

CHENGSHI·CHENGSHI



藏在村子里的窑烤面包

■文/摄 徐玉霞

近来,在平湖的乡野间,飘荡着别样的烟火气。这不是灶头翻炒的农家菜香,而是土窑里传来的面包芬芳。时常有人专程寻味而来,车轮碾过几十公里的乡道,只为守着窑口,等待着开炉,捧住那带着炭火气的柔软时光。

咖啡与麦香的田园交响

当麦香遇上咖啡香,便是自然的田园风味。“去野咖啡”虽以咖啡闻名,却不止于咖啡。这里不仅能品尝现磨饮品,还能亲手体验窑烤面包的野趣。

在当湖街道金家村的麦田里,一座土窑十分引人注目。还未走近,混合着麦香、果木与泥土气息的微风便扑面而来,让人忍不住深吸一口气。与传统面包店不同,这里不仅仅能品尝美味的面包,还可以在亲手制作面包的过程中收获乐趣。听,窑炉内果木柴燃烧时发出的噼啪声,仿佛在演奏一曲乡野交响乐。

“面包出窑啦!”随着店主蔡海宏的一声吆喝,窑门开启的瞬间,热浪裹挟着浓浓香气汹涌而出。刚出炉的面包表皮呈现出迷人的焦糖色裂纹,轻轻掰开时发出了清脆的“咔嚓”声。这便是窑烤面包的魔力——300℃高温瞬间锁住水分,造就了薄酥外皮与湿润内



里的绝妙对比。而果木柴的燃烧还让面包内部形成一个大气孔,咀嚼时果木香在唇齿间流转。这种带着烟火气的风味,是电烤箱无法复制的独特点记。

“现烤的面包太惊艳了!”专程从上海前来打卡的丁女士赞叹道。她坐在绿树的浓荫下,手捧一杯醇厚的手冲咖啡,就着美好的田园风光享用面包,“亲手揉面、发酵、烘烤,见证面团在土窑中华丽变身,这样的体验在城市里可找不到。”

据了解,自从上月店内推出窑烤面包体验项目以来,已吸引了不少人气。尤其是周末,这里的288元四人烤面包套餐常常供不应求,预约名额早已被抢订一空。游客慕名前来,品尝新鲜出炉的面包,或三五成群地围坐在一起喝咖啡,享受着惬意的时光。

寻味平湖



民宿里的“松弛感”面包工坊

民宿里也能烤面包?在广陈镇的龙萌湾民宿,这一想法变为了现实。这里不仅有美味的窑烤面包,更是一处充满文艺气息的休闲空间。

拿龙萌湾民宿负责人许光耀的话来说,窑烤面包最迷人的地方,或许就在于它的“不完美”。每一炉面包都可能会因为火候、天气、湿度等因素的微妙变化而不同。昨天这炉可能外壳格外厚实,今天这炉或许气孔更加张扬。这种不确定性,让每一次开窑都像在拆盲盒,带着期待拆开大自然馈赠的礼物。

以窑烤面包为主题,龙萌湾民宿推出了一系列套餐活动,例如“面包+小吃+饮品”这一套餐中,客人可以自由搭配组合不同的小吃和饮品,价格在200元左右。

“我们民宿周边的自然环境较好,大部分客人来了之后都会情不自禁地拿起手机,将这份美好分享到朋友圈,所以土窑和民宿就是一个互相促进的关系,住宿客人因为窑烤面包这一活动的增加,体验感更丰富了,而更多人也因为窑烤面包而来这体验住宿。”许光耀说。

民宿、窑烤面包,都是大家对乡村向往的表达形式,售卖的是“松弛感”。温热醇厚的面包香气里,城市人的田园想象正在慢慢成形,而面包出炉时腾起的热气,恰好温柔地融化了现代生活的匆忙与焦虑。在这里,时间仿佛慢了下来。坐在窗边,配着刚出炉的面包,看麦田在风中泛起波浪。这不仅仅是一次味觉的享受,更是一场关于乡村生活的诗意邂逅。窑炉燃烧正旺,麦香正浓,故事也还在继续。



来平湖,体验云端之旅

■文/摄 居丹荔 张宇青

非常时尚

你有没有想过,有一天“打飞的”不再是比喻,而是真的坐上直升机,从城市上空潇洒掠过?现在,在平湖,这个梦想已经照进现实。不用远行,也不用等待,只需预约,就能体验从平湖直飞上海浦东、嘉兴海宁等地的空中旅程。来,系好安全带,让我们一起来一场说走就走的“云端旅行”。

