

CHENGSHI·CHENGSHI

春意盎然,踏上户外,沉醉自然,返璞归真。一锅香喷喷的野米饭,既具人气又接地气,是平湖特有的烟火味。刚掀开锅盖时热气腾腾,咸肉、春笋、蚕豆、腊肠……食物的香气扑面而来。自己亲自参与制作一锅野米饭,“恰”一口清香软糯的野米饭,体验动手的快乐,捕捉味蕾的享受。从搭好灶台、准备食材、切菜、淘米、生火、炒菜、焖饭,到最终一锅野米饭新鲜出炉,每一步都细致讲究,妙趣横生。

据了解,全市共有大大小小烧野米饭的点位40余个,以下几个特色网红打卡点,不仅能品尝到野米饭的风味,还能根据个人喜好,选择周边的娱乐项目,如烧烤、露营、萌宠喂养、围炉煮茶、户外K歌、垂钓等,尽情享受野趣。在平湖,吃遍野米饭,“玩”转野米饭,收获更多美好时刻。

独山港镇海塘村

独广公路与106县道交叉口西南460米



你听说过海鲜野米饭吗?在独山港镇海塘村,一键解锁春日美食新吃法。三种海鲜特色的野米饭可供选择:主料为若干花蟹的一野“蟹”逅套餐,售价为588元;主料为20枚鲜活小鲍鱼的一野“鲍”富套餐,售价为688元;主料为两只鲜活青蟹的一野“青”心套餐,售价为888元。配料海鲜均为八爪鱼、蛏子、干贝。购买海鲜野米饭,即可获赠时蔬腌菜、生腌白玉蟹、生腌泥螺、特质凤爪等特色产品。

同时,这里还位于独山脚下,能提供10人位天幕,在天幕下吃着野米饭,看着独山别致的风景,心生惬意。如果不想自己动手烧野米饭,可以选择在附近“海鲜一条街”的海鲜酒店,品尝海鲜野米饭和时令海鲜。新雅饭店、新兴海鲜馆、浙里鲜、海滨餐厅、滨海美食和海天渔港都是食客的热门选择。饭后,也不妨爬上独山,眺望海边,拥抱大自然,呼吸新鲜空气。

七彩金虹景区

当湖街道金虹公路南侧

在七彩金虹景区,野米饭推出420元和980元两个套餐,配有冷菜、涮菜等。

七彩金虹景区包括和合公园、萤火虫研学基地、大热荒野平湖废墟露营地、满亭芳客栈、当湖匠人馆、二马御史馆、花涧赵村等多个景点,是一条集农业生态休闲、快乐骑行健身、地方文化体验为一体的,多姿多彩的乡村田园景观带。在这里可喂兔子、梅花鹿、马等萌宠,体验射箭、真人CS、彩虹滑道、皮划艇、卡丁车等游玩项目。在大热荒野平湖废墟露营地享有步入式露



营体验,充分感受自然地貌的神奇。满亭芳客栈还会根据客人需求,开展酒吧驻唱、篝火晚会等活动。天气好的话,还能赶上后备箱集市。

专家解读:
平湖市疾病预防控制中心 黄 婕

哪些症状是肺癌的信号?

肺是一个没有痛觉神经的器官。肺癌早期基本上没有明显的症状,不易引起人们的重视,但还是可能出现一些蛛丝马迹,为诊断提供有价值的线索。包括:持续干咳、痰中带血或咯血、不明原因发热、胸痛、胸闷、气促、声音嘶哑、体重下降等。一旦出现以上这些情况,

就应当高度警惕了。随着肺部体检的普及化,肺部结节也受到广泛关注。初次CT检查发现的肺部小结节大部分都是良性病变,但也不排除早期肺癌的可能性。

哪些人是肺癌高风险人群?

