



水月同框迎中秋

甘肃敦煌月牙泉——

玉盘银辉 照大漠沙泉

本报记者 宋朝军

大漠戈壁，一湾“月牙”，千载澄澈，沙不掩泉。每逢中秋夜，在甘肃敦煌鸣沙山怀抱中，月牙泉“三月同框”的奇景令人沉醉——天上一轮明月，泉中一弯倒影，泉身又是一弯新月。一轮圆月从鸣沙山的脊线上缓缓升起，有人比喻其为“万顷黄沙托玉盘”，洒下的银辉落入那一弯月牙般的清泉。月轮圆满，泉如银钩，有人称赞这是“昔夜月牙今夜满”。敦煌当地群众至今保留着月圆之夜“登高望月”的传统习俗，游客可随当地群众登上鸣沙山山巅，俯瞰月牙泉，赏大漠明月。

月牙泉形似新月，故名“月牙”。其历史悠久，汉代时这里称“沙井”，唐代称“药泉”，清代始称月牙泉。其水质甘冽，清澄如镜，宛如沙海中一颗晶莹的翡翠，镶嵌在沙山群峰之中，波微沙荡，水色悠悠，“月泉晓澈”被誉为敦煌八景之一。

月牙泉最令人称奇之处，在于沙泉共生、沙水共存的独特地貌——泉在流沙中，流沙与泉水之间仅隔数十米，千百年来虽遇烈风而泉不被流沙淹没，地处戈壁而泉水不浊不涸。

从科学角度看，月牙泉四周沙山环抱、地势低洼，形成环形山洼，东西两侧形成天然风道；风进入泉区后，受地形抬升产生上升气流，将泉周流沙裹挟至南北两侧山巅或抛向山峰背面，从而造就了“绵历千古，沙不填之”的神奇景象。

泉边芦苇丛生，水中鱼儿自在，胡杨、沙枣绿树成荫，亭台楼阁古香古色。月牙泉内产有珍稀的铁背鱼和中药材七星草，连同鸣沙山的五色沙，被当地人称为“月牙泉三宝”。

近年来，鸣沙山月牙泉景区持续以“瀚海邀明月 千里共婵娟”为主题，推出一系列中秋赏月文化活动。演职人员扮作“七仙女”，身着华服，携游客提灯巡游，踏歌而行，穿行于芦花丛中，流连于驼队之间，并在沙丘之上挂灯祈福，寄托团圆之愿；夜幕降临，“嫦娥”与“七仙女”翩然起舞，穿行于人群之中，令游客恍若置身古时西域。

2026年，景区继续推出中秋赏月系列活动。



小贴士

中秋夜，圆圆的月亮该咋拍？

本报记者 伊 霄

中秋赏月，只赏不拍总觉得少了点啥。可月亮又圆又亮，随手一拍，往往只能拍出一圈白色光晕。下面几条拍月亮的小技巧或许能帮到你——

第一，手要稳。要想拍出清晰的月亮，通常需要用到相机或手机的长焦镜头，很容易因为“手抖”而模糊。可以适当调高快门速度，或者借助三脚架来稳定相机。如果手边没有三脚架，可以靠在窗台、栏杆上借个力。

第二，压低曝光。月亮在夜空里亮得扎眼，用相机自动测光模式很容易过曝，可以选择“点测光”，将月亮上较亮的部分作为测光点。如

又是一年中秋至，圆月东升，清辉遍洒。本报记者来到三处以“月”为名的水边——敦煌月牙泉，大漠环抱一泓清泉，千百年来沙不掩泉，登高望月，别有苍茫；喀纳斯月亮湾，雪山之下河湾如月，天上圆月、水中弯月交相辉映；腾格里月亮湖，沙海之中篝火燃起，游客与家人围坐湖畔，看月升、听民歌，自在团圆。

