



| 卷首 |

在湖南邂逅浪漫美味之秋

秋,是纳兰性德口中“谁念西风独自凉,萧萧黄叶闭疏窗,沉思往事立残阳”的孤独,是刘禹锡口中“晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄”的乐观与豁达,是曹丕口中“明月皎皎照我床,星汉西流夜未央”的无尽思念……

二十四节气中的“霜降”将至,冷空气频刷存在感,秋天的脚步早已跨过长江,长沙多地气温不断刷新立秋后新低。在被很多人吐槽“一年365天只有夏天和冬天”的长沙,“撒野”时间已发出“预警”。

秋天,是恰到好处的出游季。秋天的湖南,有一种美叫武陵源的峰林,天空澄澈高远;有一种色彩叫金鞭溪,在峰峦幽谷云间,迤迤延伸于鸟语花香之中;有一抹金色是永州桐子坳,蔓延数十公里的银杏给静谧自在的原始村落盖上一抹浪漫;有一种绚丽是株洲炎陵酃峰,有着湖南第一高峰美誉的它山峦重叠、地势险峻,如诗如画的五彩谷让人流连忘返。

秋天,是不可多得的养生季。暑气未尽秋凉已至,“贴秋膘”也得适度。旧时人们贴秋膘是因生活水平低、体内缺乏“油水”,如今无需在秋季特意进补,盲目进补不仅没有保健效果,还可能对身体健康造成损害。

如何抓住秋天的尾巴吃好、玩好、贴好秋膘,跟着本期《16楼深读周刊》为您整理的最全秋季攻略行动起来!

■黄亚苹

● 玩在秋天
结伴游赏秋
赴五彩斑斓之约

● 食在秋天
舌尖上品秋
这些美食别错过

● 养在秋天
秋补有讲究
养生秘籍在这里

02-04



扫码看专题

出品:朱定
策划:周文博 黄娟 黄亚苹
统筹:黄娟 匡萍 高原
执行:黄亚苹 曾冠霖 李琪