



清明假期,人民公园郁金香展吸引了众多市民前去观赏 郑报全媒体记者 周甬 图

春光无限好 正是踏青出游时

清明小长假,本地游受青睐

今日清明 入眼皆春意

仲春暮春之交
 跟着专家学养生

黄河岸边生态农场,孩子享受采摘乐趣
 郑报全媒体记者 马健 图



这个清明小长假,不少市民选择本地出游,尽情拥抱春天。假日期间,郑州园博园、方特旅游度假区、电影小镇、只有河南·戏剧幻城等多家景区春色满园:樱花纯洁浪漫、摇曳多姿,紫荆花迎风绽放,美人梅灿若云霞,吸引众多市民前来感受美丽春光。
 郑报全媒体记者 成燕



郑州园博园繁花似锦 郑报全媒体记者 成燕 图

漫步园博园,只见桃花、李花、海棠、蝴蝶兰等花卉竞相开放。不少市民带着孩子前来畅游,有的放飞风筝,有的搭起帐篷来场野餐。当华灯初上,灯光璀璨,夜晚的园博园更令人沉醉。亭台楼阁间掩映满树繁花,同心湖畔清风徐徐,园林里彩灯闪烁。绚丽的春花在水灯的映衬下美轮美奂,别有一番韵味。

除了欣赏美景,多家景区丰富多彩的主题演出也吸引了游客的眼球。伴随着音乐响起,园博园的特邀演员们翩跹起舞,带你领略国风之美,“三仙归洞”“罗圈献彩”“魔方”“飞斧”等传统杂技戏法表演,更是吸引众多市民。

4月3日,郑州方特欢乐世界启动“动漫嘉年华”系列活动。该乐园汇聚《斗罗大陆》《我家大师兄是个反派》《刺客伍六七》三大国漫IP,推出“动漫拍照点”“次元签到墙”“秘境茶话会”等多个动漫拍照打卡区,开启动漫文化盛宴。清明小长假,游客不仅能在郑州方特梦幻王国打卡《太空飞梭》《龙王传说》等30余个大型室内外游乐项目,还可欣赏“春日奇遇开园秀”“滑稽大师秀”“森林音乐会”等亲子互动演出。

清明节期间,电影小镇沉浸式热血大剧《穿越德化街》和沉浸式王牌夜游“一路有戏”精彩上演。入园游客白天入园打卡拍照,尽享

美丽春景;到了夜晚,游客不仅能看到酷炫逼真的特效,还能与“一路有戏”高颜值演员飙戏,解锁花式“跑龙套”体验。不少游客还换上古装漫步园区,在流光溢彩中穿越时空隧道,站在古韵建筑前合影留念。

假日期间,银基动物王国推出狂欢节,银基冰雪世界推出缤纷泡泡节。动物大巡游、萌宠互动投喂体验、“食梦兽”南美豹全国首展等活动多姿多彩,吸引市民前来休闲度假。走进位于新密红石林景区的“云上牧场”,众多家长带着孩子喂小鹿、安哥拉长毛兔等小动物,憨态可掬的“小猪赛跑”更是吸引着不少小朋友驻足观看。

“燕子来时新社,梨花落后清明”,北京时间4月5日3时20分将迎来“清明”节气。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,“清明”是二十四节气中第五个节气,也是春季第五个节气。每年农历4月4日、5日或6日,太阳运行至黄经15度时进入“清明”节气。

“清明”时处仲春、暮春之交,公众该如何养生?罗澍伟结合养生保健专家给出的建议提醒说,此时节阳气旺盛,阴气衰退,为适应自然法则,宜护卫体内阳气,使之不断充沛和旺盛;适时晚睡早起,舒缓形体,让神志怡然畅达。

饮食方面,宜用清补之品,食甘减酸,温润阳气,益肝和中。春季肝气旺盛,食酸易致肝气更旺,影响消化功能。脾胃虚弱者少吃性寒食物,以防阳气生发受阻。菊花疏散风热、清肺润燥、清肝明目,代茶饮,不但可以养肝利胆、疏通经脉,还可将冬季体内积存的寒邪散发。

“清明”时节,天气转暖,细菌、病毒极易滋生,是呼吸道传染病和肠胃病多发季节。起居、外出,应注意增减衣物,“勿极寒,勿过热”,养成戴口罩、勤洗手、常通风,保持社交距离,不扎堆、不聚集等良好习惯,防止“病从口入”。如遇不适,应及时就医。 据新华社