过中秋，还是平度老家味浓

又是月圆佳节到，老家喊您来团圆

□文/图 半岛见习记者 李珊

“月圆人也圆”。共赏秋月，感念家恩，拥有团聚，这对于每个人来说，几乎是中秋的全部意义了。而且，中秋节的团圆是很有意味的，凡是能在这一天回家的，想办法都要回家的。家人团聚叫“团圆家”，喝的酒叫“团圆酒”，吃的饭叫“团圆饭”，过的节叫“团圆节”，心理意义上的圆满、圆润、圆和之意，已经深入到人们灵魂中，讲究圆满、圆美，彰显到行动中。对于忙碌大半年的平度人来说，中秋是一次精神意义上的回归，是在读懂“家”的基础上的思家与思亲。所以，在外的游子奔驰千里归家只为陪父母聊一次家常，在家的双亲望穿秋水只为等孩子吃一次团圆饭。

郭大爷和张大娘。

邵先生和他的女儿。

工作中的李美礼姑娘。

父母盼团圆，翘首盼儿归

“我们刚从儿子家回来，正巧这就赶上中秋节了。”已经77岁的张大娘和郭大爷说道。据张大娘说，她和老伴去贵阳已经6年了，在那边去帮忙照顾孙子，“那边过节都冷冷清清的，没有节日的氛围，不像咱这边吃月饼、喝酒、赏月、祭月这么讲究，过节还是平度老家的味浓。”张大娘说，虽然孩子是在南方长大，但像是嫦娥奔月、吴刚伐桂、月下老人的故事，都会讲给孙子听，因为这些传说都很有意思，也很有趣，更是孩子们长大的根。

张大娘说今年中秋节3个孩子都回家过节，这次真是久违的团聚。“我们的孩子都很孝顺，一般过节过生日都来看我们，今年过节不仅给我们送的月饼，买的咱这里特色的一品烧鸡，还有几件新衣服，所以真正的孝顺就是要有行动。”郭大爷如是说。

“是月也，养衰老，授几杖，行糜粥饮食。”每逢八月中秋的时候，古代的人就要对所有的老人表示慰问，赠送中秋礼品。现在，中秋节敬老传统依然历久弥新，家庭的人伦关系也在这一天得到集中的再现——赠送象征团圆的月饼、家人共赏明月、聚在一起吃团圆饭等。中秋节这天我们承袭下来的不仅是各种节日形式，更是一代代的感念和感恩。

带你看世界，陪你慢慢老

“万里无云镜九州，最团圆夜是中秋。”中秋的月亮是每个老人都盼望已久的月亮，如一轮金莹的玉盘，将人间大地笼罩在一片浅浅的金色光辉之中，月让所有的事物都像注入了情感一般，一切的事物都仿佛向月低声诉说自己无尽的心事。留守老人现在正成为农村的一大难题，心灵空虚、亲情缺位也正困扰着这些老人们，尤其像是中秋节这样团聚的日子里，见不到儿女、享受不到含饴弄孙的快乐。

“作为儿女，尤其不要‘子欲养而亲不待’，陪伴才是最长情的告白。”已经结婚的邵先生说着。“今年中秋节，我把父母接到我们家，然后带他们出去玩一玩，来一个祖孙三代游。”据邵先生说，父母都是在农村辛苦了大半辈子了，几乎就没怎么出去过，现在有了自己的家庭，更能体会到做父母的艰辛与不易。以前中秋节都是往老家赶，现在觉得只要家人都在，哪里都可以过节。而且父母的观念也不像以前那样说不通，他们其实更加渴望去看看外面的风景。邵先生和他的妻子给父母安排了两天的游玩行程，带他们去烟台看海、去蓬莱阁看八仙，就像小时候，父母紧紧牵着他们的手看世界一样。

常回家看看，礼轻情意重

“我都半年没有回家了，这是我第一次这么长时间没有回家。”刚刚踏上工作岗位的23岁姑娘李美礼说到。自从大学毕业进入医药公司工作后，不仅远离老家，而且每天几乎都被工作占据着时间，平时也只是偶尔给家里打个电话、发发微信，回家次数更是少之又少。“今年中秋节，我用自己的工资给爸妈和妹妹都买了礼物。”她高兴的样子溢于言表。小李不仅买了中秋节月饼，还给父亲买了一套自动按摩锤，给母亲买了一双新皮鞋，给正在上高中的妹妹买了一个新书包。

“我这个人比较内向，平时很少对家人说暖心的话。”小李说起自己的父亲母亲，突然湿了眼眶，现在长大工作了才知道父母的不易，他们逐渐佝偻的脊背是为自己弯的，龟裂的手也是为自己有更好的生活而操劳的，所以孝顺父母真的要常回家看看。

温馨提示在此，中秋宝典收好

关于今年的中秋节不可不知道的几件事

□半岛见习记者 李珊

人逢喜事尤其乐，月到中秋分外明。几处笙歌留朗月，万家萧管乐中秋。中秋是一年中月亮最圆的时候，家和业旺，人聚业兴。在中秋佳节来临之际，在外的游子听到亲情的呼唤归心似箭，合家团聚的亲人把酒言欢、大快朵颐，新潮的人们跨山越海领略祖国的大好河山……不论是选择何种方式欢度中秋，都要提前做好各项准备，能够开心、安全地度过中秋小长假。

