

绿蜜蜂、萱草黄、酒庄红、嫩粉红、伊比萨蓝、奶油番茄褐……

今年秋冬，“暖”+“亮”霸屏流行色

智玩时尚

■ 米悦

鲜亮、明媚、浓郁、典雅、温暖，将是今年秋冬十大流行色的主旋律。近日全球权威色彩机构Pantone发布了2021秋冬流行色趋势，一改以往秋冬季色系惯有的沉闷稳重，看起来明媚活力了许多，为我们的秋冬穿搭带来更多惊喜与可能。

绿蜜蜂：今年秋冬流行的绿蜜蜂色，是一种介于翠绿和森林绿之间的鲜亮色彩，能让我们在寡淡的季节里感受到盎然春意。绿蜜蜂亮眼而不张扬，在搭配上也能解锁无限的可能。除了常规的搭配经典基础色系外，也可以尝试大面积的成套穿搭，又或与其他明亮色调挑战撞色搭配，都能够碰撞出别样惊艳的时髦火花来，自成秋冬街头的一道靓丽风景。

奶油番茄褐：顾名思义这是在褐色调中加入了奶油色，从而呈现出一种介于橘色与褐色之间的橙棕色。这种颜色非常适合秋冬时节，能够一扫清冷之感，集优雅摩登、复古文艺于一身，看起来就暖意十足。

伊比萨蓝：作为本季最好驾驭的流行色之一，伊比萨蓝在秋冬时

节穿搭非常显白显贵气。除了大面积穿搭无压力外，和其他流行色混搭也都可信手拈来。

明亮黄：其实明亮黄并不会给人太过张扬高调的感觉，它基本可以完美融入到秋冬季的各种单品之中。无论是挺括的西装外套、暖糯的针织衫毛衣又或是气质的经典大衣，加入明亮黄后都能够养眼升级，助你在人群中脱颖而出。

酒庄红：将酒庄红单品穿上身，浓郁高雅的秋冬气息即扑面而来，满屏皆是低调奢华之美。这也是最好驾驭、最显白衬肤色的红色了，大面积穿搭都完全没问题，任谁穿搭都能“看起来就很高贵”。

嫩粉红：嫩粉红与百褶裙是天造地设般的登对，能够将女性的柔美气质展现得淋漓尽致。当然将其运用在中性风单品上亦是别具一番风情，刚柔并济。

市区褐：流行的大地色系无疑是最能象征秋冬的经典色，而本季大地色的代表则是浓郁注重的市区褐，内敛低调却又格外大气耐看。因为这个秋冬的热门色系多是比较鲜亮绚丽的，所以它正好起到一种中和平衡的作用，来进

一步提升整体造型的高级质感。

萱草黄：介于黄色与橘色的萱草黄是这个秋冬的最佳之选，可瞬间将秋冬的阴霾驱逐。萱草黄与黑色是绝配，一冷一暖可起到互补中和的作用；也可以用它来和大地色系组CP，同属暖色系的它们在视觉上颇为和谐，层次感又非常鲜明。若你还是觉得hold不住大面积的亮色，不妨将其用作小面积的点缀，可瞬间点亮你的秋冬造型。

晴空蓝：见惯了秋冬色系常见的浓墨重彩，清丽的晴空蓝无疑是非常特别又令人惊喜的存在，能给厚重的穿搭增添几分清爽与轻盈，尽显淡雅恬静气质，举手投足间皆是仙气飘飘。

警报红：“警报红”和它的名字一样都是非常吸引眼球的存在，在视觉上有非常强烈的冲击力。色系搭配上建议用黑色来相配，沉稳大气的黑色可以很好淡化它的张扬与高调。或者，也可用小面积的警报红配饰单品作为点睛之笔。

总之，今年秋冬颜色越“暖”越“亮”越时髦，你找到穿搭的灵感了吗？



乐游天下

自驾游、露营、登山、攀岩、徒步、旅拍…… 这届年轻人，最爱「户外游」

■ 明文

登山、攀岩、自驾、徒步……在刚刚过去的中秋假期，到大自然中游玩、“深呼吸”，成为年轻一代最喜爱的旅游方式。

对年轻一族来说，自驾游不仅是一种出游方式，更是一种生活方式，他们习惯从短暂的驾车出游中寻找自由，享受得来不易的空闲周末和假期。近日马蜂窝旅游发布的《2020年自驾游报告》(以下简称《报告》)显示，20至40岁之间的中青年是自驾游的主要客群，其中，20岁到30岁的游客占比为37%。

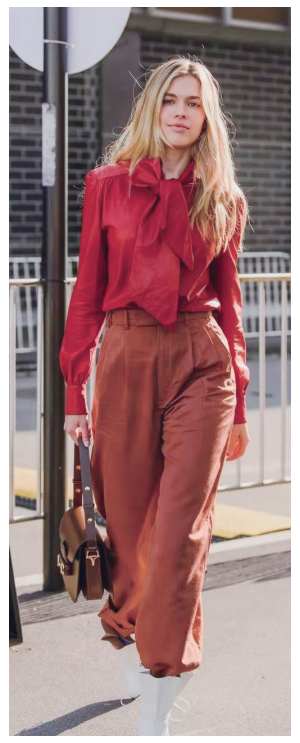
《报告》还透露，90后自驾游用户喜欢探索小众玩法，喜欢选择滇藏线、丙察察等自驾游线路，即使在热门自驾省，也更倾向于前往小众目的地和景点，如海南的万宁、陵水，四川的海螺沟和云南普洱等。

