



找个温暖的地方过冬

文/应桃蕊

今年去哪里过冬？泰国怎么样？或者去韩国？

寒假的日子越来越近，Sophia一家也开始骚动起来。

Sophia是一名企业主，听说要出去过冬，她的女儿诺诺是最起劲的一个。诺诺今年12岁，按她的话来说，似乎从记事开始，每一年的冬天，家里都会组织一次“冬游”。所以，在寒假即将到来之前，诺诺便兴奋不已，在网上找着各种出游攻略。

第一次带女儿冬游是在2007年，那时她还不会走路呢。对于为何对“冬游”情有独钟，Sophia笑着表示，自己特别怕冷，一到冬天就想找个温暖的地方躲起来。于是，2007年冬日的一个突发奇想，Sophia成功“诱拐”先生往南过冬，首战即选择了海南。

海南气候宜人、四季如春，踏入海南的第一刻，Sophia就爱上了这里，也爱上了这种在冬日里找阳光的出游方式。

于是，每年冬天，杭州千岛湖、厦门鼓浪屿、海南、宜春明月山……只要是温暖的地方，都留下了Sophia的身影。

渐渐地，Sophia成了朋友圈里的旅行达人，越来越多的人在她的影响下也爱上这种过冬方式，加入了Sophia的队伍。

2013年，Sophia带着全家老小重奔海南。大家一起买菜、做饭，共享美好生活。

2014年，Sophia组织了两个家庭共往杭州千岛湖。在岛上，大家放下一切琐事，说笑聊天，度过冬日闲暇时光。

2015年，在Sophia的组织下，十几个家庭，浩浩荡荡的43个人一同相约宜春明月山天沐温泉。大人们喝茶打牌，孩子们嬉笑打闹，甚是美好。

最开始的时候，冬日出游是为了游玩。现在，它似乎成了冬日里一个必不可少的节日。在Sophia看来，冬日出游的意义不仅仅是为了躲避寒冷，更多的是为了和家人、朋友相聚的幸福和喜悦。

私分享 Sophia



海南三亚

这里年平均温度25.5℃，拥有风光旖旎的海滨风光，晒太阳、吃海鲜、泡温泉，与椰林树影为伴，在碧海蓝天尽情享受，享受海天之间的盛筵。

广西北海

这里年平均温度22.8℃，无霜期为355天，这里有天下第一滩的十里银滩和中国唯一的火山岛——涠洲岛，可以享受海边的美好时光，还可以近距离接触研究火山岛。

云南景洪

这里是西双版纳风景体系的中心，属热带季风气候，年平均气温21.7℃，是一座具有花园般的城市。在这里，你可以领略到不同少数民族的风情。

广西防城港

这里年平均气温22.6℃，边陲之港，地处亚热带，气候温和，四季如春，风光绮丽，是冬季避寒、旅行的理想胜地。

哈尔滨

对于我们南方人来说，冬游的打开方式除了“找温暖”，还可以去感受一下北国的冬天。我推荐大家去有“冰城”之称的哈尔滨。感受一下哈尔滨冬季独有的冰灯。



冬日干燥 营养餐少不了

文/应桃蕊

周一的午后营养餐是冰糖雪梨，周二红枣小米燕麦粥，周三是银耳红枣汤。

翻看30岁家庭主妇小慰的朋友圈，你总被她发着的各色冬日美食所吸引。

最近天气寒冷，选择的食材就要清淡一点，可以多吃一些莲子、红枣，对脾胃好。如果是夏天，则可以吃寒性一些的水果。说起冬日的饮食指南，小慰头头是道。

正因如此，小慰成了自己朋友圈里的冬日养生达人，也交了不少朋友。

女儿从小体质就不好，经常生病，特别是冬天，经常发炎咳嗽。再加上自己的年龄越来越大，体质也越来越差，很想做一些生活上的改变。自从生下孩子后，小慰每天的工作就是在家带孩子，很难有时间锻炼，自然也不知如何改变。

就在这时，小慰看到朋友圈里一朋友发的冬日营养美食照片，一下子就被它吸引了，不仅好吃还能预防身体对冬日的各种不适，何乐而不为呢！于是，小慰立马联系了她的这位朋友，跟她学起了冬日营养餐。

看着容易，可要真正学起来懂进去也挺难的。好的一顿营养餐要确保食物的结构是否合理，各种食物所含营养素种类是否齐全。在小慰看来，冬季寒冷，阴盛阳衰，合理的调节饮食，可以保证人体必需营养素的充足，提高自身的御寒能力。这就是她如此注重冬日营养餐的原因。

小慰建议，冬天应多吃应季蔬果，比如萝卜、花菜、山药、山楂、苹果等。冬天，气候比较干燥，人们容易引起鼻、咽部干燥不适。多吃蔬果对健康来说是件好事，可以帮助人体补充冬季缺失的水分、控制膳食热量，会使人感觉清爽舒适、充满活力。

私分享 小慰



银耳红枣汤

材料

银耳两朵，放在清水里发半个小时，枸杞几粒、红枣几颗、葡萄干几粒、百合5-8片。

制作方法

1.把以上食材放到砂锅里，加清水，中火炖开。炖的过程中要经常拿勺子翻动一下，免得粘锅。

2.炖开以后小火慢炖20分钟，关火。

3.然后盖上盖子，让它再焖5-10分钟。

百合鹌鹑汤

材料

鹌鹑两至四只、红萝卜半斤、百合四钱、蜜枣六枚。

制作方法

鹌鹑洗净，去肠杂；红萝卜去皮洗净切件，加百合、蜜枣，放水五碗，煲三小时。

莲子百合汤

材料

瘦肉半斤、莲子一两、百合五钱、蜜枣四枚。

制作方法

莲子百合大多都采用干品，将以上各食物药物洗净，一齐放入煲，加瘦肉，水六碗，煲三至四小时，莲子松化，百合入味。