

# 当初夏遇到治愈系风景——西安这儿处免费花海一定要去

西安市民龚先生刚刚去过这里,他说,近年来荞麦花田的优美景色吸引不少游客前来,这里被开发为免费的旅游目的地。沿着山岭铺设了塑胶步行道,沿途设有观景台、凉亭、拍照装置等,“随着角度的转变,每一个转角都能遇见超美的风景。”

## 600亩月季花 空港新城打卡云间花海

人在花中走,飞机头顶飞。这样集穿越感和冲击力的花海真的为数不多,在西北新区空港新城,就有一片600亩的月季花海,5月份迎来花期。

百花竞相绽放,正是赏花好时节。这是一处集培育、销售等为一体的综合类苗木基地,目前免费开放,游客可以自由参观。市民冯先生介绍说,这里的配套设施比较齐全,车位比较充足,参观的路径指引很清晰。

据悉,基地种植有卡罗拉、金凤凰、第一夫人等30余个品种,共计8大色系、300余万株月季,同时还有青杆月季、大花月季、丰花月季、藤本月季、树状月季等品类。因为用于市政绿化、庭院种植和室内观赏等众多场景,这里的花也按照各种形态分布,有花型拱门、花廊、花田等多种造型。

云间花海的月季花期可以从现在延续到10月份,近期是最佳观赏期。

## 月见草花海 灞桥席王驿赏花露营

不论是工作日还是节假日,公园里都能看到露营帐篷,到了周末,西安各个公园更是人声鼎沸。从西安出发,向东行驶40分钟,就能看到一片高颜值花海——席王驿,这里的月见草、大滨菊和雏菊花沿着河谷蜿蜒分布,而且游客比较少,喜欢安静露营和赏花的朋友不要错过。

热爱旅游的大三学生小王表示,她每个周末都会和朋友露营,去了大小30多处露营地,上周刚去过席王驿。整个驿站沿着路两边分布,一侧路边是花海,大片的月见草和大滨菊开得正好,顺着高低起伏的地势生长;另一边是河流蜿蜒而过,还能下河玩水。驿站分为两层,下面有洗手间和自动售货机,上层为一个可供观景的露台。此外,这里也允许露营,还有附近村民在这里售卖自家产的水果和土特产等。

席王驿位于灞桥和蓝田交界处,从这里开车20多分钟就能到达蓝田,除了品尝“厨师故乡”蓝田九大碗、饸饹等当地美食,这个季节蓝田的樱桃、杏、油桃陆续成熟,可以联系村民去果园采摘购买。

## 月季花墙迷宫 沱河生态公园不见不散

沱河生态湿地公园是城西最大的生态公园,很多人都知道这里的自行车骑行道、大草坪,但不知道这里还藏着一片花海。旅游博主“不二旅途”介绍,诗经里景区往南一直走就可以抵达月季花海——月季以拱门、廊道、迷宫等形式分布,穿插在芦苇荡中,十分适合拍照打卡。

除了欣赏绝美的月季花,公园里的景色也很吸引人,沱河岸边有绿化区域可以游玩,公园内的鸟类也很丰富,还有专门的观鸟塔。另外,岸上的塑胶车道很适合骑行,车道另一边的树林草坪区是露营者的聚集区。 □李怡

## 千亩荞麦田 蓝田荞麦花海已开

吃过荞麦恰恰,但见过荞麦花吗?在距离西安车程30分钟的地方,有一片上千亩荞麦园,此刻正迎来荞麦花期,一朵朵粉花、白花竞相开放,在嫩绿荞麦叶的映衬下十分美丽。这就是位于蓝田县九间房镇峪口村岭上的荞麦花海。因为种植在山岭上,当地人又叫荞麦岭。山岭种植有1001亩荞麦,高低错落,分布于整个山岭,宛如给青色山丘铺上了粉白“嫁衣”。远处是绵延不绝的秦岭群山,脚下是错落有致的农田人家,站在这里,可尽享愉悦心情。

# 户外运动服装不能只考虑赏心悦目

## 一些运动场景中,特定颜色能起到防护、警示作用

夏天到了,人们的户外运动也多了起来。那么,在挑选专业的户外运动服装时,除了要考慮颜色是否喜欢,更須关注服装的安全性。

### 荧光色泳衣更安全

泳衣的选择不仅要考虑舒适与好看,安全性也是非常重要的一个方面。那么,泳衣应该怎么挑颜色呢?