欢乐过节有限制，出行安全记心间

今年的中秋小长假就要来临，届时将迎来车流、人流高峰，公安局交通管理部门提前介入、科学分析，以便让正在酝酿小长假出游的群众做到出行前“心中有数”，合理安排出游目的地及出行时间。另根据国家相关政策规定，今年中秋小长假期间（9月22~ 24日）不在《重大节假日免收小型客车通行费实施方案》规定的假期之列，因此，本次中秋节放假期间，高速公路通行不免费。

公安局交通管理部门提醒，驾车出行请密切关注公安交管部门发布的中秋节出行安全提示和交通路况信息，提前规划出行时间和线路，尽量避开出行高峰；密切关注天气变化，尽量避免雨天行车，注意观察道路情况，遇情况提前采取减速措施，避免紧急制动、紧急转向，以防车辆侧滑发生危险。据中国气象局，平度市中秋节小长假三天温度分别是12℃~ 21℃、15℃~ 26℃、15℃~ 28℃，多云，适合出行。

2018年中秋节（9月22~ 24日）放假期间，受近郊游、探亲游影响，9月22日和24日预计重大城市的进出城方向车流将持续升高，重点路段容易发生拥堵。中秋出行，在高速上行车时注意不要频繁变道，更不要在行车道上无预示地紧急减速和停车。此外，注意不要和其他车辆并排行驶，也不要在超车道上长时间行驶，更不能试图从紧急停车道上去超车。中秋节三天驾车到平度市游玩的市民，请尽量避开红旗路、杭州路等修路路段。停放车辆时，请自觉将车辆停放到机动车泊位内。

白露过完是中秋，注意饮食是大事

今年中秋节前一天正是白露，这个节气反映的是自然界气温变化的节令，正如谚语所说，“白露秋风夜，一夜凉一夜”。天气逐渐转凉，不仅要适当添衣、注意脚部保暖，在饮食上也要注意秋季养生，要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生；吃蔬菜避免生食；多补充些优质蛋白，养护好我们的脾胃，可以选用些宣肺化痰、滋阴益气的中药来防止秋燥。

中秋节吃月饼是每年必不可少的习俗，但月饼虽好吃，也要注意适度为主。我们可以早上吃月饼，补充上午所需的能量，也不易发胖。而对于糖尿病、高血脂、高血压、肥胖的民众吃月饼时要适量。虽然现在月饼越来越好吃，但也不能过多吃月饼。因为月饼含有很多油脂和蔗糖，过量食用会导致胃胀、消化不良，严重还会引起腹泻。另外，还会影响食欲，导致食欲不振，血糖升高。尤其是老人和儿童，吃月饼的时候要适量，避免影响肠胃功能。

同时，要注意吃月饼的饮食搭配。吃月饼不宜同时搭配含糖分高的汽水或者果汁等饮料。同时，必须减少米饭和油脂的摄入，或者多吃富含维他命C和纤维素的柚子，例如在吃月饼的时候搭配绿茶一起享用就更加健康了，绿茶有助于促进消化，还能帮助解油腻。

陪爸妈去旅游，平度风光无限好

根据驴妈妈旅游网发布的《2018年中秋节出游预测报告》显示，3天以内的短途周边游更“受宠”，同时今年家庭客群占比达69%，更亮眼的是祖孙三代同游，而平度作为青岛市的“后花园”，必然少不了各种引人入胜的风景胜地。今年的中秋小长假，半岛记者特地向每位市民推荐几处你不得不去的风景区。

最美茶山风景区，人间胜地自可知。茶山风景区分为迎景区、自然风光区（野外拓展区）、佛教文化区三个游览区。迎景区主要是人文景观，包括关公庙、水上乐园、滴水观音等，还可以欣赏到自然山体象形景观卧佛山、济公醉卧和点将台（又名拴马桩）等；自然景观区（野外拓展区）从神茶题字处到千丝瀑景点处，全长900米左右，还有随处可见的象形山石惟妙惟肖。木栈道沿路有狮子峰、龟兔赛跑、将军石等天然象形石景观；佛教文化区从观照亭到般若寺，主要的景点有上品石、状元峨冠、状元井等。

不到高氏庄园吃不到大泽山最好吃的葡萄。高氏庄园为国家AAA级旅游景区位于“中国葡萄之乡”——大泽山，北临碧波荡漾的泽山湖，是一处集葡萄采摘、旅游、休闲、度假为一体的有机生态农业观光园。发展葡萄品尝区、葡萄酒品尝区、自由采摘区、儿童游乐区，让游客感受田园生活的乐趣。

魏碑是书法艺术瑰宝，国家最早公布的重点文物保护单位之一，座落于平度市大泽山之右的天柱山半山腰上。郑氏父子所书镌的诸多摩崖刻石中，最有名的要属摩崖碑刻——天柱山魏碑，是全国重点文物保护单位，座落在天柱山之阳的云崖上。这些刻石，现锋棱依旧宛然如昔，清晰完好。游人观之，会感到其有一派仙风道骨，浑然而不食人间烟火的超尘脱俗之境。