三月份不去这些地方旅行 下次想去就得再等一年

还记得春节时海南的人山人海吗？春节结束，大家都开始上班了，机票的价格终于一个劲往下狂跌了！是时候在旅游淡季出行了。赶快收拾行李，进行一场便宜又划算的旅行吧。错过现在，再等一年！ ■综合



三亚

现在三亚价格抄底，上班族都走了，原价1万、2万的机票，现在统统几百块、统统几百块。酒店也一起降价，迎接3月淡季了。现在的三亚人少车少楼房少，景色好，空气清新，海滩上随便打滚、悠闲散步、沐浴阳光，完全不会有人打扰。吃椰子、游泳……没有拥挤使我快乐。玩累了，吃个海鲜，在降价的酒店里沉沉睡过去，美滋滋。



宏村

宏村是一个小镇，位于安徽黄山，古称弘村、七侠镇，从名字就可以看出有多古色古香。它是世界文化遗产名录之一，有“画里乡村”之称，保留着大量的明清民居。走在这里，就仿佛进入了古代：祠堂、庙宇、石桥、书院、客栈……在这里就能体会到古代人的悠闲生活。来宏村前，还能顺便去爬黄山，这个时候游客不多，机票价格低廉。如果不想爬山，则可以到周边的歙县赏花玩水，歙县也是一个古镇，有大片油菜花田。这时候，灼灼桃花也恰好开放，“桃花满梢油菜黄，最欢喜不过，最完满不过。”



婺源

既然提到歙县，就不得不提到邻近的婺源了。这是一个小城镇，位于江西和安徽的交界处，北边就是黄山，南边接近道教文化浓郁的三清山，西边就是“瓷都”景德镇，可以说位置绝佳，游玩时顺便就能去其他几个地方走走看看。买一张到黄山的票，玩几个景点，赏月赏花赏美景的，这波一点也不亏！

歙县的油菜花就足够让人觉得美丽，但婺源似乎更胜一筹——虽然一年四季都有不同的景色，但春天的婺源无疑是最美的，除了油菜，还有红杜鹃和绿茶。红绿搭配起来明明很美，谁说它们俗气我和谁急！



西藏

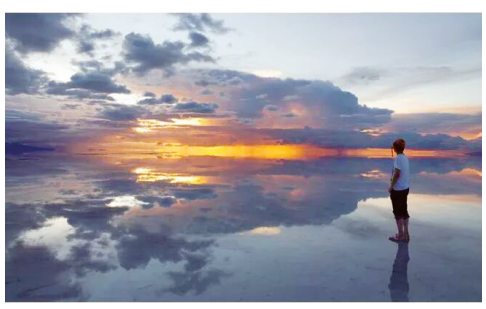
3月份西藏也没有太多的游客，不会看到人挤人进布达拉宫的场景。林芝的3月正是适合游玩的时候。远处峰顶的山雪还没化，但山脚下已经桃花灿烂，春光大好。桃花容易凋零，所以要抓紧时间了。嘎啦桃花村是林芝3月赏桃花的首选之地，该地三面环山，桃林与麦田同时构成了美丽的画面。溪水从山顶倾泻而下，涧边长满了野生桃树。在林芝地区，每年还会举办西藏林芝松茸美食文化节以及巴松措工布民俗文化旅游节，可以欣赏民族歌舞。



日本

除去国内，国外也有一些国家的景色，必须要趁着3月时去欣赏，比如日本。每年的3月15日到4月15日，是日本的樱花节，又叫“樱花祭”。很多日本人都在此期间出游赏樱，合家欢聚或和亲朋好友一起，来到各地的樱花树下摆上丰盛的食物，一边赏樱，一边慢慢享受美酒美食。

3月中旬去日本，还能体验到这种当地的特色文化，赏景、游玩、体验风俗一次性到位。此外，这时节去日本的直飞机票不超过2000块，相对动辄5、6千的欧洲航班来讲，还是比较划算的。