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响。实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色,如荧光橙色、荧光绿色、荧光粉色、荧光红色等。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色。这个实验结论同样可以适用于成人选择泳衣的场景。

### 防晒到底选深色还是浅色?

面对火热的太阳,大家倾向于选择浅色服装,感觉会比较凉爽,但这种情况下会有较多的紫外线透过面料投射到皮肤上。而深色系的服装,大部分紫外线会被服装面料吸收,透过面料达到皮肤表面的紫外线大大减少。

以最常见的面料——涤纶为例,研究发现涤纶面料的颜色对防紫外线辐射性能的影响从小到大依次为:黑色、藏青色、红色、深绿色、紫色。由此可见,黑色、藏青色、红色的涤纶面料防晒性能最佳,但深色服装同时也会因吸收了大量紫外线造成服装本身的温度升高,使人感到闷热。

现在一些运动服装会采用专业防紫

外线面料,这类面料经过专门的防紫外线加工工艺,能提供足够有效的防紫外线功能。此时,服装的颜色则不是关键的防紫外线因素,这种情况下可以选择浅色系的运动服装,达到防晒而不闷热的效果。

### 浅色系不容易被蚊子叮

蚊子具有趋暗的习性,穿着深暗色(如黑色、暗红色等)的服装更容易招蚊子的叮咬,而浅色系(如白色、浅黄色等)的服装则可以减少被蚊子叮咬的概率。

### 跑步与骑行选这些颜色的衣服

在城市道路跑步或骑自行车,在服装颜色的选择上应该尽量鲜艳醒目。有研究表明,在白天的光线下,荧光黄绿色是最佳的选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。

到了夜晚光线昏暗时,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好选择有反光材料的服装或者在合适部位配上专业户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞。

### 徒步探险这些颜色更安全

户外探险也成为越来越流行的运动,不同的探险场景下,对服装的颜色有不同需求。例如,从林探险从安全角度考虑,应穿着与环境颜色反差较大的颜色,提高自己的可见性,避免反绿、浅黄色等。但是从生态保护的角度来考虑,则最好采用与环境颜色相仿的迷彩色,以免惊扰到在林里生活的动物,所以从林探险的着装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。 □宋立丹

# 科技创新让影视作品更好看

近日,多部科技题材影视作品接连上线,影视创作使用高科技手段的新闻也频频见诸网端,使“科技创新与影视创作相互赋能”成为热门话题。

其实,社会各界对这个问题的关注由来已久。科技创新成果不断渗透到影视产业发展中,带动内容策划、制作工艺、生产效率、艺术风格和传播方式升级迭代,不断拓展着影视艺术的内容边界、想象空间和传播效力。

## 为创作提供丰富素材

上天揽月,到深海探险,仰观宇宙深处,探索世界前沿……随着中国科技高速发展,很多以往无法想象的事情如今都成为现实。这一辉煌历程为影视创作提供了鲜活素材,催生出一批科技题材或富含科技元素的优秀作品。

纪录片对科技发展的记录,为中国建设科技强国历程留下了生动注脚。《北斗》从导航应用、历史人文等视角切入,诠释北斗卫星导航系统的时代价值。《盛会》揭秘北京冬奥会开幕式上令人叹为观止的场面是如何实现的,呈现科学技术与视觉艺术共同编织出的浪漫奇观。《超级工程(第三季)》《创新中国》《下一站,火星》《我们的征途》《奋进的中国》等作品,以宏观视野和精巧细节,为观众打开走进前沿科技的纪实影像大门,帮助人们了解科技的发展现状,激发对科学的探索思考。

