一生一定要去的25个地方

每一个人都拥有生命，却并非每个人都能读懂生命。旅行，恰恰就是朗读生命之书的一个最好的方式。

把旅行融入生活，坚持下去，你就会发现，你在乎的不是美景，不是物质，而是生命的整个历程和内心真正的快乐。

以下25个美丽的地方，能让你感悟不同的人生，争取60岁之前，都去一次。

北京·故宫

又名紫禁城，是中国乃至世界上保存最完整，规模最大的木质结构古建筑群，被誉为“世界五大宫之首”。悠久的历史给这里留下了大规模的珍贵建筑和无数文物，置身于气派规整的高墙深院，能真真切切地感受到它的辉煌荣耀。

西藏

去西藏，与其说是旅游，不如说是寻找自我，探寻生活的意义。这里有轮回、有转世、有信仰，有人们最爱的朴实与无华。这里有山川，有河流，也有最特别的民族文化，来到的人迷恋它，离开的人想念它。

浙江·乌镇

谁的心底没有藏着一个柔软的古镇梦呢？白墙、黛瓦、木楼、弄堂，曲曲折折的青石板路，昭示出时光的魅力。漫步在乌镇光滑的青石板路上，静静的看着过往的陌生人，不惊扰，不波动，全然释放自己，一点点享受心灵的休憩。

云南·大理

大理，所有事物都是关于浪漫的设定。那里的阳光、风和故事。每每想起，每每心动。风花雪月的大理非常安静，民风也淳朴，这里的日子，在洱海畔，在双廊边，在行走中，在聊天中，都充满着静默和悠然。

江西·婺源

无论哪个季节，婺源都值得你一去再去。秋冬季节的婺源，金黄色的树木和缥缈的晨雾，将这里装扮的如仙如境，一眼就足以让人爱上。到了来年春天，油菜花、桃花争相开放，徽派建筑在花儿的映衬下，多了几分靓丽的色彩。

安徽·宏村

小山重叠，明明暗暗，远远望去，粉墙黛瓦的马头墙高高昂起，拱桥如虹，湖水清莲，恰如一幅水墨晕染的丹青。兴步在闲庭间，浓烈的秋色、悠然的情趣，无一不让人陶醉。

贵州·荔波

地球腰带上的绿宝石。荔波年均温18.5℃，一到夏季，就绿得很荡漾，是绝佳的避暑胜地。行走在荔波的山水间，除了“抬头张家界，低头九寨沟”的绝美风景，还有浓郁的民族风情，布依族古朴的山寨，水族奇特的民族文化，瑶族奇异的风俗，苗族精美的民族服饰……都让人心驰神往。

扬州

扬州，这个娴静的苏中小城，小巧精致、恬静似水，即使只是用步行去欣赏也不会太累。细柳如丝染过春水，若是遇上烟雨如织的瘦西湖，更是将扬州的婉约，体现得淋漓尽致。

海南·三亚

三亚拥有被无数城市嫉妒的清新空气，柔和海滩。在沙滩悠闲散步、沐浴傍晚温和阳光，在海边玩耍，一切都是那么令人享受。找一个无事的下午，坐在海边，什么都不干，只是静静的发呆就足以享受岁月静好。

黑龙江·漠河

漠河的乡村，依旧保留着浓浓的七八十年代的淳朴东北味儿。这里有最朴实的生活和最遥远的梦想，有白雪皑皑的林间小道，白桦林，还有对岸俄罗斯的小村庄。

广西·桂林

这里的山，平地拔起，千姿百态，这里的水，蜿蜒曲折，明洁如镜。独特的民俗风情文化，更为这片土地添加了万千风情，让人去一次就会爱上。

甘肃·张掖

丹霞一定是上帝不小心打翻了调色盘，把世间最美的颜色都洒在了这里。日光浓淡下，造型奇特的山地丘陵色彩斑斓、气势磅礴，宛如一副全景的油画。

内蒙古·额济纳

左手沙漠，右手胡杨，秋日里的额济纳，有着最美的风景和故事。三千年的寂寞静候，三千年的傲雪经霜，不过是为了每年金秋绚烂一场，只为等一个懂的人。

重庆

重庆被称为8D魔幻城市，这里的美食，只要那么一口，一瞬间，便能让你深陷其中，无法自拔。洪崖洞的璀璨夜景，磁器口的烟火韵味，穿山越楼的轻轨，不经意间就会迷失在重庆的热情美味里。

