

怡情胜地 养心乐园

紫荆花怡养小镇

中国·六安

紫荆花怡养小镇是集生态养老、温泉度假、文旅研学、高新农业为一体的综合服务型特色小镇，占地3.79平方公里，总投资20亿元。镇内的亭阁楼台，彰显徽派风格；园林花草，尽得江南意趣。

电话：0564-3219000

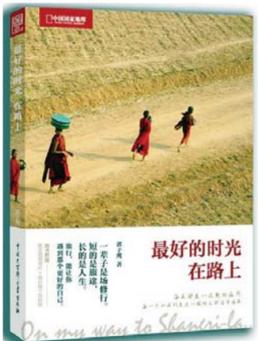
国庆长假 好读书

——推荐适合国庆假期阅读的书

张光茫

每年的国庆长假，都是上班族的盛大假日。今年你将如何度过？出外旅游？在家休闲？这里为你推荐一些旅游、爱情、生活、心灵、文学方面的书，哪怕你坐在家中，躺在床上，也能享受到美景佳肴，也能学会保健养颜。国庆长假好读书，让我们尽情享受“读书自有黄金屋”的乐趣吧！

旅行中感知人生的多彩

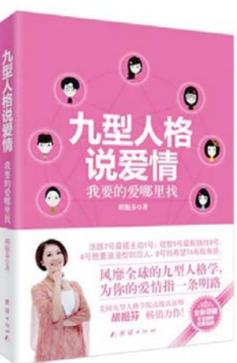


旅行是一种态度、一种生活方式、一种信念，也是一种对未知的探索。尹喻的《旅行的意义》，是一个关于生命和生活、爱和自由、快乐和幸福的故事。作者带我们游历英伦的湖泊、浅滩、山谷、高地、森林和伦敦、约克、爱丁堡这样历史古城的同时，也引发了对男人、女人、金钱、爱、工作、生活的真实思考。旅行是生活的一部分，它带给我们一种感受美的途径，但更重要的是从风景中感受你所崇尚的价值。每一个沉思的瞬间，都成就了旅行的意义。也许，快乐、幸福一直在身边，我们却一直在路上。

国庆旅行是一件赏心乐事，更是认识和感知世界的绝佳途径。旅行作家郭子鹰的《最好的时光在路上》，讲述一场归期未定的视觉旅行。路上最好的时光不仅是有风景，还有人与人之间的相遇。在不同的地方遇见不同的人，他们各不相同的人性闪烁，在那个与你交错的一瞬间，改变、点化、充盈着你的人生。最美的自己在远方，孤独的旅行能让人有更多的机会单独面对自己，向内心的更深处出发。总有一天，你会在不经意之间，遇见那个你最想成为的自己。那个你，卸下了在都市丛林里背负的重重铠甲，活力蓬勃，宛若新生。



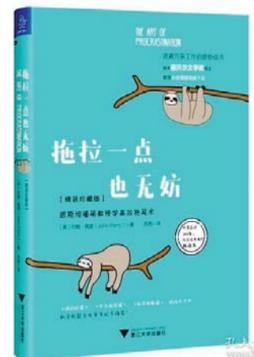
爱情中体会真情的美好



长假中可以抽出时间呵护自己的爱情。每个人都希望自己的爱情能够天长地久，问题是“相爱容易，相处难。”情感专家胡艳芬的《九型人格说爱情》，教你如何选择爱，如何去爱。在爱情婚姻的过程中，我们不得不遇到很多的难题：小到选择的无奈、沟通的缺乏，大到生命的发展、命运的磨难，都会成为我们心中难以抚平的伤口。真爱得来不易，怎能轻易放弃？书中总结了两性情感中的诸多法则，帮助你更多了解人类的共通性，从容面对各种挫折和突变。本书不仅有助于抚慰受伤身心，也是送给渴望心智成长，迈向幸福生活的人们的一份最好礼物。

