

避开人潮，开心加倍！

错峰游高性价比时段来了

■记者 居丹荔 摄影 王 强

随着暑期接近尾声，不少市民惊喜地发现，机票价格大幅下降，旅行社也开始对8月下旬的旅游线路进行价格调整，错峰出游的高性价比时代悄然到来。那么，不妨来一场说走就走的旅行吧。

旅行价格降幅明显

交通，是影响旅游价格的最直接因素。记者也搜索了各大购票平台，发现暑假接近尾声，机票涨价乏力，特价票逐渐回归。甚至不少热门旅游城市都可以淘到特价票。

从杭州萧山机场出发，到西安最低仅需410元，到北京则为391元，相当于全价机票的1.3折左右，降幅十分明显。其他诸如贵州、新疆等热门目的地也都有相应的优惠，且都力度不小，杭州飞往乌鲁木齐的机票，7月初需要3000元左右，而现在最低只需800元。

降价的不只是机票，部分景区也抓住了暑假游的尾巴，推出了相应的优惠。比如上海海昌海洋公园，一大一小票价由原价的399元调整到了298元，并且可以携带的小孩身高由原先规定的1米调整到了1.5米，这个优惠将持续到8月底；太湖龙之梦乐园则不定期推出优惠活动，本月24日，两大一小游玩，13周岁以下小孩可以免乐园内的动物园门票，这些改变都意味着，免票对象的年龄层进一步拉大，有较大孩子的家庭亲子出游可以享受到更多的福利。热门的贵州也推出了“多彩贵州”夏季文旅推广优惠政策，景区门票减免、一票多日使用制等政策“大礼包”，优惠活动将持续至2024年12月31日。

“根据交通和景区门票的优惠，我们的旅游套餐也会相应优惠。”嘉兴大自然国际旅游有限公司副总经理李群说，随着交通出行价格的降低，旅行社也对旅游线路的价格实施了下调，且下调幅度不小。比如热门景点云南，就在近期降价很多，由原先的6160元，降到现在的4460元，其他景点也随着交通和门票的变化而做出了一定的调整。

记者随后也咨询了其他旅游公司，工作人员表示，8月中旬开始，西藏、新疆、内蒙古等西北长线进入旅游淡季，因此，旅行社方面也对西北游线的价格做出了相应的调整。这段时间选择西北错峰游，性价比较高。然而该工作人员也提醒市民，按照往年的经验来看，错峰优惠预计只到9月中旬，等到档期临近9月底，受中秋、国庆假期的影响，出境、长线游的价格将会再次上涨。游客最好做好计划及时预订，以免延误行程。

错峰游也有好选择

虽然立秋已过，但是近期平湖的气温依旧在高温线上下徘徊，此时错峰来一场避暑游成为市民的好选择。“目前我市还处在三伏天中，对平湖人来说，‘凉爽’成为硬需求。接下来一段时间，这些能带来清凉的地方依旧是热门目的地。”李群说，这个暑期，西部地区凭借其凉爽的气候，以及雪山、大草原、戈壁、沙漠等壮丽风景的加持，成为了不少人的出行首选。其中贵州名列前茅，梵净山、西江千户苗寨、“中国天眼”、贵州黄果树瀑布等著名景点尤为吸引游客。

到8月下旬，贵州气温基本保持在20℃左右，在这个不冷不热的时节，贵州的山山水水值得一观。新疆、内蒙古等地接下来的天气也很舒适，穿越广袤的大草原，攀登巍峨的雪山，探索神秘的戈壁和沙漠，西北的壮丽值得一探。

海滨城市也是不错的选择。青岛、烟台、威海、蓬莱四大海滨名城，可以组成游玩环线，省内的崂西列岛也是海岛游不错的选择。相比山野类目的地，海滨避暑对各年龄段的游客更为友好，赶海、潜水、海钓、观赏日出日落以及冲浪等活动，为不同群体提供了多样选择。在这里，可以放下平日里的快节奏，任由海风吹散暑气，全身心体验慢生活。

就省内短线来说，“漂流”和“避暑”无疑是绝配。坐着皮筏畅游在清凉的水中，堪称高温天里的绝佳享受。安吉的龙王山、云上七星谷，或者是桐庐的虎啸峡、雅鲁等地，都是漂流的好选择。这些景点一日就可来回，而且不同的漂流景点风光各有不同，刺激程度也有高低，可以根据不同的需求选择不同的套餐。若是还想体验漂流以外的游乐，那么，将“仙居神仙居、高迁古民居、仙人谷漂流”组成二日游也是不错的选择。这条游线可以打卡网红如意桥、古民居，欣赏山川壮丽奇观，再加上皮筏激情漂流，动静集合，十分休闲。