肺癌的高危人群主要有四类,需要重点关注。第一类是45岁以上人群,肺癌的发病率呈逐年上升趋势,80岁是肺癌发病的高峰。第二类是长期吸烟人群,吸烟是导致肺癌的首要危险因素,肺癌的发病率与吸烟密切相关。第三类是有肺部疾病史的人,如肺结核、慢阻肺、肺纤维化等,都属于肺癌高危人群。第

四类是受环境职业暴露因素影响人群,如长期工作或生活在石油、水泥、化工、煤炭、石棉等高粉尘、重金属地区。

肺癌防治建议:

肺癌的防治,早发现、早诊断、早治疗是关键。高危人群特别需要做好早期筛查,定期体检。早期发现肺癌病人治愈率比较高,5年生存率可达到80%。90%以上的早期肺癌可以通过手术或立体定向放疗根治。在日常生活中,我们也要养成良好生活习惯。

一是戒烟限酒,尽早戒烟是预防肺癌的关键。二是健康饮食,增加蔬菜、水果、全

谷类食物和蛋白质的摄入,提高自身抵抗力。

三是加强锻炼,建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车、游泳等,提高心肺功能。据国家恶性肿瘤临床医学研究中心对身体活动与肺癌的关联队列研究发现,休闲身体活动与肺癌发生存在剂量-反应关系,较高的身体活动水平可以降低肺癌风险。



野米饭,春天里的『派对』

见习记者 汤书睿 摄影 王强



诺维奇生态农庄

平廊公路与祥陈公路交叉口东南方向957米



在诺维奇生态农庄,野米饭推出野炊农家乐套餐,适合3至4人的售价为298元,含野米饭、烧烤、围炉煮茶;适合6至8人的售价为698元,含野米饭、老鹅、烧烤、围炉煮茶;适合8至10人的售价为978元,含野米饭、土鸡、老鹅、烧烤、围炉煮茶。

走进这里,你会被各式各样的“喊话”吸引。“生活有苦,自己加糖”“生活无解,户外撒野”“不如躺营”“今日躺平”等有趣的标语映入眼帘。一排精致的木屋,纯白的帐篷,外部彩旗飘飘,内部星灯点点。在温馨的小屋内,脚下是柔软的草地,和亲朋好友围坐在一起喝下午茶,畅聊一刻,共度下午。三五茶客们汇聚一堂,桌子中间放置一炭炉,炭炉上煮着茶叶,边上搭配着水果、干果等各式茶点,尽显惬意。“围炉煮茶”凭借温馨精致的新中式画风曾火爆全网,正成为流行休闲方式。

在田野露营基地

新埭镇旧埭村善新公路501号

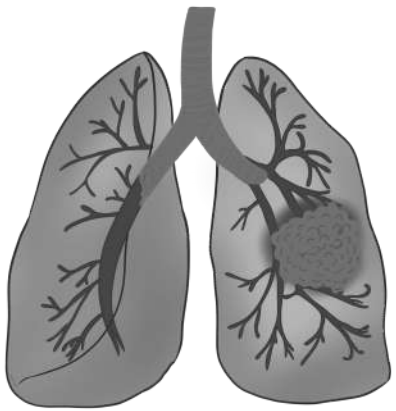


在田野露营基地推出268元的自助野米饭套餐,客人可以自带食材,也可以定制食材。还推出了含有新鲜食材的野米饭礼盒,可供游客带回家“品味江南”。只要来这里吃野米饭,即可免费畅享畅玩高标准的轻奢帐篷和万重山天幕、卡丁车、射箭、飞盘、K歌等游乐设施。

基地涵盖室内室外,分为露营区、聚会团建区、儿童游乐区、网红打卡区、室内休闲区,承接各类团建活动,设有丰富的营地项目。两人三足、无敌风火轮等极具考验的有趣游戏项目,配备上海专业指导教练,保障安全。户外舞台、烟花表演等多姿多彩。

(部分图片由受访者提供)

游在四季



“肺”腑之言：肺部有结节是癌症信号吗？

每年的4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周。肿瘤是严重危害人类健康的慢性疾病,而其中肺癌又是全球范围内死亡率最高的癌症,癌症头号“杀手”的称号非它莫属。我市监测数据显示,无论男性还是女性,随着年龄的增长其报告发病率总体呈上升趋势。近年来,肺癌患者的年龄也不断提前。

病例简读:

“我从小到大药都没吃几颗,不吸烟不喝酒,怎么刚退休就得了肺癌……”王大伯从医院肿瘤科就诊后发出了这样的感慨,他没想到自己才61岁就中了招。“肺上的这个结节已经发现好几年