

CHENGSHI·CHENGSHI

高铁两小时出游圈

■文/摄 居丹荔

春末夏初,微风不燥,正是出游好时节。随着交通网络日益发达,从平湖出发到达最近的高铁站,2个小时的高铁车程就能覆盖多个热门旅游目的地。时值春夏交替之际,记者咨询了旅行社,为市民整理出了一份短途旅行指南。无论是山水风光、古镇韵味,还是都市繁华,总有一款能够满足你的旅行期待。

自然生态放松游

出门踏青游玩,欣赏美丽的花卉,享受清幽的花香,生态游不仅能让人心情愉悦,更能彻底放松身心。

杭州作为一座兼具自然美景和人文景观的城市,无疑是生态旅游的理想之地。这里同时拥有闻名遐迩的西湖和西溪湿地。西湖以其如诗如画的风景著称,像“苏堤春晓”“曲院风荷”“平湖秋月”“断桥残雪”等景点都是游客们耳熟能详的地方。特别是今年4月初开放的曲院风荷菡萏楼,在每天11:00-13:00以及17:00-19:00两个时段启动的人工云雾效果,使得这里宛如人间仙境,成为了新晋的“网红打卡点”,适合拍摄具有氛围感的照片。

西溪湿地则是很好的“洗肺圣地”,湿地内70%的面积为河港、池塘、湖漾、沼泽等水域,每呼吸一口,都有清新空气灌入。且这个时间段的西溪湿地,不光是环境令人舒适,各色花卉也竞相绽放,比如中部路线的火柿路,木绣球如雪球般绽放,与二月兰花海交织成油画世界,还有湘湖眉山岛绣球花海免费开放,随手一拍就能出一组清新脱俗的大片。

对于热爱运动的朋友来说,宁波东钱湖提供了另一种形式的生态旅游体验。“环东钱湖骑行是生态游中非常舒适的一个选择。”嘉兴大自然国际旅游有限公司副总经理李群介绍道。在这里,你可以远眺陶公堤与南宋石刻群,摄影的出片率大大提升;在东钱湖北岸的“十里四香”段,还可以品尝到地道的农家乐河鲜。环湖路线几乎全程都是平坦的柏油路,无论是新手骑行者还是亲子出行都非常合适,沿途景色宜人,让人心旷神怡。

文旅融合新体验

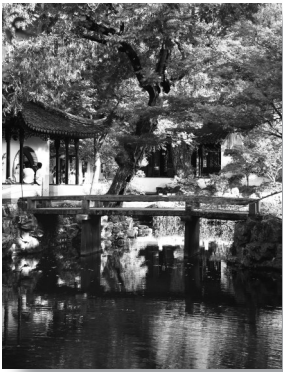
江南,总是充满诗意,从平湖出发,借助便捷的交通网络,在2小时的交通圈内便能触及众多富有文化底蕴的旅游目的地。

说到文化游,绍兴作为一座历史文化名城,无疑是文化游的理想之选。这座城市不仅承载着丰富的历史文化遗产,还因为鲁迅的诸多名作而独具魅力。另外,绍兴也提出了“跟着课本游绍兴”的主题研学路线,非常适合亲子家庭选择。“无论是参观鲁迅故居,还是漫步在安昌古镇、鲁镇等地,都能深刻感受到绍兴浓厚的文化底蕴。”李群说,高铁一个多小时的车程,就能到达绍兴。在这里,家长可以带着孩子在百草园寻找高大的皂荚树,在三味书屋里重温课业描红的乐趣,并在风情园欣赏水乡社戏。此外,还可以在书法圣地兰亭感受曲水流觞的魅力,在大禹陵

祭祀立国始祖,边学边游,享受惬意的休闲时光。

“你一句春不晚,我就到了真江南。”距离我们仅需1小时左右车程的苏州,可以说是“真江南”的一个突出代表。拙政园、留园等园林更是中国园林的代表,非常适合带孩子了解中国园林文化,了解古代文人墨客的闲情雅事。如今,拙政园还推出了“拙政问雅”夜游项目,夜晚的拙政园,没有白日的喧闹,通过光影技术再现《拙政园三十一景图》中的水墨意境,仿佛与古人进行一场跨越时空的对话。

此外,古镇游也是文化休闲的好推荐。平湖的南河头历史文化街区、山塘老街等,周边的乌镇、西塘古镇,以及湖州的南浔古镇,苏州的周庄、同里古镇,都能够深入体会江南水乡的婉约诗意。



奔赴鲜活好时光

这个时间,万物生长,也是奔赴鲜活时光的好时节,此时寻一处充满活力的目的地,能够让身心与万物一同舒展。

享受够了平湖小城不紧不慢的江南韵味,2个小时的高铁,就能到达江苏常州。“常州这几年文旅发展很快,除了大家熟悉的中华恐龙园,还打造了网红打卡点‘文化广场’。”李群说,与我们平湖比较规整的建筑不同,常州的文化广场有6栋大楼,通过6个相同形状,但是不同方向旋转的拱形单体形成,上小下大,极具雕塑感,而中间还有溪流等景观,氛围感十足,十分适合拍照。