除了外出游玩，我市的“平湖山海几千重？”、明月山塘景区，以及随着我市5A级景区区的创建，打卡几条美丽乡村风景线，看看家乡的蜕变，也是不错的选择。

游线推荐

1. 贵州西江千户苗寨：这是一座露天博物馆，也是一部苗族发展的史诗。现在已成为观赏和研究苗族传统文化的大看台，具有浓郁的民族风情。

2. 河北北戴河景区：地处河北省秦皇岛市北戴河区东部沿海，年平均气温12℃，暑期平均气温24℃，是著名的观鸟胜地，被誉为“观鸟的麦加”。

3. 新疆、内蒙古等地的长线游：驾车穿越广袤的大草原，攀登巍峨的雪山，探索神秘的戈壁和沙漠，享受大自然带来的无尽乐趣。

小贴士

1. 户外玩水，安全第一位。提前了解当地的天气情况，避开恶劣的自然天气如强降雨、台风等；携带密封性能良好的防水袋。在鞋服选择上尽量选择对比度强烈的荧光色泳衣，防滑鞋，对于激流探险来说，高质量的头盔也十分必要。同时关注天气预报中的紫外线指数，加强防晒，避免晒伤。

2. 选择正规旅行社出游。参团出游要选择有资质、口碑好的旅行社报名。随团出行前一定要签订正式、规范的旅游合同。警惕非正规“旅游小广告”“微信旅游群”的宣传招徕，也不要一味追求“低价”，避免掉入“不合理低价游”陷阱。

游在四季

舌尖上的独特记忆

■沈颖颖

每一座城市，都有它独特的味觉密码，能够唤醒人们深藏的记忆。

说起平湖的地方美食，我心目中的三宝便是三鲜小馄饨、烧饼和肚肺粉丝汤。这三款小吃，以别样的风情，照亮了人们对美味的热爱与追求，诉说着我们这片土地曾经发生的故事。

1. 三鲜小馄饨



一道隶属于江南地区的传统小吃，节日庆典和祭祀活动中不可或缺的美食，象征着团圆和丰收。

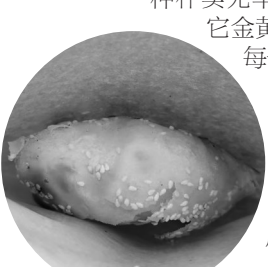
三鲜小馄饨最大的特点，体现在“鲜”味上，馅料的鲜美与汤汁的醇厚。平湖人的制作常以猪肉为主馅，配以虾仁、鸡蛋或笋丁，故名三鲜；食用时兑以高汤，并加入香肠、虾米、蛋皮，同时洒上一撮灵魂的葱花，增加颜值的同时，口味瞬间爆棚。

三鲜小馄饨，小巧玲珑的模样，是对工艺的极致追求。薄如蝉翼的馄饨皮，新鲜的猪肉、弹牙的虾仁，脆嫩的蔬菜，在调料的浸润下相互交融，形成了丰富和谐的味道。

轻轻咬上一口，馄饨皮的滑嫩与馅料的鲜美瞬间在口腔中绽放，那细腻的口感，撩拨着人们的食欲，更是增添了几分神韵。无论是家庭的餐桌，还是平湖的大小饭店，都能看到它的身影。

店铺推荐：阿珍阿巴

2. 烧饼



一种朴实无华的街头小吃，平湖人早餐的标配。它金黄酥脆，松软香甜，层层叠叠的内馅，每一口都是满满的幸福感。

漫步于清晨的街道，你会发现，不管是忙碌的上班族，还是悠闲的退休老人，都会排队购买烧饼。它早已融入人们的日常生活，更是当地饮食文化的重要符号和文化名片。

制作烧饼，首先要用优质面粉，经过揉、醒、擀等工序，面团的揉捏需要均匀有力，才能制作出具有韧性的饼皮，然后，根据个人口味，添加不同的馅料，如葱花、肉末等，最后在饼

皮上刷一层糖水。烘烤也很讲究，要掌握好一定的火候，以免出现烤焦或半生不熟的情况。

打开饼炉的霎那，诱人的香气便开始弥漫，让人忍不住驻足品尝。面粉的醇厚，酵母的鲜美和火炉的炽热完美结合，让人一闻便知烧饼的味道，更是在外游子的一份乡愁与牵绊。

店铺推荐：如烹小鲜

3. 肚肺粉丝汤（毛狗线粉）

它是汤品世界中的明珠，以其丰富的营养、醇厚的口感和独特的制作工艺，赢得了广大食客喜爱。这道美食，不仅展现了制作者对食材特性的深刻理解和精湛厨艺，也反映了地方美食文化的特色与传承，在美食之林中独树一帜。