三地相隔千里，月色却一样动人。愿这轮明月，照亮归途，也照亮每一个团圆夜。——编者

新疆喀纳斯月亮湾——

一湾碧水 映双月奇观

本报记者 李亚楠

在新疆阿勒泰地区，阿尔泰山深处，喀纳斯河蜿蜒穿行于莽莽林海，在群山环抱间折出一道温柔婉转的月牙形河湾，这便是享誉世间的喀纳斯月亮湾。

相较于诸多赏月胜地，喀纳斯月亮湾的赏月景致有着独特的意境。夜幕降临，深山中没有光污染，星河澄澈、月色皎洁，一轮明月悬于雪山之巅，清辉倾泻而下，铺满蜿蜒的河道。天上圆月、水中弯月交相辉映，碧绿河水泛着银辉，被月色清晰勾勒，两侧原始寒温带针叶林墨色如黛，雪山剪影朦胧悠远，流水潺潺为静谧月夜伴奏，山河、月色、星河、林海融为一体，空灵静谧，宛若仙境。

月亮湾的得名，源于大自然的神奇。远古冰川侵蚀造就深邃的U形河谷，历经河水侧向冲刷、山体自然沉降，奔腾的喀纳斯河在此骤然放缓，顺势勾勒出完美的弧度，如一弯新月静静镶嵌在苍翠峡谷之中，月亮湾由此得名。

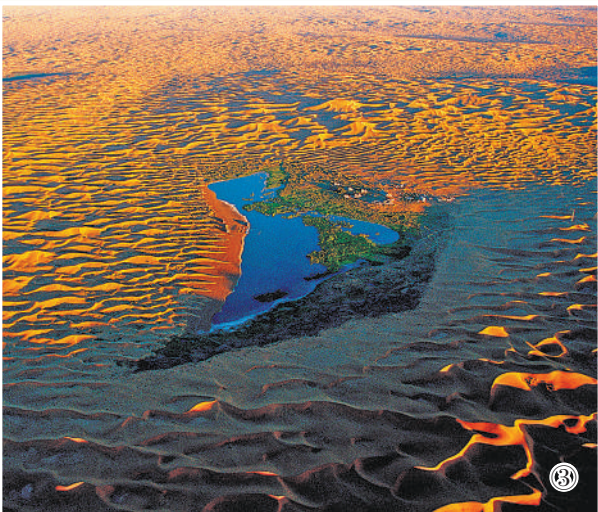
河床两处天然形成的浅水草滩，轮廓酷似巨型脚掌，是山体堰塞、水流沉淀造就的独特地貌景观，也为这片山水蒙上了神秘面纱。四季流转间，河水随光线、水位变幻色彩，春日澄澈碧绿，盛夏通透深邃，秋日倒映彩林，冬日冰封映雪，四时月色、四时风光，各不相同。

月亮湾河谷水草丰茂、水源充沛，是当地牧民转场放牧的传统通道。牧民途经河湾，不翻越护栏近水、不踩踏河滩草木、不污染河道流水，这份刻在骨子里的敬畏，既是原始的生态保护理念，也让这片河湾始终保持着原始清澈的面貌。

中秋恰逢牧民夏牧场转场收尾，当地牧民多会准备咸奶茶、包尔萨克、奶疙瘩等美食，围坐木屋庭院赏月闲谈；暮色四合，牧民围坐木屋灯火旁，讲述山河传说、共话岁月安好，晚风、月色、林海、水声相伴，构成喀纳斯最温柔的烟火意境。

若想月亮湾赏月，游客可搭乘区间车抵达月亮湾，在景区闭园、班车停运前，观赏月亮从阿尔泰山山头缓缓升起，欣赏“天上圆月、水中弯月”的双月奇景，之后搭乘末班区间车返回村落。

阿勒泰地区今年夏秋规划了300余场文旅活动，其中包括喀纳斯丝路美食大巴扎夜间演艺，游客可以在游览月亮湾之后，前往哈纳斯村、美食大巴扎，观看民族歌舞、器乐表演等演出，也可在民宿小院围坐，品尝特色奶食、茶饮，继续赏月活动。