陕西·西安

秦皇的兵马俑，汉唐的长安城，美味的羊肉泡馍……似乎每个人心中都有一个西安。追寻大唐盛世的长安，感受古老与现代，美味与风情，文艺与慵懒……你会发现，这座城市的所有元素，总有一个是你喜欢的。

内蒙古·呼伦贝尔

草原的宁静、自然、纯真，能把人带进一个世外的神圣世界。在辽阔无边的草原上，快活地打闹戏耍，自由而不羁，安闲而随意，这是一种超脱世外的洒脱。

新疆

不去新疆，不知祖国之大，不见新疆，不知祖国之美。辽阔的草原上骏马奔腾，天山的积雪熠熠生辉，赛里木湖畔的野花风姿绰约，牧民挥杆套马英姿飒爽。这里的一山一水，都是未见过的风景，一草一木，都与熟识的大相径庭。

上海

既有现代化的文艺也有老上海的风韵。一边是高楼林立、热闹繁华的喧嚣街区，一边是窄路小巷的安静老街。如果不去购物，就车水马龙中，寻一处安静的角落，在田子坊、在朱家角古镇、在1933老场坊，慢慢地逛逛，静静地喝茶，在繁华处，独享安静的一隅。

甘肃·敦煌

敦煌，是大漠尽头的风月，是丝绸路上的千年故事，更是这一生一定要去的地方。苍凉、广袤的戈壁风光，夕阳西下，驼铃声声，仿佛回到千年前的西域大漠。

青海

金黄的花海、耀眼的雪山、似海的碧水、绚丽的丹霞...这里，是一生至少去一次的地方！不为人知的绝美风景，只一眼，就让你忘记旅途的一切疲惫孤单困难，让你一瞬间爱上他，永生难忘。

厦门·鼓浪屿

亦真亦幻，亦刚亦柔，亦世俗亦超脱，亦自然亦文艺，这就是美丽的鼓浪屿。来这里不需要带着太多的目的性，小岛最适合的就是随意转转，看看老房子，吃吃真正本土特色的小吃，漫步幽静的小道，一切都是简单而自然。

四川·成都

锦里的烟火气，宽窄巷子的悠闲，玉林路小酒馆的文艺都透着成都的味道，那是一种儒雅闲适的慢生活。逛累了就寻一个茶馆，看堂倌跑堂添水，跟身边的人扯扯闲话，不知不觉时间就过去了。

四川·稻城亚丁

有人说：“稻城亚丁是蓝色星球上的最后一片净土。”走进稻城·亚丁，巍峨的神山，清澈见底的海子，明净湛蓝的天空，每一眼景色都是一幅记忆深处的画。

四川·色达

这个世界上修行的地方有很多，而色达，在我们心里只有一个。成千上万的红房子，依山而建，密密麻麻，仿佛堆砌着无上的信仰。静静走到这里，抛开尘世的杂念，聆听风和经轮转动的声音，别有一种释然之感。

湖北·恩施

土家的吊脚楼、侗乡的风雨桥让这里多姿多彩，而秀美的山水，一望无际的茶园美景，气势雄阔的悬崖峭壁又让这里多了几分勃勃英姿……当你踏上这片土地，你一定会沉醉在那片绝美的峡谷风光中，或钟情于这里的一方山水，抑或着迷于古老而神秘的土司文化中。

人应该去旅行，一个人也好，有同伴也罢，跳出自己的圈子，去感受不一样的生活。旅行，会让你明白世界很大，会让你的心境变得高远，也真的会让生活充满激情。

行走天下

这里有一份冬季汽车养护攻略，等您亲阅！

进入十二月后，温度急剧下降，行走在冬季的冷风中，你的爱车是否也在“瑟瑟发抖”。为了让你的爱车温暖过冬，请收下这份“冬季防护指南”。

1.热身运动

冬季出行前应先预热，但时间不宜过长，随着汽车发动机的水温升高，转速达到正常怠速，运转很平稳即可。长时间的热车只会增加油耗，既不节能也不环保。气候寒冷的地区，应选择低温粘度足够低的机油，确保其流动性。