长三角城际间低空出行

日前,随着一架贝尔505直升机从上海浦东星野飞行基地腾空而起,“平湖—上海浦东”低空载人航线正式开通。这是平湖市首条低空出行线路,不仅标志着我市在短途航空运输领域迈出关键一步,更为市民带来了一种高效、便捷、充满未来感的新出行方式。

这条航线全程约85公里,单程飞行时间仅需25分钟,相比驾车节省了近七成的时间,真正实现了“空中快线”的高效出行体验。记者也作为乘客亲身参与了从浦东飞往平湖的航班,近距离感受这场“城市上空的旅程”。

登机前,记者注意到,直升机内部布局与普通出租车类似,采用“前二后三”的座椅排列,飞

行员前方可乘坐3至4名乘客。每位乘客座位上都配有专业航空降噪耳机。“因为螺旋桨运转噪音较大,耳机不仅能有效降噪,还能让我们随时和机组沟通。”执飞机长李鑫介绍道。

“各位乘客,请系好安全带,不要触碰门把手,我们即将起飞。”伴随着耳机中传来机长沉稳的声音,直升机缓缓升空。虽然起飞初期有些轻微颠簸,但整体平稳,并没有传统民航客机那种明显的失重感。短短一两分钟内,直升机便升至约200米的高空,沿着预定航线向平湖方向疾驰而去。

飞行途中,乘客还可以使用手机通讯,但由于高度原因信号时强时弱。对于首次乘坐直升机的乘客来说,难免会有些许新奇与紧张,但更多的是对“空中通勤”的新鲜体验。

目前,该航线由新空直升机公司运营,采取预约制服务。市民可通过电话(400-920-8969)或携程、美团等平台搜索“新空直升机星野飞行基地”进行线上预订,提前24小时预约即可安排飞行。

更令人惊喜的是,票价也颇具亲和力——单程仅需398元,从平湖市客运中心出发,25分钟直达上海浦东,15分钟抵达嘉兴海宁,35分钟飞抵绍兴柯桥。此次开通的长三角城际低空公交线路,均配备双飞行员保障执飞,每日每站往返4班次,覆盖上海及浙江三市五区,平均单程飞行时间仅18分钟,真正实现了“打飞的”式的城市间通勤。

华湖航空体验飞行

“这里不仅能体验飞行,还能学习飞机制造和操作的基础知识,特别适合带孩子来玩。”不久前,市民王建华带着儿子来到华湖航空飞行营地,在专业老师的带领下,父子俩一起学习飞行原理、登上飞机冲上云霄。飞行结束后,他们身穿飞行服、头戴飞行员帽,手持专属飞行证书,站在飞机旁合影留念,满满的仪式感让这次体验更加难忘。

据了解,华湖航空飞行营地目前配备了3架小型飞机,市民可通过电话或小程序提前预约飞行体验。为了满足不同游客的需求,营地在美团、大众点评等平台推出了从10分钟到1小时不等的5种飞行套餐。每个套餐都包含飞行理论讲解、模拟器实操、空中飞行体验,完成后还可获得一张飞行证书和一顶飞行员帽子,圆梦蓝天不再是遥不可及的事。

价格方面也相对亲民:最短10分钟的飞行体验仅需688元/人,15分钟888元,20分钟1088元,30分钟1688元,最长1小时的深度飞行体验为3188元。虽然飞行时间不同,但目前所有标准套餐的飞行范围均在营地周边约10公里内。

“除了标准化的飞行套餐,我们也支持个性化定制服务。”华湖(浙江)航工科技有限公司总经理高坤介绍道,客户只需提出自己想去的目的地,华湖航空便可根据需求设计专属航线,并完成相关报批流程,力求为每一位飞行爱好者打造专属的“云端之旅”。

守护健康的“生命闹钟”不能停

■平湖市第二人民医院 段运飞

作为一名神经医学与康复科的医生,日常工作中常遇到高血压患者对用药的困惑:“降压药是否需要终身服用?”“血压正常后能否停药?”“长期吃药会伤肝肾吗?”……这些疑问背后,既有对药物副作用的担忧,也有对疾病本质的认知不足。事实上,高血压是一种慢性疾病,其危害隐匿而深远,一般人难以全面了解。为此,我将结合临床经验和医学研究,为大家揭开这些疑惑的真相。

