



快看，太仓这里秋意正浓！

□本报记者 欧阳孙晶/文 计海新 郑天赐 夏凤丹/图

焦糖、棕褐、橘红、金棕……与秋日氛围适配度100%的“美拉德”，无疑是这个季节最应景的词语。进入十一月，宜人的秋色更加浓烈，当娄城秋日遇上层次丰富的“美拉德”，会搭配出怎样的色彩美学？出发，去找秋天！

藏在园林中的“美拉德”



如果说夏日的“多巴胺”是一场色彩的狂欢，那么秋日的“美拉德”便是这微凉天气里的温暖拥抱，让秋日的继续情思更添几分温情。秋天的南园，深深浅浅的红、明

明暗暗的黄和点缀其间的绿相互交融，像铺开的地毯，又像一幅色彩浓烈的画卷。市民公园则像一幅不用加滤镜的艺术画，秋日将光影酿成咖啡的棕色，藏在树叶里，映入眼眸中。当第一片银杏叶落下的时候，浮桥镇三市村便换上了金色秋装，百年银杏与古建筑辉映成趣，仿若置身童话世界，美不胜收。永丰村独淞小海进入秋季以后，金黄的落叶铺满道路。这个时节，水杉林的树叶逐渐变得金黄，在阳光的照耀下倒映在水面上，从高空俯瞰，是名副其实的“黄金大道”。

藏在舌尖上的“美拉德”

凉爽的温度总是让人胃口大开，一起打卡街头的“美拉德”美食，感受秋季最诱人的美味吧！深秋正是螃蟹肥美的好时节，饱满的蟹肉，浓郁的蟹黄，每一口都是治愈身心的幸福滋味。秋风中弥漫着糖炒板栗和烤山芋的香气，焦糖色的它们正成为秋日“主角”，带给人们秋日限定版甜蜜。记得再来上一碗双凤羊肉面，羊肉酥而不烂，面条鲜香入味，这美味谁能抵挡得住呢？



藏在田野里的“美拉德”



稻开镰、鱼满仓、果飘香，这个秋季，太仓又迎来了一年的大丰收。

璜泾镇永乐村乐鲜生农场的橘园内，果农们忙着采摘即将运往市场的橘子。一树一树的秋果，沉甸甸地挂在枝头，温暖浓郁的色彩彰显着生态之美。城厢镇万丰村，一片片金色稻田映入眼帘，属于秋日丰收的喜悦款款而来，秋波摇曳着稻谷，泛起了波涛，飘散着醉人的芳香，有节奏地拨动着丰收的旋律。

藏在风景里的“美拉德”

如果说秋天的湿地是独具一格的秋日美景，那么翩翩起舞的白鹭就是迷人秋色里最亮眼的景致。沙溪镇的一片树林里，白鹭伴着日落而归，在夕阳的映照下，与不远处的村庄、田园构成了一幅绝美的乡村美景图。浏河镇七十二家理想村阅兵路沿线野花盛开、稻谷金黄，秋景醉人，吸引了不少游客前来观赏。秋日氛围感已拉满，浪漫舒适的色彩给人满满暖意。告别夏日



“多巴胺”，娄城的秋日“美拉德”等你来打卡！



1 我本是高山



●上映时间：2023-11-24
●国家/地区：中国大陆
●类型：剧情 / 传记
●简介：这是一个坚毅的女人和一群刚刚毕业还很稚嫩的老师，带着一百多个女孩逆天改命的故事，是关于爱、青春、热血和命运的故事……影片根据云南丽江华坪女子高级中学校长张桂梅真实事迹改编。

2 惊奇队长2



●上映时间：2023-11-10
●国家/地区：美国
●类型：动作 / 奇幻 / 冒险
●简介：“惊奇队长”卡罗尔·丹弗斯（布丽·拉尔森 Brie Larson 饰）从残暴的克里人手中夺回了属于自己的身份，也对至高智慧完成了复仇。然而，意想不到的后果出现了。面对动荡脆弱的宇宙，她毅然决然地挺身而出。执行任务时，她来到一个神秘的特殊虫洞。在这里，她与另外两位女英雄产生了能力纠缠——位是来自泽西市、惊奇队长的超级粉丝“惊奇少女”卡玛拉·克汗（伊曼·韦拉尼 Iman Vellani 饰），另一位是曾与卡罗尔亲密无间的小侄女、如今在天剑局（S.A. B.E.R.）担任宇航员的莫妮卡·兰博队长（泰柔娜·派丽丝 Teyonah Parris 饰）。看似无关的三人必须齐心协力，以“惊奇联盟”的身份拯救宇宙。

越吃越黄！橘子真的会给人“染色”？

秋意正浓时，新鲜多汁的橘子一上市便瞬间成了“团宠”，利于排便、降低胆固醇、美白美容……但有人站出来提醒：橘子吃多了人就会变黄！这是真的吗？

为啥吃橘子后人会变黄？

吃太多橘子，皮肤的确会变黄，这是因为橘子含有丰富的胡萝卜素。大量食用后，胡萝卜素在肝脏内不能完全代谢，血液中的胡萝卜素就会浓度过高，从而使皮肤呈黄色或橘黄色。医学上，这类症状有一个专业名称：橘黄病。不过，这只会短时间内影响颜值，并不会影响健康。只要暂时不吃橘子，过段时间就能恢复正

常，一般也不需要进行治疗。而且，除了柑橘，胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素也含量丰富，如果食用过多，也会使皮肤变黄。如果你发现最近面色有点偏黄，可以翻翻最近的食谱，看看自己是不是这些蔬果吃多了。

认清了！橘黄病与黄疸很像

整个身体里，手掌、脚底因为角质层比较厚，往往是发黄最明显的地方。而鼻唇沟这些汗腺发达的地方，也容易发黄，所以会让脸色看起来偏黄。橘黄病的表现和黄疸很像，经常被认错，所以也被称为“假性黄疸”，但胡萝卜素血症引起的发黄，不会影响到巩膜（眼白）。医生

提醒，若不能判断，请及时就医。

吃橘子，听听医生怎么说

橘子不能多吃 一天吃3个橘子就能满足身体对维生素C的需求量。若食用过多，过量摄入维生素C时，体内代谢的草酸增多，易引起尿结石、肾结石。另外，吃太多橘子对口腔和牙齿有害。

肠胃功能不好的人要少吃 肠胃功能不好的人吃太多橘子，容易产生胃粪石。

“橘子与牛奶不宜同食”无科学依据 牛奶进入胃后，其所含蛋白质一定会被胃酸变性凝固，这是蛋白质消化吸收的必然过程。因此，在牛奶中加入酸味物质，如柑橘水果或果汁，刚好有

利于牛奶的消化吸收，两者的搭配堪称绝佳。

服药不要吃橘子 橘子富含果酸和维生素C，服用维生素K、磺胺类药物、螺内酯（安体舒通）、氨苯蝶啶片和补钾药物时，均应忌食橘子。

橘瓣外的白色经络也可以吃 许多人吃橘子时，都喜欢将橘瓣外白色的筋络扯得干干净净。其实，这种吃法没做到物尽其用。橘瓣外白色的网状筋络就是“橘络”，具有通络化痰、顺气活血之功效，不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品，而且对久咳引起的胸肋疼痛不适，还有辅助治疗作用。（健康杭州）

广告