全世界华人的爱情知己张小娴的《那些为你无眠的夜晚》，是恋人枕边的书。张小娴依照恋爱的四季流转，铺开恋人的心路历程，淡淡地给你讲人生中的每件事：爱情、亲情、友情、珍惜当下、爱护自己。她在序言中说：“一场酣眠，同时也是睡觉，如许红尘，如梦一场。后来的后来，你甚至再也不会为任何人失眠了。”那些失眠的夜晚，有张小娴诚挚陪伴，不再孤单。而书中“私人定制”的插画，精准再现了她温柔、唯美与深情的一贯风格，同时也呈现出她清新浪漫的一面。

生活中改变身体的亚健康

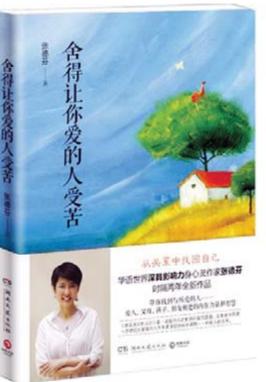


生活的快节奏，让人焦躁不安，干任何事情都想拖拉一点。美国哲学家约翰·佩里在《拖拉一点也无妨》一书中，从一种新的角度

去看问题，告诉他们拖拉一点真的无妨，拖拉一点有时也挺健康。本书核心内容就是结构化拖延法，即很多做事爱拖延的人心里都有一张清单，把该做的事情按重要程度排序，列得一清二楚。但人们往往会把清单最顶上、最重要的事情拖着不做，转而去搞底下更容易干的事儿。这本书告诉大家，如何有条理、有顺序地“拖延”，然后让拖延者变身高效能人士，还不必改掉拖延的习惯，真好！

在家里陪伴亲人的时候，首先要考虑一日三餐怎么吃。张晔主编的《一日三餐怎么吃》，是一本注重理论和实践相结合的营养书。我们的健康很大程度上取决于一天三顿饭怎么吃。吃好，未必就是整日山珍海味，未必就是顿顿鲍鱼龙虾、土豆、茄子、豆腐、菠菜、山药、红薯、洋葱、木耳……这些最常见的家常食材，只要吃得合理、吃得讲究，就能给我们最大的健康。不仅为我们普及了营养知识，还切实地指导人们一日三餐怎么搭配、怎么烹饪，更有专门针对常见病的调理食疗方，彻底改变身体的亚健康。

心灵中获得灵魂的激励



淡定的人总是笑对人生。不论身在何处，不论年华几何，他们都会豁达对待，坦然接受。卡耐基在《淡定：做内心强大的自己》中，通过对我们的人生愿望、生活烦恼、生理和心理问题的深入研究，总结出了一套如何获得幸福和快乐的方法。卡耐基教会你重新认识自己，教会你学习如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，使你的人际关系顺畅，使你的生活走向坦途！他给予你的心灵安慰，从来都不只是一些冠冕堂皇的言语，而是像涓涓细流一样注入人们的心田，引导你从容地进行理性思考，从而最终获得自信和成功。

被誉为华语首席身心畅销书作家张德芬，在《舍得让你爱的人受苦》中，感悟如何处理好到好处的亲情关系，并探讨“爱到极致是放手”的舍得观念。书中写到，我们在自己的情绪模式和互动惯性的遮蔽下，会看不清自己和爱人、亲人、家人、好友、同事之间到底

发生了什么事情。而这本书可以帮助我们穿越各种错综复杂的关系，穿越自我的障碍，通过学习如何面对自己最好以及最糟的特质，学会接纳、臣服和放手，来修复和重塑我们与原生家庭、亲密爱人、友人及自己之间的关系，并最终找到通往爱和幸福的桥梁。

文学中领悟生命的快乐



假期中读本温暖人心的文学书，是最愉快的事。毕淑敏的文字温暖冷静，平和亲切，给生活以信念。《幸福的尺度》记录了毕淑敏对幸福的理解与感悟。全书从内心的澄澈、爱的坚持、亲情的守候、活在当下等角度，揭开幸福的面纱，来深度诠释“幸福哪怕再细微，也顽强存在”。这还是一本关于现世人生、内在心灵、如何看待幸福的温暖小书，在充斥着不安的浮躁社会，给内心坚强的力量。毕淑敏将平凡化为神奇，于平凡细致中抒写生活的真、善、美；抒发平常人绝不平庸的感受。

