

难忘之旅

# 秋游五岳寨

9月初,我和家人到五岳寨游览。

五岳寨位于石家庄市灵寿县西北,因五座山峰并列耸立而得名。五岳寨风光秀美,景色旖旎。尤其在秋季,随着树叶颜色变化,整个山体都披上了金黄的外衣,如诗如画。

我们乘车沿慈河大道一路向山里驶去,逶迤的山岭大多有草木覆盖,河水淙淙作响,奔流不息。河两岸多是高大的树木,白杨萧萧,垂柳依依,红白色的野花在绿茵中闪现,不时有各种鸟雀从树间飞

向天空。下车走进山中,山路崎岖,石阶上满是绿苔,山风带着凉意,沁人心脾。

景区游人不多,一路上有山泉相伴,鸟儿啼鸣。进入凌霄峡,但见壁立千仞、山鹰翱翔,谷底则是一派田园风光,这里人称“五曲溪”。五曲溪地势平坦,溪水潺潺,蜿蜒曲折,形成大大小小的石潭。岸边平林漠漠,茅舍隐约,有山民在田园耕种。在一座木制亭子旁,有一块很大的岩石,其上平坦如砥,点点青苔晕染出几多沧桑古意,紫色的藤萝摇曳



五岳寨风光

出些许典雅的琴音,此处名叫琴台瀑,一个古朴而又诗意的名字。越向上攀登,道路越陡峭。将近山顶,我听到有瀑布声在山间回荡,其声若雷,让

人惊异。走近观看,有一巨大瀑布自山上倾泻而下,气势惊人。瀑布自高崖而下,有百米之多,悬挂于赭石色的峭壁上。瀑流击到岩石上,水花飞溅,若冷雾翻腾,寒气逼人。山下,瀑布在低洼处汇成一处潭水,名叫积玉潭。潭边有一亭一桥,亭子小巧玲珑,由松木搭建,石桥如彩虹卧波,由青石构造。“行到水穷处,坐看云起时”,但我脚下的水没有穷处,头上的云却是丝丝缕缕,如同飘自远古的梦。

何卫东/文

最近我去哪儿了

## 唐山滦州古城

近日,我到唐山滦州古城游览。

滦州古城位于唐山滦县新城以东,老城南部,北望莽莽山脉,东临滔滔滦河,南边视野开阔,西部与县城紧密相连。古城完全仿照了古滦州的建筑格式,里面囊括了原来的街道、商贾店铺、学府巷道、衙门文物、河流桥涵等。



滦州古城

进入城区,映入眼帘的是明清风情的漂亮城池。古城内,一条条石板甬道、笔直胡同古朴幽雅,文庙、武庙遥相对应,民居黛瓦灰墙。古城中心的紫金塔如擎天一柱,为古城精气聚集之地,登上塔顶远眺,古城美景尽收眼底。华灯初上,古城的夜景流光溢彩,商贾小贩的吆喝声此起彼伏,各种美食满足了游客们的胃口。

狄民建/文

行行摄摄

## 滹沱河畔美如画



石家庄滹沱河畔,绿意盎然。波光粼粼的河面上,不时有水鸟掠过,一幅生态画卷尽显诗意。

魏富平/图文

## 寻味 晋中美味鱼羊包

年初在晋中旅游,我品尝了晋中美味鱼羊包。

当地一家饭店的厨师向我介绍了鱼羊包的来历。相传,清道光年间,祁县有一位名叫王大财的厨师。一次,他在为富商烹饪宴席时,不慎将鱼肉和羊肉混在了一起。为了避免浪费,他决定将这两种食材包在一起蒸制。没想到,出锅后的包子味道极其鲜美,得到了宾客的一致好评。从此,鱼羊包便流传开来,成为晋中地区的一道特色美食。

厨师告诉我,作为一道传统美食,鱼羊包的制作方法并不复杂。将鱼肉和羊肉切成小

块,放入搅拌机中打成肉泥。将打好的鱼肉泥和羊肉泥加入适量的葱姜蒜末、盐、料酒等调料,搅拌均匀。然后慢慢加入适量高汤搅拌,直到馅料变得黏稠有弹性,最后将馅料包入包子蒸熟即可。

