春日“出逃”计划

■文/摄 管学悦 通讯员 夏晓蕾 郑凯欣

非常时尚

“韶光妍媚,海棠如醉,桃花欲暖。”春日的平湖,散发着温暖和煦的气息,引得市民们纷纷走出家门亲近自然。近来,一股露营热潮悄然席卷这座小城。然而,露营并非简单的“拎包入住”需要准备哪些东西?在哪里可以买露营的食物与装备?平湖又有哪些理想的露营地点?不妨跟随我们一起来了解一下。

筑梦户外——打造你的露营城堡

天幕、帐篷、折叠马扎…… 踏入位于钟埭街道的伊思佳工厂店,便能看见不少顾客正在专注地挑选露营用品。“天幕和帐篷是露营的必备之物,最近前来购买的顾客不在少数。”店长李丹介绍说,帐篷的类型丰富多样,常

见的有速开帐、金字塔帐、隧道帐等,在他们店里,速开帐是最受消费者欢迎的,只需要轻轻一提,帐篷便能迅速撑开,即便是露营新手,也能在短时间内完成搭建,大大节省了时间与精力。

除了帐篷,天幕也是露营中的热门装备。当阳光炽热时,天幕下可摆放桌椅,成为用餐、休憩的绝佳场所。天幕材质多样,有涂银牛津布、聚酯纤维等。“涂银牛津布防晒效果较出色,能有效阻挡紫外线,聚酯纤维材质则更为轻便,便于携带与收纳,总的来说各有各的优点。”李丹说。

此外,折叠马扎则以其小巧便携的特性,深受露营爱好者青睐。它采用轻质金属或高强度塑料材质制作,坚固耐用且重量较轻。打开后,能为露营者提供一个舒适的坐处,折叠起来后,体积小巧,可轻松放入背包或汽车后备箱,不占过多空间。

味蕾盛宴——舌尖上的狂欢秘籍

出门露营,厨具、调料、食材无法做到面面俱到,在家准备食物又需要耗费大量时间精力,怎么才能在轻松上阵的同时大快朵颐?别发愁,露营爱好者早已发现了露营美食宝藏地——盒马鲜生。

随着露营热潮的掀起,盒马鲜生门店的各类包装食品和现场制作美食受到了露营者的喜爱,销量迅速增长。冰鲜孜然牛肉鲜嫩入味,已腌制调味好,仅需烧烤即熟;三鲜砂锅内含黑虎虾、蛋饺、鱼丸等食材,铝箔碗密封包装,明火加热无需额外锅具,方便露营烹饪;酸嘢混合摇摇桶汇聚芭乐、凤梨、甜瓜等鲜果,还附赠酸梅粉、陈皮粉、辣椒盐,在户外也能体验到独特的水果新吃法……

如果你觉得加工食材麻烦,盒马鲜生的熟食选择更是让人眼花缭乱。捞汁鲜卤手抓小海鲜,鲜辣开胃,一边抓着吃一边聊天,露营的欢乐氛围瞬间拉满。刀鱼荠菜马蹄春卷,外皮金黄酥脆,咬开却是满满的鲜美内馅,口感层次丰富。铁板鸡蛋炒饭,粒粒分明,蛋香与饭香交织,每一口都让人回味无穷,这哪里是露营,简直是美食盛宴。

另外,盒马鲜生的海鲜加工服务,绝对是一大亮点。在海鲜区挑选肥美的海鲜,无论是大虾、螃蟹还是各种鱼类,选择你喜欢的口味,短短30分钟,一盘热气腾腾、香气扑鼻的“海鲜大餐”就呈现在你面前,仿佛把大海的味道直接带到了露营现场。“加工服务给消费者提供了便利,目前有葱油、椒盐、避风塘等4至5种口味可供选择,加工费每斤在15至18元。”平湖吾悦广场盒马鲜生门店店长张先生说。

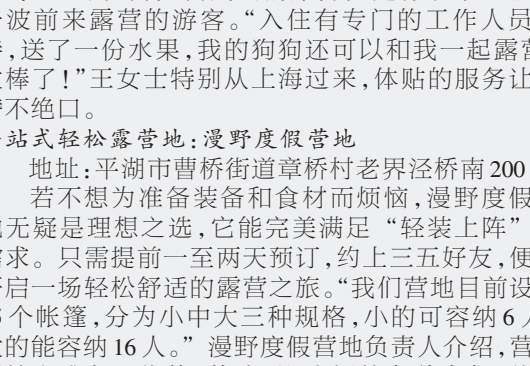
自然之约——解锁趣玩宝藏地

露营地点的挑选,直接决定着露营的体验感。在平湖,各类优质露营地如雨后春笋般不断涌现。在这里记者为大家精心筛选了三家距离平湖市区较近的露营点,让我们一同领略它们的独特魅力。