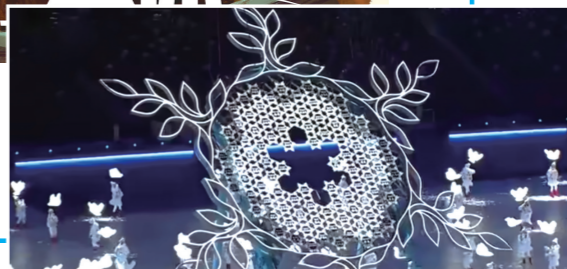
综艺领域的科技题材创作也活跃起来。令人耳目一新的创造发明、令人叹为观止的科学奇迹赋予节目更多社会价值,而花样翻新的综艺表现形式也让高冷的科技内容变得更有亲和力。《从地球出发》将演播厅打造成一艘穿梭时空的宇宙飞船,引领观众沉浸式体验科幻故事。《智造将来》让AI机器人与真人共同担任主持人,对中国科技创新项目进行通俗易懂的呈现。还有《我是未来》《机智过人》《加油!向未来》等将引力波、云计算等专业概念引入观众视野,实现了知识性和趣味性的平衡。

科技题材创作专业性强、内容高深,容易使人产生距离感。影视剧利用叙事优势,在科技故事中填充丰富的生活细节,塑造接地气的奋斗人物,打破了与观众之间的语境壁垒。《青春之城》里的夏末不仅是坚持自主研发之路,誓将核心技术掌握在自己手里的企业家,也是慈祥的母亲、可靠的姐姐、仗义的朋友。《许你万家灯火》在几代中国核电人接力奔跑的故事框架下,营造真实的情感氛围,注入更多温暖力量。还有的创作在其他类型中融入科技元素,获得了锦上添花的艺术效果。比如《你是我的荣耀》在浪漫爱情故事中,虚构了太阳系边缘探测器研发的背景。《长空之王》以试飞员的故事揭秘新型战斗机的诞生幕后。这些科技元素加深了作品与现实世界的联系,给人物冠以智慧的光环。

总之,科技题材影视创作的丰富主题和生动素



《三体》海报。



纪录片《盛会》剧照。

材,如同一个个火种,点燃了大众对于科学知识的兴趣,激发了舆论对科技创新的关注,在社会文化中形成了独具一格的科技文化互动空间。

## 让视听呈现更加震撼

从电影《火车进站》呼啸而过的火车头吓得观众惊慌四散,到4D影院带来视觉、听觉、嗅觉、触觉等全方位观赏体验,使观众沉浸于逼真的虚拟环境当中,一百多年来,影视艺术发展始终与科技创新携手并进。科技发展为艺术创作提供了素材和硬件,艺术则不断向科技提出新要求。两者互相促进,不仅让影像越来越逼真,还使很多超越现实、天马行空的艺术想象成为可能。

其中,科幻题材对高科技的应用一直在影视业前端。最具代表性的是《流浪地球》系列电影。该片大规模地使用虚拟预演技术、数字特效,呈现太空电梯的坠落、飞船穿梭时的撞击等场景,让观众感受震撼人心的视听效果。

# 这份雨天约饭指南,不许你没看过

阴雨绵绵的天气,搭配上热气腾腾的美食,才能给味蕾和身心双重满足。

## 粉汤羊血

没什么可以比下雨天吃一份热气腾腾的美食更令人感觉幸福。天空中的雨点都变成了麻辣鲜香的粉汤羊血的最佳佐料。馍的大小也和食物口感息息相关,和三五好友围坐桌旁,把馍掰成铜钱形状的大小——大一分入味不够,小一分容易化开。

粉丝劲道、羊血爽滑,掰好的馍而不烂,油辣子的香渗透进了羊血块里。吃起来酸辣开胃,香浓



粉汤羊血。

无比,能将雨天带来的丝丝寒意轻松驱散。

## 紫阳蒸盆子

紫阳蒸盆子最早发源于紫阳县汉王镇,食材讲究,历史悠久,位列“陕西十大名菜”之一。它原汁原味,汤鲜肉香,本是汉江船公欢聚的必备佳肴,后来发展为除夕团圆饭的压轴大菜——土鸡、猪蹄、莲菜、红白萝卜、木耳、香菇、鸡蛋饺子、水发墨鱼,多种食材汇聚一盆,让人食指大动。