同时，自驾游出行热带火了一股户外旅游风潮，露营正是其中之一。小红书数据显示，2021年1月~5月，小红书上露营的搜索量同比增长428%，社区露营相关笔记日发布量和日搜索量呈直线上趋势。“当代年轻人亲近自然，希望远离城市，偏爱有格调的聚会，露营这种旅游方式越来越受年轻人喜爱。”嗨King野奢营地负责人王春旺说。

不仅是自驾游和露营，在攀岩、爬山等各种户外运动中，年轻人正占据越来越重的份额。中国旅游研究院、携程旅游大数据联合实验室发布的《重新体验中国之美：2020国内旅游复兴大数据报告》显示，中国自然文化的多样性，为主题旅游提供了无限可能。比如登山、徒步的群体越来越大，旅游市场的头部人群转向了以户外为代表的主题旅行。“野奢”主题兴起，帐篷、折叠椅、房车、旅拍，追求体验和自由。

年轻人热爱大自然，渴望走到户外放松自己，因此生态旅游也已成为国内游的重要内容。数据显示，2021年上半年全国生态旅游游客量达11.21亿人次，较2020年上半年增加了4.13亿人次，同比增加58.33%。

“户外游”总能带给人不一样的感觉，行走在路上，已成为这届年轻人热爱的出游方式。



记忆中的味道

在南充“喝”米粉

■ 周汉兵

喝米粉，是南充人最惬意的早餐。“小碗，牛肉，冒融(软烂)点!”“大碗，三鲜!”……清晨走进热气腾腾、香气弥漫的粉馆，这种吆喝声此起彼伏，听起来动听而亲切。

南充人吃粉不叫吃，叫“喝”。“走，喝米粉去!”一个“喝”字，搅动着味蕾，诱惑着胃，诠释着米粉的鲜香美味。

这“喝”不只是一种叫法，而是实实在在的

动作。喝粉的人用筷子夹起一根粉或者一撮粉，送到嘴边，然后用力一喝，这顺滑的粉条就从碗里顺势而起，咕嘟噜往嘴里，喉咙里和胃里钻，发出“嘶溜嘶溜”声响。

喝粉还要喝汤，这也是难得的享受。一碗米粉，往往是一半米粉一半汤。乳白的骨头汤里，加上一撮绿色的香菜和葱花，不仅好看，而且诱人。一碗喝下去，周身通泰。

汤，可以说是南充米粉的精髓，不仅鲜美，而且营养丰富。这汤的烹制过程，南充人更喜

欢叫吊汤。吊汤一般都采用大骨，最常用的是猪筒子骨，也有用羊骨、鸡骨或鱼骨的。粉馆一般都使用大铁锅，师傅把买回来的骨头洗干净，放入大铁锅里，大火煮开、中火沸腾、小火慢炖，熬得越久越香，直至汤变成乳白色。

我喜欢站在锅边看吊汤，骨头汤在大锅里翻滚，冒出或高或低的水柱，有节奏地跳动着，就像城市公园的喷泉。骨头的浓香让人食欲顿生，恨不得马上就能喝上一碗。

南充米粉有干米粉和鲜米粉两类。干米粉

需要提前泡至七八分熟，然后用冷水冲洗到凉，浸泡在水中备用;不能泡得太久也不能太短，久了就会融，短了粉是硬心。鲜米粉则是用时烫熟即可。

臊子制作更是慢工细活，得慢慢熬制。客人来了，抓一把备好的米粉，放入竹漏子里，在滚汤中冒(烫)几下即可出锅。最后加入臊子、葱花、香菜等，一碗米粉就大功告成了。食客还可根据自己的喜好，搭配油干、油条、煮鸡蛋等。

一碗米粉，是南充人念念不忘的味道。日复一日，这米粉的味道就在大街小巷流淌，积淀成南充这座城市的独特韵味。

乡村振兴系列公益广告



金钟镇位于漳县县城西部，属典型的高寒阴湿地区，拥有丰富的自然环境资源，种植小麦、青稞、蚕豆、小豆、洋芋等农作物，当归、红芪、党参、柴胡、油料等经济作物。野生动植物资源丰富，蕨菜、乌龙头、沙棘、冬虫夏草、贝母等，有小溪、野山羊、野牛、山鸡等10多种国家保护动物。

一百年栉风沐雨，一百年砥砺前行，一代代金钟人用勤劳的双手，弹拨发展的琴弦，以坦荡豁达和深邃，演绎着历史性的跨越传奇，以逢山开路、遇河架桥的进取精神，开天辟地、敢为人先的首创精神，抒写

金钟人民自强不息、顽强奋进的壮丽史诗。

金钟，这座历史文化名镇，如今已是陇中大地上的一颗璀璨的明珠!