废墟上的浪漫邂逅:大热荒野嘉兴平湖废墟露营基地

地址:平湖市当湖街道金虹公路金家村蒋家头3号

在当湖街道就能体验到露营吗?答案当然是可以。



在大热荒野嘉兴平湖废墟露营基地,不仅有舒适的营地环境,还有飞盘、桌游、篝火电影等各类活动放松身心。同时,完善周到的服务更是俘获了一波又一波前来露营的游客。“入住有专门的工作人员接待,送了一份水果,我的狗狗还可以和我一起露营,太棒了!”王女士特别从上海过来,体贴的服务让她赞不绝口。

一站式轻松露营地:漫野度假营地

地址:平湖市曹桥街道章桥村老界泾桥南200米

若不想为准备装备和食材而烦恼,漫野度假营地无疑是理想之选,它能完美满足“轻装上阵”的需求。只需提前一至两天预订,约上三五好友,便能开启一场轻松舒适的露营之旅。“我们营地目前设有25个帐篷,分为小中大三种规格,小的可容纳6人,大的能容纳16人。”漫野度假营地负责人介绍,营地还精心准备了烧烤、烤肉、野米饭等多种套餐,价格从688元至1588元不等,能满足不同顾客的需求与预算。在这里,露营者只需全身心投入享受露营的乐趣,无需为繁杂的准备工作而操心。

樱花树下的春日派对:樱花公园

地址:平湖市钟埭街道和盎路124号附近

当下正值樱花盛开的烂漫时节,在繁花簇拥的地方露营,想必是许多人梦寐以求的露营方式。在钟埭街道的樱花公园,有几块免费的大草坪可供游客们自由选择进行露营。3月21日起,2025钟溪樱花文旅季盛大开启,各类精彩纷呈的活动和表演,更能为露营之旅增添无限乐趣。特别提醒,出于安全考量,樱花公园露营不允许使用明火,若有就餐需求,可自行携带熟食,或前往附近餐饮店就餐。

这家只洗脸的门店,你体验过吗?

■文/摄 徐玉霞

消费新势力

万物皆可“卷”,包括洗把脸。洗脸是每个人每天再平常不过的举动,但近几年,随着“轻美容”赛道的快速发展,一种主打洗脸的新型消费模式,逐渐走进大家视野。这类门店的名称后缀一般都带着“洗脸吧”这三个字,为想要做纯粹洁面的人提供更多选择。

在美团app上,该类门店的线上团购项目和价位基本相近,包括清洁补水、深层清洁、提亮肤色、深层排浊等项目。团购价格大概在53至200元,做一个项目所需时长在40至70分钟之间。其中,销量最高的团购项目是“小气泡清颜泡冲”,男女通用。

记者以消费者的身份预约了一家开在当湖街道建国南路的洗脸吧门店。到店时是工作日的中午,这家约40多平方米的门店内,整齐摆放着三张美容床,每张床上都铺设了一次性床垫,卫生情况较好。当时已有两位顾客正在接受洁面服务。值得注意的是,其中一位是男性顾客,从他与工作人员熟络的交谈能显示出他是这里的常客。店内外的宣传标语“男生女生都爱的洗脸吧”十分醒目,服务项目中也专门设有男士修面清洁选项。这种明确将男性纳入目标客群的定位,正是这类洗脸吧区别于传统美容院的特色之一。

只清洁、不推销,是门店的另一大特色。刚刚做完“超多水泡冲”项目的王女士告诉记者,她基本每天都会化妆,之前也去过多家美容院做清洁。在服务过程中,工作人员都会进行产品、项目等内容的推销,而这家洗脸吧在做项目的过程中没有进行推销,手法也比较娴熟。在洗脸体验上,她表示在这里洗完脸后,脸上明显有种清爽舒适之感,一照镜子发现毛孔看着也没那么明显了。

光洗脸就能这么舒适?记者立刻体验了一番洗脸全过程。工作人员告诉记者,53元的“小气泡清颜泡冲”是最基础的套餐,就是用气泡来洗黑头,能做到浅层皮肤清洁。工作人员在询问记者的肤质后,便开始在记者的脸上涂抹洗面奶,随后又使用一款形似电动牙刷的震动清洁仪对面部进行深度清洁。之后,工作人员推来一台齐腰高的蒸汽仪器,在调整好喷头角度后,温热的蒸汽夹杂着丝丝中药气息瞬间笼罩了面部。据介绍,这台中药超声喷雾仪采用了特制的中药配方包,可以帮助毛孔舒张。