一、高血压病的现状和危害

从数据上来看,我国是高血压“重灾区”,患者人数超过了2.45亿,但控制率不足17%。并且随着人口老龄化加剧以及人们生活方式的改变,高血压患病率呈逐年上升趋势。有专家预测至2025年年底,我国高血压的患病率将达到27.4%,患病人数将多达3亿。

高血压也被称为“无声的杀手”,长期未控制会导致心梗、脑卒中、肾衰竭等致命并发症。例如,收缩压每升高10mmHg,中风风险增加50%。近几年,高血压年轻化趋势显著,尿

毒症患者中近40%为10-30岁年轻人,这与高盐饮食、熬夜、久坐等不良习惯密切相关。更危险的是,高血压对器官的损害是“潜移默化”的,即使无症状,血管硬化、心肌肥厚等病理变化仍在持续。

二、降压药的好处:降压的同时保护器官

人们常说“是药三分毒”,这句话反映了大众对药物副作用的天然担忧,但对于高血压患者来说,长期规律地服用降压药物对于控制血压和预防严重心血管并发症具有至关重要的意义。研究表明,坚持服药不仅能够显著提高高血压达标率,还能大幅降低脑梗、心梗、心衰和房颤等心血管疾病的发生风险,同时减少这些并发症导致的死亡率。

1. 稳定血压,减少波动
降压药通过调节血管张力、减少血容量等机制降低血压,但需长期维持血药浓度才能稳定控制。一旦停药,血压可能“报复性反弹”,甚至高于服药前水平,加速血管损伤。因此,患者不可私自停药,必须在医生

的指导下按时服用药物。

2. 预防并发症
长期准时服用降压药可改善血管内皮功能,延缓动脉粥样硬化,降低心梗、脑卒中风险。例如,临床研究发现收缩压每降低5mmHg,中风的发生率就可下降约34%。

3. 保护靶器官
不同类型的降压药还具有特定的器官保护作用。例如,普利类(ACEI)和沙坦类(ARB)药物有助于延缓糖尿病肾病的发展,而钙通道阻滞剂则能缓解心肌缺血,减轻心脏负担。合理选择药物,不仅能控制血压,更能实现对心、脑、肾等重要器官的全面保护。

三、长期服用降压药的副作用:可控可防
很多高血压患者担心长期服药会“伤肝肾”,从而对按时服药产生顾虑。但实际上,现代降压药物普遍具有较高的安全性,不能因担忧轻微的副作用而拒绝或擅自减量服药。要知道,高血压本身对人体造成的损害远比药物可能带来的副作用更为严

重。此外,在治疗过程中,医生也会定期监测患者的肝肾功能,确保用药安全。

1. 常见副作用可控
部分降压药可能会引起一些轻微的不良反应,例如利尿剂可能导致低钾血症,这时可通过饮食调整或补充钾剂来应对;普利类(ACEI)药物有时会引起干咳,若症状明显,医生也会根据情况更换为其他类型的药物。
2. 副作用远小于疾病本身危害
与药物可能带来的轻微不良反应相比,高血压引发的心脑肾并发症风险要高得多。如长期血压控制不佳可能导致肾衰竭、心力衰竭、脑卒中等严重后果。
3. 个体化用药方案
医生在制定用药方案时,会综合考虑患者的年龄、基础疾病(如糖尿病、心衰)等因素,选择最适合的药物和剂量。这种个体化的治疗策略不仅疗效较好,还能减少不良反应的发生几率。

四、健康生活指南:降压治疗的“隐形药方”

药物需与生活方式干预结合,才能事半功倍:

1. 限盐限糖:每日盐摄入<5克,避免加工食品中的“隐形盐”。
2. 规律运动:每周5次30分钟有氧运动(如快走),可降低收缩压5-8mmHg。
3. 情绪管理:压力会激活交感神经,冥想、深呼吸有助于稳定血压。
4. 戒烟限酒:吸烟后血压短暂升高10-15mmHg,酒精摄入男性<25克/日,女性<15克/日。
高血压治疗是一场需要坚持到底的“持久战”,擅自停药无异于在身体里埋下一颗“定时炸弹”,随时可能引发严重健康危机。而规范用药则像一个忠实的“生命闹钟”,时刻提醒我们守护血管健康。每一次按时服药,都是对心脏、大脑和肾脏的一次温柔守护,是对未来生活质量的坚定保障。