同时,常州环球港的“龙眼摩天轮”也颇受好评,摩天轮的整体高度达到120多米,在世界上排名前列。与传统的小型摩天轮不同,不仅在视觉上十分令人震撼,还能带给游客不同凡响的高空体验。

毗邻的国际大都市上海,也是感受现代活力与热情不错的选择。外滩、陆家嘴片区,可以感受黄浦江两岸的现代与古典交融。在武康路、安福路,可以逛逛咖啡馆、买手店,体验上海小资情调。若是喜好游玩,或是亲子出行,也可以到迪士尼乐园,在童话世界中寻找儿时的快乐。

温馨提示

错峰建议:即将到来的“五一”是旅行高峰期,市民可选择工作日或者周末提早出发,错峰出游。部分景区也推出了早鸟票优惠,可以提前了解预约。

提前预订:气候正佳,又适逢假期,有出行计划的市民要提前做好攻略,提前预订高铁票和酒店,避免出现无票无房等情况。

关注天气:四五月份的江南气温多变,且可能偶有小雨。外出要准备好薄外套、防晒装备、折叠伞等。

在家门口,看一场捧腹大笑的喜剧

■文/摄 徐玉霞

非常时尚

近来,市民的晚间娱乐活动又多了几项选择。原本流行于大城市的喜剧和脱口秀等文艺演出如今也在平湖逐渐兴起。除了外来团体前来表演,还有平湖本地青年自发成立了多个表演社团,为平湖的文化生活带来了前所未有的活力与色彩。

随着夜幕轻降,广陈镇铍子书场里热情的村民络绎不绝。这个曾经见证无数铍子书表演的地方,即将迎来一场特别的喜剧《梦?想?》。这部作品出自平湖本土青年戏剧团体“别相戏剧社”之手。该社团由平湖的一群热爱喜剧艺术的年轻人自发组建,为本地百姓送来了一场精彩纷呈的喜剧首演。

《梦?想?》这部作品的特别之处,在于它打破了传统剧场与观众的距离感——喜剧不再局限于城市大剧场的华丽舞台,而是直接搬到了村民的“家门口”。它以一个平凡午后的小剧场为背景,讲述了一群戏剧人面临的窘境:主演迟迟未到,团队负责人、广告员、音控师用尽各种办法试图化解这场危机。就在众人焦头烂额之际,导演一声大

喊:“你们难道忘了自己的梦想了吗?”瞬间点醒了所有人,也正式拉开了这场似梦非梦、充满奇思妙想的喜剧序幕。

“这部剧作不仅延续了传统喜剧的幽默元素,更融入了现代戏剧的创造性表达。”《梦?想?》编剧、导演小白说,通过夸张的肢体语言、巧妙的台词设计以及即兴互动,能够带领观众开启一场不一样的“寻梦”之旅。舞台上,演员们用诙谐的方式探讨着“梦想”这一永恒主题;舞台上,观众的笑声和回应则成为了演出最自然的伴奏。这种打破“台上台下”界限的表演形式,展现了喜剧艺术的创新态度,更让村民在轻松愉快的氛围中,感受到艺术的亲和力与感染力。

演出结束后,许多观众仍沉浸在欢乐的氛围中。60多岁的张老伯感慨道:“在家门口就能看到这么有意思的喜剧,真是太好了!”现场更有观众被喜剧团队的精彩表演所打动,即兴为他们创作了简笔画,用质朴的线条记录下舞台上的精彩瞬间。这些画作不仅是对演员的肯定,更体现了艺术与观众之间最真挚的情感联结。据别相戏剧社负责人言天透露,目前他们正在进行《疯狂咖啡厅》《椅子之梦》等剧本的创作,创作完成后将为观众带来更多兼具思想性和娱乐性的戏剧作品。

在乡村戏台热闹开演的同时,城区文化场馆也绽放着独特的艺术魅力。市文化馆戏园剧场

内,红色经典话剧《永不消逝的电波》正在上演,演员们用精湛的演技再现革命年代地下工作者的英勇事迹,该剧由成蹊话剧社成员进行演绎。此前,该话剧社还排练了《恋爱的犀牛》《思凡》《山海》《许明清》等多部话剧,已在我市文化场馆、学校等地演出。另外,市文化馆还积极引进多元化的优质剧目,家庭轻喜剧《鸡兔同笼》以幽默的方式探讨代际沟通难题,引发在场家长和孩子们的强烈共鸣;青春话剧《天才枪手》展现的学术诚信问题引发热议……一系列“文化惠民”工程的推动,正让越来越多市民看到一场场精彩的文化盛宴。