在蒸汽的笼罩下,工作人员继续在记者的脸上进行湿敷等操作,又用小气泡吸黑头、用角质刀刮脸部死皮等。在护理过程中,工作人员还使用了一些面部按摩手法。直到蒸汽完毕,再敷上补水的面膜,涂了一层护肤精华。整个过程大概需要40分钟。据工作人员介绍,蒸汽药包、面膜、精华等产品都是门店所属的公司自主研发的,功效较为温和舒缓。

体验结束后,记者感觉面部肌肤变得更加光滑细腻,相比日常使用洗面奶后的肤感更柔嫩,且基本没有紧绷感。不过需要注意的是,由于服务区域是开放式空间,来往人员较多,难以实现私密、沉浸式的护理环境,因此无法提供更深层次的放松或舒缓服务。

记者还注意到,除了单个项目,店里还推出了会员成团套餐。比如“清颜+超多水+眼部SPA”这一套餐原价需要264元,而现在只需要160元。除另外,传统美容院通常会使用储值卡来留住客户,该店则在此基础上,创造出“次卡”的新玩法,就是储值一定金额,将服务包装成有限次数进行销售,比如目前门店里就有充520元得10次项目任选、充999元得20次项目任选等活动。“我们门店虽然开业不久,但会员数量已经超过了100名,平时来洗脸可以提前线上预约,以免等位过久。”工作人员说。

解读胸部体检的安全边界

■平湖市第一人民医院 丁忠华

[生活实例] 随着春天的脚步悄然而至,一年一度的体检也到来了。近日,52岁的市民张先生站在市第一人民医院放射科门口陷入两难,有着二十多年烟龄的他,既希望通过CT检查来守护健康,又担心会因为辐射超标对身体造成伤害。带着这样纠结的心理,他找到了放射科医生。

[医生的话] 对于45岁以上吸烟者、有肺癌家族史的人群,年度CT筛查带来的早期诊断机会,其价值远超理论上的辐射风险。

一、CT检查的真实风险值

普通胸部CT单次辐射剂量约5-8mSv,低剂量CT可降至1-2mSv。这个数值需要放在生活环境中理解:每个人每年接受的天然辐射(来自土壤、宇宙射线等)约2-4mSv,进行一次6小时飞机旅行辐射剂量为0.04mSv,甚至吃一根香蕉也会带来0.0001mSv的微量辐射。

国际辐射防护委员会(ICRP)明确指出,100mSv以下的年剂量不会产生可观测的临床效应。这意味着即使每年进行常规剂量CT检查,累积辐射量也远低于安全阈值。据相关数据显示,每接受10mSv辐射,终生致癌风险仅增加约0.05%,这个概率低于日常吸烟带来的肺癌风险。

二、低剂量CT的革新价值

现代低剂量CT技术通过智能参数调节,在保证图像质量的前提下,将辐射剂量降低80%。这种技术突破使大规模筛查成为可能。国家癌症中心数据显示,低剂量CT可使肺癌死亡率降低20%,早期发现率提升至85%。对于45岁以上吸烟者、有家族史或职业暴露的高危人群,年度CT检查的获益风险比达到20:1。

据研究发现,通过规范化的年度CT筛查,肺部小结节检出率提升3倍,其中92%的早期肺癌患者获得根治机会。而延误检查的病例中,67%在确诊时已进展至中晚期。这印证着《中国肺癌筛查指南》的核心观点:合理应用CT筛查是降低肺癌死亡率的关键策略。

三、科学应对辐射的实用指南

个性化筛查策略:非高危人群可每2-3年检查一次,吸烟者建议年度筛查。检查前主动告知医生既往检查记录,避免重复辐射。

防护设备应用:检查时正确佩戴铅围脖、铅眼镜,可减少甲状腺、晶状体等敏感器官50%以上的辐射暴露。

技术创新选择:询问医疗机构是否配备迭代重建技术,能谱CT等新型设备,这些技术可额外降低30%-50%辐射剂量。

生活方式调节:检查后适量补充维生素C、绿茶等,虽然无直接防辐射作用,但能增强机体修复能力。

站在健康管理的十字路口,我们需要的是清醒认知而非盲目恐惧。早筛早诊的获益,远超理论上的辐射风险,医疗技术的提升,也能为我们编织出更精准的疾病防护网。下一次体检时,愿我们都能带着理性和勇气,做出真正对自己负责的选择。

健康有道