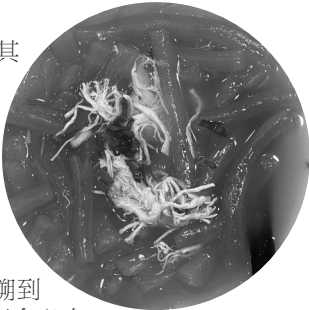
肚肺粉丝汤的历史，可以追溯到战国时期的长平之战，最初是为纪念义士而制，后演变为当地的一个传统美食，并沿袭至今。平湖人食用这款汤品，也有近百年的历史，老牌的毛狗线粉，更是非遗老字号特色名小吃。

肚肺粉丝汤，以肚肺为主，佐以粉丝而成，那浓香的汤头是其灵魂所在。精心熬制的汤中，肚肺烂而不散，入口即化，晶莹剔透的粉丝，吸饱了汤汁的精华，轻轻一咬，有弹性且劲道爽滑，充满神韵，回味无穷。

猪肚和猪肺的组合，不仅美味可口，更能为身体带来全面的滋养，它富含蛋白质和多种微量元素，对于增强体力、提高免疫力有着显著的效果；而粉丝则富含碳水化合物和膳食纤维，有助于消化和排毒。

食用这款汤品，我喜欢在汤汁中加入平湖的玫瑰米醋或胡椒粉，增进食欲的同时，又驱寒暖胃。

店铺推荐：鲜得来



寻味平湖

(图片由读者提供)

近日，姚阿姨去市级医院拔牙，拔牙前做了一系列检查，后被告知“丙肝阳性”。姚阿姨很疑惑，自己没有感到任何不适，怎么就突然说得丙肝了？经过医生询问，姚阿姨想到多年前她曾到一家小牙科诊所看过牙，当时没做任何检查，医生随意拿起一旁的工具就给她拔牙，很有可能就是那时感染上的。

姚阿姨会不会就如她猜测的那样，是因为多年前的拔牙经历感染了丙肝呢？

非常有可能，血液传播是丙肝传播的主要方式，使用非一次性注射器、针头和未经严格消毒的牙科器械、内镜有可能会感染丙肝。在我国还有一部分感染者是因为输入了未经严格检测的血液或血制品而感染的，尤其是在1993年前有过输血史的人，因为那时没有对献血人员筛查丙肝抗体，如果其当时已经感染了丙肝病毒，那么输入了这个人的血液很有可能就会感染上丙肝。

为什么姚阿姨这么多年都没有察觉呢？

这就是丙肝的一大特点，丙肝全称丙型肝炎，因感染丙肝病毒引起，具有较强的隐匿性。患者感染丙肝病毒后往往没有任何症状，慢性丙肝病人甚至可以在20年间没有明显症状，少数患者会感到身体无力。此病进展较缓慢，因此很难被察觉。

反正没感觉，是否就不用治疗了？

慢性丙肝大多无症状，不影响人们的生活和工作，这就带给人一种假象，这个病不要紧不用治。其实，这是错误的。若感染了丙肝病毒，虽自身没有感觉，但病毒会在不知不觉中损害患者的肝脏，如果早期不积极治疗，那么极有可能发展成肝硬化、肝癌等疾病。

丙肝能治好吗？

能！丙型肝炎是目前世界上唯一有特效药物且可以治愈的慢性病毒肝炎。近年来，随着科技的进步，研究人员发现直接服用抗病毒药物(DAA)可以有效地治疗丙肝，相较于传统治疗方案，DAA的持续病毒学应答率大大提高，疗程也大幅缩短，且不良反应较少，对于已经明确病毒基因型的患者可选择基因针对性药物。经过三个月的标准化疗程，治愈率可达95%以上。

怎么知道自己有没有感染丙肝病毒？

日常检查时发现丙肝抗体阳性绝不可忽视，要再加做丙肝核酸检测，如果阳性，说明是现症丙肝，且具有传染性，需要到专科门诊就诊。通过基因分型检测，采用针对性的抗病毒治疗方案。即使进展至肝硬化或者肝癌，仍需要尽早接受丙肝治疗，祛除病因可改善生活质量。

如何预防丙肝病毒感染？

未感染者要避免或减少可能引起丙肝病毒感染的高危行为，如就诊一定要到正规医疗机构，不与他人共用针具或其他纹身、穿刺等工具，不与他人共用剃须刀、牙刷，备孕前可根据自身需要进行丙肝检测等，都能有效预防丙肝传播。(来源：平湖市疾病预防控制中心)



警惕无症状的慢性病毒肝炎