独特的自然风光

甘滩寺，有着凄美动人的神话传说。高插云端的露骨山，天池、枇杷林院中闻名。纳仁沟，有各种生物化石，书写地质史的重要“文字”，因得名“漳河源化石村”。绿草如茵，鲜花匝地，绿油油的草坪，一望无际的草原风光，牧人们嘹亮的歌声，葱葱郁郁的古老松林，大自然的清音，洗掉了城市的喧嚣，使人心旷神怡。

独特的民俗文化

历史悠久的“花儿”盛会，吸引着几个县的“花儿”爱好者，到金钟赴“花儿”之约，游山玩水，访亲走友，一展歌喉;到金钟做客，热情的主人请客人喝一顿罐罐茶，吃着

热油饼、青稞面锅巴，一边倾诉衷肠;“瞎瞎”盛会，“瞎瞎”又名鼯鼠，肉质鲜美，经过油炸，骨头香脆易碎，是流传在当地的独特美食。传统皮影戏，每年的正月初二，演唱皮影戏，祈愿一年风调雨顺，五谷丰登，六畜兴旺。

独特的物产资源

享誉世界的当归，因毗邻千年药乡岷县，这里出产的当归，成了当地主要的经济支柱;羊肚菌，金钟人家的餐桌上的一道菜，后来随着经济价值的提升，成了人们发家致富的一项产业。蕨麻、贝母，岷县贝母系列，是名贵的野生纯天然中草药;有“金钟三宝”之一的冬虫夏草，生长在白雪覆盖的高山草甸，每当初夏雪融，当地的青壮年到高山之巅去采挖，给当地百姓带来了丰厚的回报。

魅力蝶变 文化金钟

独特的美食文化

有腊排骨，每到宰杀年猪的时候，把精挑细选的排骨，腌制后挂在屋梁上，用柴草烟熏，到了一定的时间，取下来存放。如此熏制的腊排骨，不同于中南地区的腊肉，也有别于陇西腊肉，味道纯香浓郁。薄布油饼、冰渣咕噜、草芽鸡等，是绝佳的美食和滋补品。

独特的金钟文化

金钟文学社成立于1992年，由杨引丛、张广义等人发起组建，在党和政府的关心支持下，至今已有29年，带动当地农民学习科技文化、文学创作，取得显著成绩。中央电视台、中央人民广播电台、《中国青年报》《甘肃日报》等媒体，多次报道金钟文学社的事迹;1996年由侯新民、乔永峰等热血青年创办的斜坡希望小学，扎根漳县最西

端，给当地藏汉两族培养了众多人才，包括侯新民荣获1999年全国十大杰出青年，根雕艺人黄俊明、农民画家赵学礼、陈望明等民间艺人。一盘盘老水磨，吟唱着古老的情歌，记录着历史的沧桑和动人的故事。

金钟镇党委、镇政府将脱贫攻坚作为一号工程来抓，通过实施一系列惠民项目，水电路房基础设施全面改善，医疗、教育、卫生水平显著提高，“两不愁，三保障”得到解决，乡村振兴多点开花，人民幸福指数不断提高。

如今的金钟，打造了新时代文明实践品牌，加油站、预制厂、纯净水厂、煤炭经销点、印刷厂、汽车维修厂、巾帼扶贫车间等一批产业项目，光伏发电、中药材示范点建设、蚕豆良种扩繁基地、马铃薯扩繁基地、中药材种植加工合作社、到户项目得到了全面覆盖;易地搬迁安置，群众喜迁新居。

金山秀水，钟灵毓秀。金钟，这块汉藏融合、包容开放的热土，正以劈波斩浪、百舸争流、继往开来的崭新姿态拥抱未来，热忱欢迎八方来客金钟投资兴业，共创幸福美好未来。

端，给当地藏汉两族培养了众多人才，包括侯新民荣获1999年全国十大杰出青年，根雕艺人黄俊明、农民画家赵学礼、陈望明等民间艺人。一盘盘老水磨，吟唱着古老的情歌，记录着历史的沧桑和动人的故事。

金钟镇党委、镇政府将脱贫攻坚作为一号工程来抓，通过实施一系列惠民项目，水电路房基础设施全面改善，医疗、教育、卫生水平显著提高，“两不愁，三保障”得到解决，乡村振兴多点开花，人民幸福指数不断提高。

如今的金钟，打造了新时代文明实践品牌，加油站、预制厂、纯净水厂、煤炭经销点、印刷厂、汽车维修厂、巾帼扶贫车间等一批产业项目，光伏发电、中药材示范点建设、蚕豆良种扩繁基地、马铃薯扩繁基地、中药材种植加工合作社、到户项目得到了全面覆盖;易地搬迁安置，群众喜迁新居。

金山秀水，钟灵毓秀。金钟，这块汉藏融合、包容开放的热土，正以劈波斩浪、百舸争流、继往开来的崭新姿态拥抱未来，热忱欢迎八方来客金钟投资兴业，共创幸福美好未来。