鲜甜素食搭配饱满荤味,洋溢着幸福的盛宴在盆中浓缩。看着桌上翻滚着热气的蒸盆子,淅淅沥沥的雨水不断也不觉寒冷。

## 豆花泡馍

豆花泡馍是宝鸡凤翔的传统美食——金黄的锅盔馍片,如玉如雪的豆花,再来一勺刚出锅的油泼辣子,将几种风格不一的美味元素轻松串起。

将切好的锅盔馍片堆到老碗里,再加几根麻花点缀,一碗豆花泡馍香气四溢,有着吃一次就忘不了香浓的滋味。豆浆温软,豆花滑嫩,小菜爽口,锅盔软糯,这一种南北共济的味道,温暖着每一个

宝鸡人的清晨。

## 拼三鲜

拼三鲜是榆林美食里的一道大菜,数百年来,榆林人与拼三鲜难分难舍。这道浓缩了陕北菜系精华的佳肴,色、香、味、形俱全,堪称中国北方烩菜系列中的一朵奇葩。



拼三鲜。

拼三鲜是一道汤菜,“三鲜”指的是猪肉、羊肉、鸡肉,搭配蛋皮、木耳、黄花、菠菜等配菜。运用烧、炸、煮、蒸、汆等手法烹制而成,出锅后汤色清亮,味道鲜美,五颜六色,香气浓郁。这道菜有荤有素,有汤有料,一口下肚,全是满足。一碗拼三鲜,能让寒冷单调的雨天变得暖意盎然。

美食拥有治愈人心的奇妙能力,温暖美味的食物也可以是生活中的小确幸。希望在阴雨连绵的日子里,这些美食能给你带来一丝温暖。 □闻吕

# 炎炎夏日,打造一个可以“深呼吸”的家

并不适合大面积使用,以少量芒果黄软装点缀家居,没有过分的跳跃,更显时尚。

牛油果绿。与寻常绿色相比,牛油果绿既有绿色的生机与活力,又带有灰度的高级与温柔。在家居色彩中应用,是对“自然健康的生活态度”最好的诠释。

蜜桃粉。蜜桃粉是一种轻浅的粉色,其中白色的量很大,因此会带有一定的透明感。这种颜色看上去并没有那么艳丽,能使家居空间视觉上更美观、舒适,夏日的清甜气息愈加强烈。

## 巧用家具

夏天的炎热,容易让人烦躁不安,可以将一些家具更换成材质清凉的。

选择小体量家具。空间拥挤会加剧焦躁心情,此时应避免配置体量感大的家具。小体量的家具则可以很好地避免这种问题——纤细的桌腿、轻盈的茶几,可以视觉上减少空间拥挤感,又可以根据需求随时移动,让布局更加灵活。

玻璃、大理石自带清凉感。透明家具可以以视觉降温,给家里带来更多的清凉之感。餐厅里放置几把透明座椅,看起来不会太过拥挤。在玄关放一个透明桌,可以放置杂物,看起来也不占地方。

一些大理石材质的石材,也可以增加清凉气息,尤其是大理石纹理材质的餐桌,不仅触觉上让人感到凉爽,石材还可以吸收室内部分热量,对降温起到辅助作用。

藤编家具带来清凉田园感。藤编家具是驱除暑气的良伴,它热传导性能差,冬暖夏凉,简直就是一个天然空调。“藤椅”也并非一定要坐,可以充分发挥想象力,为绿植安排编排的花器,清新又可爱。



换上会“呼吸”的棉麻面料。家里的抱枕、沙发巾、餐桌布、床品、窗帘等,可以换成会“呼吸”的棉麻面料,无论是窝在沙发上休息还是躺在床上,烦闷感一扫而空。

增加绿植。阳台上、沙发旁,家里有了植物的参与,整个家居空间瞬间充满活力。足不出户,也能有拥抱大自然的亲近感。生活需要仪式感,只要打破思维惯性,合理利用每处空间角落,小家也有大格局。浪漫夏季,让我们一起拥有一个可以“深呼吸”的家庭空间吧! □六月