内蒙古腾格里月亮湖——

篝火围炉 欢乐共团圆

本报记者 赵景锋

晚上8点，银盘般的月亮缓缓越过沙丘，静静悬挂在布满繁星的夜空。时近中秋，内蒙古阿拉善盟，腾格里沙漠腹地的月亮湖景区，迎来一年中的热闹时刻。湖面上，许多相互依偎的倒影，在月光的映衬下，显得格外温馨浪漫。

“快看，这里有两轮月亮，一轮弯的，一轮圆的！”来自内蒙古鄂尔多斯市东胜区的四年级学生王梓赫兴奋地喊起来。两只稚嫩的小手，一会儿朝向天空，一会儿指向地面，脸上满是惊喜与好奇。王梓赫口中的“两轮月亮”，一轮是高悬于夜空的满月，另一轮则是铺展于沙海的“月亮湖”。

“月亮湖的名称，源于其独特的形状。”腾格里沙漠月亮湖生态旅游区负责人张小兵说，从东边望去，湖泊宛如一钩弯月静卧在沙漠之中，“月亮湖”因此得名。

月亮湖的形成，是大自然漫长演化过程中留下的印记。张小兵介绍，大约一亿年前，这里曾是一片汪洋大海。后来，由于地质变化，地面抬升，形成了阿拉善高原。因为地处内陆深处，平均年降水量不足200毫米，而蒸发量却高达3000毫米，经过漫长演化，最终形成了沙漠。随着海洋的消失，残留下丰富的地下水以及月亮湖等零零散散的湖泊。

月亮湖的湖面面积约2000亩，水深2—4米，南北长2公里，东西宽1公里。湖泊周围生长着红柳、柠条、沙拐枣、梭梭等灌木林草。在不同的天气状况下，湖水呈现出蓝、绿、紫等多种颜色，与周围的黄沙、绿草相映成趣。

因为别具特色的沙漠绿洲风光，当地以月亮湖为中心，打造了腾格里沙漠月亮湖生态旅游区，面积达150平方公里。游客可以乘坐越野车在起伏的沙丘中驰骋，也可以体验徒步穿越沙漠的刺激，夜晚还可以感受沙漠露营的乐趣。

吸引游客的，不仅有多元化的玩法，还有多种充满温情的活动。“沙海共赏一轮月”，便是月亮湖景区围绕月亮精心策划的一项重要活动。王梓赫的爸爸王新伟，从网上浏览到相关信息后，被景区的自然风光和活动安排深深吸引，提前一个月订下机票住宿，专程携家人来此赏月。

傍晚时分，王新伟一家乘坐越野车驶入沙丘深处，随着夕阳缓缓落下，车辆停驻在月亮湖旁。夜幕降临，月亮湖畔，篝火燃起，马头琴声悠扬悦耳，游客三三两两围坐在湖边，一边品尝特色美食，一边聆听当地民歌。“既能玩沙，还能和家人游湖赏月，体验好极了！希望孩子能走出书本，实地感受大漠风光，留下一段不一样的记忆。”王新伟说。

凌晨，月亮湖畔的笑声渐渐散去，那轮明月，仍然在夜空高悬，静静等待着黎明的曙光……

图①：中秋时节，游客骑着骆驼在甘肃敦煌大漠赏月。 张晓亮摄
图②：新疆喀纳斯月亮湾美景。 张福新摄
图③：俯瞰内蒙古阿拉善盟腾格里月亮湖。 阿拉善盟委宣传部供图

本版责编：孟 扬 唐中科 徐 阳
版式设计：沈亦伶

信息服务台

中秋节到来，月饼集中上市。广式、苏式、京式、滇式等传统月饼与流心、冰皮、桃山皮、杂粮等新式月饼同台竞争，不少消费者陷入选择纠结：传统月饼高糖高油，是否会影响慢病指标？新式月饼真的低脂养生，可以放心多吃吗？月饼究竟该怎么挑、怎么吃才健康？记者采访了北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀。

