

CHENGSHI·CHENGSHI

寄情山与海

——在外蒲山享受诗意慢生活

■文/摄 钱澄蓉

在平湖，有一座饱含诗意与情怀的岛屿——外蒲山。它宛如一颗被潮水温柔打磨的绿宝石，静静镶嵌于东海之滨。今年焕然一新的外蒲山，更添魅力：以W+s海洋主题餐厅为“圆心”，一个集美食、休闲与自然体验于一体的滨海新地标悄然成形，为这座小岛注入了别样的趣味与情调。当蔚蓝色海水环抱苍翠山林，潮起潮落的韵律与树影婆娑间低语的老故事遥相呼应，便成就了一幅动静相宜、意境悠远的海岛画卷。



跨过天桥，踏上外蒲山，迎面扑来的海风裹挟着咸鲜气息，与岛上草木的清新交织缠绕，沁人心脾。沿逆时针方向漫步，穿行于一片幽静绝美的山林之间，途经几株百年香樟，枝繁叶茂、古意盎然。再往前，一座题有“南海净土”的石牌楼赫然映入眼帘。拾级而上，那家近期频频出圈的W+s海洋主题餐厅，便悄然隐现于牌楼后方葱茏的林影之中，仿佛邀你步入一场山海之间的味觉与心灵之旅。

体验舌尖上的潮汐
外观看似平平无奇——一座朴素的

长条形大瓦房，唯有高耸的烟囱略显特别。然而一踏入室内，眼前豁然开朗：法式木质装潢温润典雅，暖色调灯光洒落其间，瞬间营造出浓郁的浪漫氛围。

餐厅内的座位布局别具巧思：有适合多人聚会的长条八人桌，有围绕壁炉布置的沙发卡座，还有肉眼可见就柔软舒适的豆袋雅座。每一组桌椅造型各异，却都统一搭配了撞色靠垫与一条厚实温暖的毛毯——“包裹感”，正是店主希望传递给每位访客的核心体验。在这里，点上一杯咖啡，挑一本喜欢的书，随意踱进任一角落，都是对“惬意”二字最生动的诠释。没人会在意你的坐姿是否符合标准，因为“温柔”与“肆意”，才是这家海洋餐厅的主基调。

这份独特的情调也吸引了众多爱好者专程前来打卡。记者到访时，恰逢本地“莲韵艺术团”在此团建。二楼长桌旁，手风琴悠扬伴奏，老歌旋律直抵木质屋顶，在空间中久久回荡，真正让人体会到“余音绕梁，三日不绝”的意境。楼下的年轻食客纷纷举起手机，记录下这跨越代际的美好瞬间。

餐食虽不复杂，却在质朴与亲民、三款精品咖啡、几款奶茶与软饮，价格多在十几至二十多元之间；搭配的轻食如炸鸡、薯角、洋葱圈等简单却分量足，而不同口味的小蛋糕则格外精致，令人眼前一亮。

真正为用餐体验“加分”的，是墙上陈列的139种海洋鱼类及其他动物标本。赤点石斑鱼、紫红笛鲷、海鳗……这些色彩斑斓、神态各异甚至略带“凶相”



的海洋生物，皆由清华大学一支海洋生物研究团队精心制作。据餐厅负责人娄女士介绍，每件标本价值从万元到数万元不等。如此大手笔投入，背后自有深意：一方面是为了契合海洋主题，提升空间质感；更重要的是赋予餐厅研学与科普的功能，向每一位到访者传递保护海洋生态、珍爱自然资源的理念。

在这里，美食、美学与使命悄然融合，一口咖啡，一眼标本，一段老歌，一次不经意的文化邂逅，让这座海边的餐厅，不止于“吃”，更成了一处值得驻足、思考与回味的精神港湾。

探寻灵魂的避风港
手捧一杯海洋餐厅出品的咖啡，继续向外蒲山深处漫游，你会发现周边藏



着不少令人心动的惊喜角落。小小的观景台，是与大海、山林“同框”的绝佳取景地；伫立在为远洋船只引航的灯塔下，仿佛能感受到那份征服浩瀚海洋的勇气，以及乘风破浪后归家的深切期盼。而最触动心灵的，莫过于那间藏在山海之间——“孤独的书屋”。