服务员将鱼羊包端上桌后,只见包子洁白如雪,褶子均匀细腻。咬上一口,首先感受到的是包子皮的柔软和筋道,接着,一股浓郁的鲜香在口中散开。鱼羊包味道独特,既有鱼肉的鲜美,又有羊肉的醇厚,每一口都让人陶醉其中。

吴昆/文

# 尿频 尿急 起夜多

## 快!快!快! 来电免费申领体验装 1份

尿频、尿急、尿痛、尿失禁、起夜多,一夜起床七八次,咳嗽就会尿裤子,出门要穿尿不湿!这是肾气不固,请速来电领取【固泉肾宝】。该产品是全国独家,专利产品,由益智仁多肽、覆盆子、肉桂、芡实、黄芪等提取浓缩精制而成。道地食材超浓缩提取,小分子活性肽,易吸收。适合各种尿裤子,憋不住,夜尿多的中老年人,一般3-5天明显改善。

通过新科技生产的【固泉肾宝】比传统方法浓度高数十倍,效果好百倍,

确实不忽悠,老百姓用了都说好。专门针对中老年人肾亏、肾虚、尿频、尿急、尿不尽、起夜多、睡不好,尿失禁、夫妻生活有心无力。

**活动通知:**厂家十一体验活动开始啦!尿频尿急起夜多等中老年人打进电话,即可领取体验装1份。并可获赠补肾保健贴一盒,仅限10月1-7日,数量有限,订完为止。

**申领热线 400-189-2991**  
**手机/微信 186-6370-7419**

富国民文和自平公法爱敬友

母亲哺育我 我报慈母恩

中华母亲节 中国文明网

## 古迹今寻 走进邯郸丛台公园

早在高中时代,我便读过“胡服骑射”的历史典故,对于赵武灵王,我一直心怀敬仰。初秋的一天,我到邯郸丛台公园游览,圆了我多年的梦。

丛台公园位于邯郸市中心,是邯郸市建设最早的一座大型历史文化公园。沿中华大街前行步入丛台公园,进门后是一株苍翠挺拔的雪松,雪松的南北两侧是月季园和牡丹园。沿主路正西方为公园主体建筑古丛台,周围有望诸树、七贤祠、邯郸碑林等文物古迹游览区。



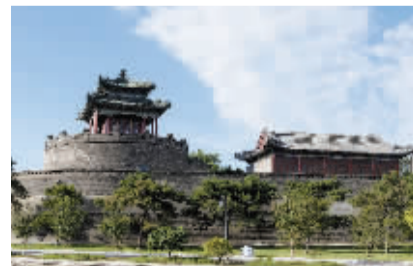
丛台公园

丛台位于公园正中心,相传始建于2000多年前的战国赵武灵王时期,是赵王检阅军队与观赏歌舞之地,古称“武灵丛台”。颜师古《汉书注》称,因楼榭台阁众多而“连聚非一”,故名“丛台”。现存古台雄伟壮观,是明清以来的修复建筑。丛台高26米,南北皆有门,从南门拾级而上,东墙有“溢流东渐,紫气西来”八个古体大字,“溢流”指的是发源于邯郸峰峰矿区鼓山南麓,因古代溢水改道而流经邯郸东部的溢阳河。“紫气”指邯郸西部的紫山。

紫山上有四处紫黄巨岩裸露,阳光映照其上,紫光闪烁,霞彩千条,如祥云瑞气升腾,在邯郸城内的丛台可西望此奇景。

从丛台北门沿着用砖和条石铺成的踏道,步步登高,我们来到丛台的第一层院落。院内坐北朝南的亭屋叫“武灵旧馆”,西屋为“如意轩”,东面是“武灵台”,从这里可以进入丛台的最高层。在武灵台的入口处,嵌有一幅武灵王胡服骑射的壁画。丛台的顶层台呈圆型,是赵武灵王观看歌舞的地方。登上丛台极目远眺,西边巍巍太行山层峦起伏,西南赵国都城遗址的城墙隐约可见。俯视台下,碧水清波,荷花飘香,垂柳映湖,令人有心旷神怡之感。

走下丛台,我来到丛台湖。湖中



武灵台

建有宛在亭、曲栏桥、西湖亭、望诸榭,湖边建有长廊、假山、茶亭、饭庄。望诸榭为湖中心一座小巧玲珑的六角攒尖式建筑,原名“望诸君祠”,是清雍正年间为纪念战国时期著名军事家乐毅而建的。

钱国宏/文