假期读国学也是一个不错的选择。余秋雨的《君子之道》，是在追踪中国人的精神家园和人格世界的底蘊。他以“君子之道”为入口来讲述中华文化，剖析君子，阐述君子之道的主要轮廓。因为君子之道是中国传统文化中理想的人格模式，只要君子之道存在，中华文化就不会沦丧。全书引经据典，深入浅出，从童年的人小书提到李清照，从文草仿君子到造语者，从诈捐门到与舆论的恩怨情仇，俯拾今昔，观照他我，认识君子，分辨君子，珍惜君子、自己做一个君子。因此，阅读此书，可以从中了解中华文化的底蘊、精髓，思考我们的文化发展。

总之，以上的各种休闲书籍，能让我们的国庆长假生活，彻底放松一回，找到真正的自我。



一场有关丰收的饕餮盛宴

——叶集区庆祝2019年丰收节暨姚李美食节侧记

程度厚 文/图

“金龙飞舞喜迎五谷丰登，万众欢腾敲响丰收锣鼓”。9月23日上午，六安市叶集区庆祝2019年丰收节暨姚李美食节，在姚李镇新时代文明实践广场隆重举办。当天，新时代文明实践广场上，五颜六色的彩旗飘扬，彩球高悬，“热烈庆祝农民丰收节！”的大幅条幅纵横交织。会场上，处处洋溢着丰收的喜悦，近万名游客齐聚姚李，逛农展、尝美食、看演出，人潮涌动、热闹非凡。到处充满欢声笑语，洋溢着丰收的喜悦气氛。

为了喜迎国庆，庆祝农民丰收，品味美食文化的魅力，姚李镇以“推介农产品，弘扬美食文化”为主题，隆重举办美食节。通过开展美食评比、农产品展销、文艺演出等多种活动形式，促进三农文化与美食文化有机结合。

开幕式在充满欢乐的《希望的田野》歌声中拉开了帷幕，全国政协常委、安徽省政协原副主席韩殿、安徽省餐饮行业协会监事长王敏等领导共同按下了启动球，标志着六安市叶集区农产品线上销售正式启动。

品味美食佳肴

在展评现场，六安市农业农村局总畜牧师、六安市畜牧兽医局局长南储富，随之介绍了皖西农产品和畜禽产品情况，他说，源自巍巍大别山，传承了悠久的吊锅、风干菜、红豆腐、红皮虾、豆腐棍，还有皖西大白鹅、霍邱山羊、桐庐萝卜、漫水河百合、霍山石斛、金寨葛粉、大别山豆腐棍、天堂寨山野菜、万佛湖鲈鱼头等名、特、优地方特产原料，这是得天独厚的自然条件为皖西菜奠定了取之不尽的物质基础，提供了用之不竭的天然资源。

期间，省餐饮协会的十余名美食专家们，对展桌上各种菜肴，通过一看二尝三评价，一尝色香味、二尝菜肴味道，三评价菜肴的做工等方法。在姚李“十大特色名菜”展评中，来自于姚李的十大特色名菜的推介，受到食者青睐。如漫流河的小河鱼、纯手工豆皮、合兴小南瓜、老油坊的大榨麻油、五色豆花、飘香鱼等近百道名菜，吸引了食者的眼球。各种美食整齐摆放在展桌上，随着微微的秋风吹拂，飘逸出一阵阵诱人的香味，叫人馋涎欲滴。展桌上，各道菜肴都写着菜谱，各道菜肴都有着深厚的文化起源，彰显美食文化的丰厚的内涵。

观书画艺术展

在姚李盛世豪庭售楼部大厅里，几幅书画挂满了整个大厅。进了展厅，姚李知名的“孙书、屈画”摆放在显出位置，格外引人注目。据了解，这些书画作品中，作者大多数都是本地书画爱好者。有“农民画家”陈福道水彩画《美丽乡村