与此同时,浙江小百花越剧院(浙越)也在本月初首次莅临平湖,带来了两部经典越剧剧目——《情探》与《祥林嫂》,让传统戏曲的魅力在江南小城绽放光彩。活动主办方还特别筹备了一场越剧名家新秀与戏迷朋友的见面会,让更多平湖戏迷朋友与名家面对面交流。

从乡村戏台到城市剧场,从传统戏曲到现代话剧,平湖正在构建一个城乡一体、雅俗共赏的公共文化服务体系。当下天气正好,不妨走出家门,参与到身边的文化盛宴中,体验文明实践的魅力,共同感受文化的温暖与力量。无论是身处乡村还是城市的居民,都能找到属于自己的那份艺术享受。

显微镜下的健康密码

■平湖市中医院 吴军杰

近来,许多市民朋友陆续到医院进行体检,这是一个关注自身健康的好时机。然而当体检报告单上肿瘤指标异常时,不少患者会产生担忧和焦虑的情绪。作为一名致力于病理诊断的医生,我将与您分享浙江省常见的几类肿瘤,以及如何运用病理诊断的“火眼金睛”,为我们的健康保驾护航。希望帮助大家理性看待肿瘤,了解应对策略,减轻心理负担。

一、浙江高发肿瘤,早发现是“救命密码”

在浙江省,胃癌、肺癌、结直肠癌和甲状腺癌等肿瘤发病率较高。这些疾病早期症状往往不明显,但通过病理检查,我们能够及时捕捉到它们的蛛丝马迹。

胃癌:浙江地区居民对腌制食品情有独钟,然而其中含有的亚硝酸盐可能对胃黏膜造成伤害。曾

经有一位40多岁的患者,因长期感到胃部不适而前来就诊。通过胃镜活检,我们发现了早期癌变。由于发现及时,他接受了微创手术并恢复了健康。建议40岁以上人群每2-3年进行一次胃镜检查,并减少咸鱼、腌菜等食物的摄入。

甲状腺癌:浙江省甲状腺癌发病率在全国排名比较靠前,但90%以上为低度恶性的乳头状癌。去年,一位年轻女性在体检中发现了甲状腺结节,经病理确诊为微小癌。术后无需放化疗,她现在已恢复正常生活。超声检查发现结节时不必过度恐慌,但需定期复查。

二、老龄化社会,病理诊断是慢性病的“警报器”

随着人口老龄化的加剧,肿瘤与慢性病常常相伴而生。例如,长期慢性胃炎可能会演变成胃癌,肠息肉也可能恶化成肠癌。我们病

理科的工作就是利用活检和细胞学检查,在疾病恶化前按下“暂停键”。曾有一位70岁的肠癌患者因便血前来就诊,肠镜检查显示息肉,病理分析提示局部癌变。由于发现得早,手术切除后至今五年未复发。从息肉发展到癌症通常需要5-10年,因此定期肠镜检查显得尤为重要。

三、病理科的“黑科技”:从显微镜到基因检测

现代病理诊断技术不仅局限于显微镜下观察组织切片,还包括基因检测等先进技术。针对肺癌,我们可以通过分子检测寻找EGFR等基因突变,从而指导靶向药物的选择;对于乳腺癌,免疫组化检测有助于确定是否适合内分泌治疗。这些技术的进步使得诊治更加精准,副作用更小。去年,一位晚期肺癌患者通过基因检测发现

了罕见突变,匹配到了一款新药,其肿瘤显著缩小。病理诊断的个性化解读正在为更多患者打开希望之门。

四、防病指南:普通人能做些什么?筛查要趁早:

肺癌:50岁以上吸烟者每年应接受低剂量CT检查。

结直肠癌:建议从45岁起每5-10年进行一次肠镜检查。

女性两癌(宫颈癌和乳腺癌):定期进行宫颈细胞学检查(TCT)和乳腺超声。

生活习惯一改:戒烟限酒,厨房烹饪时注意油烟机的使用。

每天至少食用500克蔬菜,适量增加鱼类和虾类的摄入,减少红肉消费。

每周进行至少三次运动,每次持续30分钟(快走、跳舞等活动都

是不错的选择)。

重视体检报告:

如果体检报告中提到息肉、慢性炎症或结节等问题,务必遵医嘱定期复查。许多情况下,小问题若得不到及时处理,可能会演变为严重的疾病。

作为病理医生,虽然我们不直接面对患者,但我们是临床医生的重要参谋。每一份准确的病理报告都有可能改变一个人的生命轨迹。希望通过这篇科普文章,能让更多人认识到:肿瘤并不可怕,无知才是真正的危险;早期筛查和诊断是保持健康的基石。让我们一起用知识武装自己,迎接健康的未来。