玻利维亚

这个南美洲的小国家，拥有世界上最美的盐湖——“天空之镜”。只有去过实景地，你才会确确实实地感慨——妈耶！原来这么美的仙境是存在于人世间的，那些梦幻的照片果真一点PS都没有！

“天空之镜”，只有在每年雨季才会出现。雨季到来，雨水堆积在盐沼上时，水面汇成一面大镜子，所以倒映出了天空的样子，形成了如镜般的壮观景象。所以，只有在南美洲的雨季（12月到3月），才能看到这片盐湖照映天色的风景。

□健康

年龄大少喝汤

近日，复旦大学国际关系与公共事务学院教授唐亚林在微博上发声：广东人因为喜欢煲汤，在汤中乱放中药材，结果成为世界上肾病发病率最高的三大地区之一。真是这样吗？

中国慢性肾脏病发病率约为10%，广东省慢性肾病的人群发病率为12.1%，接受血透的患者数居全国前三位。在当地专家看来，这确实和煲汤有关，不过和药膳关系不大。

广东省第二中医院肾病科主任张秋林说，广东人煲汤讲究“煲三炖四”，即煲汤3个小时，炖汤要4个小时，炖煮时间过长，导致汤中的嘌呤含量高，同时因为富含蛋白质，加重肾小球的滤过和肾小管的重吸收，从而增加肾脏负担。在张秋林看来，随着年龄增长，肾小球滤过率会逐渐降低，因此，老年人喝汤对肾脏的损伤更大，岁数大的人不要过分追求喝汤补身子的做法。■据《新闻晚报》

不花钱的护肤技巧 让肤质好到没朋友

好的肌肤除了配合适合自己肌肤状态的护肤品外，使用一些不花钱就能改变肌肤状态的小技巧也是很有必要的。你们还不知道，那就别耽误时间了，一起来学习不花钱的护肤技巧，让肌肤好到没朋友。 ■宗合

技巧一：
最适合的洗脸温度是38℃～40℃的温水

冷水洗脸所带来的紧致感顶多维持30秒，而且突然的冷却刺激会让面膜潮红，长期下来造成微血管扩张变粗。

技巧二：
吸了水的化妆棉硬邦邦 停止用它拍打肌肤

吸了水的化妆棉就是会变薄变硬，对肌肤刺激变大，尤其是颧骨位置长期拍打导致微血管扩张。正确使用化妆水，可以选择湿敷或者用化妆棉轻轻按压即可。

技巧三：
卸妆品别再脸上揉搓太久40秒刚好

不管是哪种卸妆品，需要乳化的卸妆品多少含有界面活性剂，它就像吸星大法把维持肌肤水润的关键角质细胞间脂质溶出。40秒足够带出残妆脏污，揉搓太久会让皮肤过于干燥。

技巧四：
指腹轻推 不过度按摩拉扯肌肤

把胶原蛋白和弹力蛋白组成的纤维密网，想象成是在肌肤内的松紧带，过度按摩造成的拉扯，会加速松紧带的松弛。但因此完全舍弃按摩倒也不必，适度按摩能加速产品吸收。按摩时脸上必须要上一层润滑剂（精华液 or 乳霜），并用中指+无名指轻轻滑动指腹即可。

技巧五：
睡眠无法预知或补救 每天睡足6小时

偶尔一餐不吃没有大碍，身体的营养素能够支撑，但一晚没睡隔天肯定露出倦容，睡觉是无法存放的，补眠其实是补不回来的。睡眠3小时后，身体会分泌生长荷尔蒙，一天的身体和肌肤再生，大约花上6小时。建议12点前上床，以符合人体随太阳作息日夜规律，让肌肤顺利修复。

技巧六：
一周至少2次规律运动 由内焕发亮采

运动能改善血液循环并缓解上述症状，让肌肤焕发光彩。还能帮助分泌脑内啡，让心情开朗。最简单的运动就是走路，平常没有任何运动习惯的人，不妨就从一周两次、每次30分钟健走开始。