2.保暖工作

入冬之后，根据所在地区的气温更换冰点低的玻璃水与防冻液，切忌用自来水代替玻璃水。发现已被冻住的车门或雨刮器时，不要硬拽，可以用小雪铲铲去冰雪。

3.养护计划

汽车都是“三分修，七分养”，特别是在气温骤降后的寒冷冬天，对爱车的保养更为重要。

①车身养护

冬季保养、清洗车辆最好用冷水。冲洗后及时打开车门擦干水迹，防止门缝处残水结冰，冻住车门。车窗被冻住时不要强行开关，电窗尤其要注意，待其自然融化后再使用。给汽车打蜡也是不错的选择，这样做降低了水在车身上的附着能力，不易出现水在车身结冰的现象。

②轮胎养护

冬季轮胎橡胶变硬而相对脆，与地面的磨擦系数会降低，所以要适当调整下胎压，不可太高或过低，以防轮胎加速老化。另外，冬季要经常清理胎纹内夹杂物，防止爆胎。

③灯光养护

冬季早晚霜雾较重，加上夜长昼短，用车灯的时间较长，为了保证行车安全，开车前要检查灯光的工作状态是否正常，包括雾灯、刹车灯、转向灯以及高位刹车灯等。如果发现灯泡变黑应尽早换掉。

④供电系统

电瓶对低温非常“敏感”，低温环境下蓄电池电容量比常温时的电容量低得多。在寒冷季节来临之前，应把线柱上锈蚀（氧化）的部分清理干净，涂上油脂加以保护。平时要养成熄火前关闭用电设备的习惯，以减少用电损耗。

⑤空调系统

冬季使用空调前，建议提前对空调进行灰尘处理，及时更换空调滤清器。因为夏天会长时间使用空调，空调滤清器可能已经沾满灰尘和有害物质了，所以应及时更换。特别注意，清洗空调的散热器和散热风扇也很有必要，冬季还应特别注意风挡玻璃下的除霜出风口出风是否正常，热量是否足够。

家有爱车

秋冬裙装搭配误区

秋冬季节，大家最常入手的裙装大多都是半身裙。相比于连衣裙，半身裙的可塑性更强，不仅风格多样化，还能配合各种上装，打造出保暖时髦的风格，实用又好看。

当然连衣裙作为内搭也是秋冬必不可少的单品，秋冬穿连衣裙基本不用花心思想什么搭配，只要外面套一个大衣就可以出门，方便的同时又保证了好看。

很多女生到了冬天内心其实很想穿裙子，但是因为怕冷，里面都会穿很厚的打底裤或者套好几条裤子，有时候就会显得臃肿，不够精致。那秋冬穿裙装应该避免什么样的问题呢，今天就给大家说一说。

1.打底裤搭不对

如果说裙子也有秋冬伴侣，打底裤一定是首选。保暖显瘦，肉色打底裤还可以假装“光腿”。不过，别觉得它是百搭款就真的万能了。

如果你是浅色长裙配同色外套和鞋子，露出的一小截黑色打底裤像是把腿截断一样，打破了整体性。黑色在这里，非常不和谐，也没有其他能跟它色彩呼应的单品，可能还不如光腿好看。我们可以通过延长这个部分的黑色来改善。比如，黑色半裙搭黑色打底裤，下半身比例拉长，看起来很显高。或者穿呢子短裙，配黑色打底裤和黑色皮鞋，腿长，比例也好看。黑色包包的加入，和打底裤鞋子相呼应，让黑色的存在一点都不突兀。

选择打底裤时，最好不要轻易尝试过于夸张或大胆的款式，普通人很难驾驭如此复杂的色彩，很可能一不小心就会变成“杀马特”。

光腿神器很适合露出小腿的裙子，打造“美丽冻人”的感觉。不过在挑选时一定要选择最贴近自己肤色的款式，不然远远看去，就会显得很假，不够自然。短款连衣裙配上贴肤的光腿神器，就算直接当内搭，搭长外套、毛绒外套也是好看的。

2.裙摆过长

很多人都会觉得长裙摆可以遮挡住小腿粗的问题，其实遮住小粗腿的时候，也无形中拉低了你的身材比例。裙摆过大过长的话，冬天就很容易显得很臃肿，完全掩盖了身材优势。就算是搭配高跟鞋，也很难打造出利落的感觉。

长裙摆更适合简约的风格，设计感太强的款式反而会显得下半身很累赘。大家可以选择迷笛裙、茶裙，这些都是能露出小腿以下部位的裙子，而且自带优雅光环。尤其是高腰款式，巨衬身材，H型、小梨形、沙漏型身材的女生可以多多尝试。秋冬，一件宽松卫衣，一件直筒呢子茶裙，就可以搭配出随性惬意的感觉。直筒连衣裙，叠穿一件宽松的毛衣，简单温柔。

