抹布快速擦拭外壳和网罩表面。这个习

惯能有效防止油污层层堆积,避免日后清洁难度倍增。

**定期深度清洁** 油烟机内部的风轮、涡轮、内壁等部位是藏污纳垢的“重灾区”,厚重的油垢会加重电机负荷,增加耗电、影响吸排烟效果。具备“高温蒸汽洗”或“自动清洁”功能的机型,应严格按照说明书建议定期启用。若需手动清洗,建议每季度或每半年请专业人士或自行进行一次彻底拆洗。

## 生活提醒

### 豆浆机“定时工作”引发火灾 使用家电 提高安全意识

据浙江金华消防消息,近日清晨5点,开发区三江街道一位租户被“噼里啪啦”的燃烧声惊醒,推开门,眼前已不是熟悉的客厅——餐桌、椅子淹没在火焰中,现场冒出大量浓烟。辖区消防接警后迅速出动,事故未造成人员伤亡。据租户事后回忆,当时餐桌上只有一台豆浆机在工作,该豆浆机刚买不到半年,本想着提前定时,早上能喝到热乎豆浆,却不慎引发火灾。

消防部门提示:在使用家电让生活更便利的同时,大家也要提高安全意识。在此提醒,需从官方渠道购买具有3C认证的电器。更多家电的使用安全常识,可查看下方提示。

### 消防小课堂

#### 如何预防电器火灾?

**购买质量合格的产品**

应购买经3C认证的家用电器产品,保证电器产品质量。防止因不合格产品的绝缘故障、散热故障等情况引起火灾。



国家3C认证

**电器线路保养**

家中电路线路不要“带病工作”,使用家电时做到用前检查,用后保养,避免因线路老化年久失修而引发火灾。



**不超负荷使用**

电源插座及线路要有足够的容量,多种大功率的电器不宜同时使用,避免电器过载引发火灾。



**家电不要受潮**

保持家电干燥,放在在通风良好的位置,防止受潮受潮,产生漏电打火引起火灾。



**阅读使用说明书**

严格按照使用说明书或操作手册使用家电,防止因使用不当导致电器出现故障起火。



**不随意更换保险丝**

不可随意更换家用保险丝,以免因短路不能及时熔断,引起电器着火。



(据人民日报微信公众号)

## 生 活 百 事 通

清洗油烟机大概是很多人在家务劳动中最头疼的一项。面对顽固油污,是否有便捷环保的清洁方法?香蕉皮就是一个很好的清洁工具。

香蕉皮内侧含有鞣质,这种天然成分有助软化、溶解油污。使用时,只需用香蕉皮内侧反复擦拭油污,待其软化后再用湿布擦净即可。类似的天然“清洁剂”还有不少,比如,白菜叶中的植物纤维能起

(据网络综合整理)