“市面上月饼品类繁多，消费者无需纠结月饼品牌的优劣。包装上的配料表与营养成分表，才是客观可靠的选购标准。”窦攀介绍。

配料表中原料按照添加量从高到低排序，若白砂糖、麦芽糖浆、植物油、黄油、猪板油等位列配料表前三位，说明这款月饼以糖、油为主要基底，属于高油高糖食品，建议谨慎选购。从馅料来看，蛋黄、火腿、鲜肉、莲蓉、枣泥月饼普遍高油高糖；低糖的纯豆沙、配比规范的五仁月饼，油和糖含量相对较低一些。

食品营养成分表旧版执行“1+4”（能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）强制标示，新版国标升级为“1+6”，新增饱和脂肪（酸）、糖两项指标，将于2027年3月正式强制执行。目前市场新旧标签并存。窦攀提醒，选购月饼时，要仔细对照营养成分表，同为100克（如包装标注不是每100克，需要自行换算），优先选择能量较低的产品，再重点关注脂肪、糖、钠3项指标。尽量挑选脂肪、钠含量偏低的产品，如果是新版标签，还可进一步留意总脂肪项下的饱和脂肪。鲜肉、火腿月饼钠含量往往更高，摄入过多容易造成水肿，也不利于血压管控；糖的指标仅新版标签会强制展示，广式甜口月饼糖水平普遍偏高，挑选时需多加留意。

近年来，无糖、杂粮、冰皮、药食同源等品类被不少消费者当作养生之选。在窦攀看来，新式月饼大多只是口感升级，营养层面并未真正实现低脂低糖，部分养生宣传存在夸大成分。

市面上热销的“无糖月饼”，多数使用糖醇类甜味剂替代白砂糖，升糖幅度、总热量会有所下降。但饼皮与馅料当中的淀粉依旧可以转化为葡萄糖，带来血糖上升风险，糖尿病患者以及减重人群需严格控制食用量；杂粮月饼中杂粮添加占比普遍偏低，基底仍以精制面粉为主，基本达不到代餐减脂的效果；冰皮月饼以精制糯米粉搭配白砂糖制成，升糖速度较快；流心、奶黄月饼添加大量炼乳、奶油，饱和脂肪含量较高；水果月饼馅料大多由果酱、香精调配而成，含糖量不少。

针对备受追捧的养生概念，窦攀特别提醒，添加人参、石斛等药食同源原料的月饼，功能性成分添加量极低。月饼属于节令偶尔食用的食品，不能指望其产生保健功效。

“月饼不宜当作普通零食，食用时需替代部分主食，避免在正餐之外额外加餐。”窦攀提示，中秋期间建议每日月饼摄入量不超过50克，吃一小块月饼，就要适当减少米饭、馒头等主食量。

血糖偏高及糖尿病患者，应避免高糖款流心、冰皮、水果月饼，如需食用，务必严格控制摄入量，且不要单独食用月饼，可以搭配蔬菜延缓糖分吸收；减脂、高血脂人群尽量不吃酥皮、蛋黄、火腿月饼；慢性胃炎人群慎食添加麦芽糖醇等糖醇的无糖月饼，易致腹胀；容易过敏人群，食用月饼前需留意包装上的过敏原提示，明确自身禁忌，规避食用风险。

食用月饼可搭配菊花茶、淡乌龙茶等饮品解腻，佐以绿叶蔬菜、低糖水果、鸡蛋、无糖酸奶等食物，延缓糖分吸收、减轻油腻感，均衡一餐膳食结构。切忌与甜饮料、油炸食品、精制主食一同食用，加重胃肠道消化负担。

食用月饼当天，三餐饮食建议少油、少糖、少盐，优先选择清蒸、水煮、凉拌的烹饪方式，尽量避开红烧、油炸、爆炒菜肴。可根据自身情况安排30分钟左右的中等强度运动，循序渐进即可，通过快走、慢跑等方式消耗多余热量，让传统节令美食适配现代健康生活，做到过节、养生两不误。