3.花色过于夸张

平时我们聊秋冬色，提起频率比较高的有黑白灰、燕麦色。仔细一看，是不是都是温柔低调的色彩？要是这时候你穿了花色特别夸张的裙子，达不到出众的效果，只会显得和当下的景色格格不入，尤其是又夸张又密集的话，简直像行走的马赛克。如果花色太复杂，会把视线直接拉到下半身，起到喧宾夺主的反作用。

想要出彩，低调的花色更合适，如果再叠穿纯色的小高领、搭配简单有质感的包包，更能过滤掉花色的复杂。想走保险路线的话，可以在秋冬流行色中做选择，温柔的灰色毛衣，和莫兰迪色半裙穿出高级又有层次的感觉。

风姿绰约

你对“健康饮食”有什么误解？

看清并合理食用这些所谓的“健康食品”，你可能会更健康。

1.非油炸食品只是加工时不用油炸，不代表不含油，其脂肪含量最高能达到30%。

2.沙拉酱的成分一半以上是油脂，一份蔬菜加3勺酱，热量相当于一块肉饼。

3.无糖食品在去掉蔗糖后，会换用淀粉、麦芽糊精、葡萄糖浆、油脂等来代替。

4.纤维越高的产品，为了较好的适口性，通常脂肪含量也越高。

合理膳食做到3点：

1.健康成年人每天应摄入50~100克粗粮（约占主食总量的1/3）。

2.每天保证400~500克蔬菜的摄入，蔬菜颜色越深，其营养价值越高。

3.每日盐摄入不超过6克，烹调用油不超过30克，少吃肥肉，鸡鸭肉最好去皮再吃。

饮食保健

山药百合乌鸡汤

食材明细：

乌鸡1只、山药1条、百合20克、枸杞子10克、红枣3枚

做法步骤：

1.干百合、枸杞、红枣洗净，温水浸泡10分钟；

2.山药去皮淡盐水洗净，切块；

3.乌鸡去毛和内脏，去掉油块，用清水漂净血水；

4.将乌鸡切块，热水焯后再用清水洗净；

5.清水1.5至2升煮开，放入乌鸡，煮1小时；

6.再放入山药、百合、红枣、枸杞，中火煮40分钟。

7.略去浮油，即可食用，盐可依据个人口味酌量添加。

美食一品

这些易错成语，你用对了吗？

1.粉墨登场

化好妆登台演戏。借指乔装打扮，登上政治舞台。

提示：多用于贬义。

2.附庸风雅

为了假充斯文而与名士结交，从事文化活动。

提示：附庸，依附、追随；风雅，本指《诗经》中的《国风》《大雅》《小雅》，后泛指有关诗文方面的事。不能误作褒义。

3.狗尾续貂

比喻以次品接续在珍品之后，前后不相称。多用于指文艺作品的续作不如原来的好。

提示：一般作贬义，用于自称时含谦义。

4.鬼斧神工

形容建筑、雕塑、绘画等技艺高超精妙。

提示：常被误用来形容自然景物。

5.沆瀣一气

泛指气味相投的人结合在一起。

提示：沆瀣，夜间的水气，又指唐代的崔沆、崔瀣两个人的名字。用作贬义。

6.好整以暇

形容在纷乱繁忙中显得既严整又从容。

提示：暇，空闲、从容。不能误用作贬义。

7.怙恶不悛

坚持作恶，不肯悔改。

提示：怙，依靠；悛，悔改。贬义词。

8.积毁销骨

连续不断的毁谤，足以致人于死地。

提示：销，熔化。不可理解为“出售”。

9.加人一等

高出别人一等。指才智杰出，超过别人。

提示：加，高出、超过。并非是指给予的比别人多一等。

10.敬谢不敏

表示对某事不愿接受或能力不够，只得谢绝。多用作自谦之辞。

提示：不敏，不聪敏、无才能。不是指不及时感谢。

11.久假不归

长期借用而不归还。

提示：假，借。并非长期请假不回来之意。

12.苦心孤诣

尽心竭力钻研，达到了别人所达不到的地步；也指为了达到目的而费尽心思。

提示：苦心，费尽心思。常误作“苦口婆心”。

13.力透纸背

形容书法、绘画运笔刚劲有力；也形容诗文作品立意深刻。

提示：不可单纯理解为“用力”。

成语拾趣