沿着蜿蜒小径下行至海边，一座嵌入岩石褶皱中的玻璃小屋悄然映入眼帘。推门而入，一股淡淡的墨香与旧书气息扑面而来。这里没有网络，没有喧嚣，只有满墙书架和靠窗的一张小木桌。你可以在此消磨一整天：抽出一本泛黄的小说，或翻开一册关于海洋的诗集，任文字带你穿越时空，抵达那些未曾踏足的远方。

书屋的整面落地玻璃直面海天一线。午后，金色阳光洒在粼粼海面，也温柔地铺展在摊开的书页上。时间仿佛在此刻放缓脚步，让人恍然领悟：原来孤独，也可以如此温暖。一张夹在书页间的旧书签上，写着雨果的名句：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”——恰如其分地道出了此刻心境。在这里，你终于可以安静地与自己对话，让疲惫的灵魂得以疗愈、宽解。

感受与夕阳共舞
如果说外蒲山的日落是一场视觉盛宴，那么砂砾滩上的“最美落日观测点”，便是这场盛宴的最佳席位。

当太阳缓缓沉入海平面，天空被晕染成一片橘红，云朵如同被点燃的火焰，在海面上跃动燃烧。松涛阵阵，似大白



然奏响的序曲；海浪轻拍砂砾，哗哗作响，宛如天地间的交响乐章。两把面朝西方的大秋千，早已成为游客争相打卡的网红地标。

下午四时起，前来守候夕阳的人渐渐多了起来，砂砾滩一端，身着白纱的新人正拍摄婚纱照，笑容里盛满对未来的期许；另一端，一对白发苍苍的老夫妻携手漫步，步履缓慢却坚定——海誓山盟与执手偕老的画面，在这一刻自然交融，无声却动人。

极目远眺，远处的渔船化作剪影，在波光粼粼的海面上缓缓移动；脚下的砂砾被夕阳余晖镀上一层金辉。所有的烦恼，仿佛都被海风轻轻吹散，只留下内心的宁静，与对生活最本真的感动。

在外蒲山，无论是独处一隅的沉思，还是与爱人共赏落日的浪漫，都让人真切体会到：这片山海之间，不仅有风景，更有抚慰人心的力量。



来博物馆“啃”一口历史

■文/摄 张宇青 通讯员 张 荻

非常时尚

最近，平湖市博物馆里总能听见孩子们雀跃的喊声：“刻符石钺在这儿！快来拍照，然后把它吃掉！”

别误会——这不是过家家，而是馆内最新推出的“文物饼干”引发的真实场景。当厚重的历史文化走出玻璃展柜，跃上舌尖，一场别开生面的“可食用考古之旅”正悄然上演。

几周前，平湖市博物馆大胆尝试了一次“舌尖上的文物”：把馆藏珍品变成可吃的饼干。“没想到文物不仅能看，还能‘吃’！”一位游客的感叹，道出了文化传播的新可能。而这一创意的萌芽，还要从今年中秋说起。

当时，博物馆推出了一款附赠文物造型冰箱贴的中秋月饼礼盒。副馆长戈敏至今记得那个惊喜瞬间：第一位预订者竟是一位外国友人。他捧着礼盒感慨：“这就像‘触摸得到的

历史’！”并希望将平湖的文化带回家与家人分享。这份跨越国界的共鸣令工作人员倍感振奋，于是催生了制作“文物饼干”的创意，希望能让“可食用文物”的受众面进一步扩大，而不仅仅是节日限定。

从构想落地，仅用了一个多月。如今，这款取名为“平博酥印”的文物饼干迅速走红，成为连接古今的独特媒介。饼干共有十一款造型，其中七款源自馆藏文物，另外四款分别是博物馆的建筑外观与馆内IP形象“当当”。“文物饼干”在平湖博物馆大厅即可购买，价格为三元一片。

在文物选择上，团队可谓用心良苦：从新石器时代良渚文化的“刻符石钺”“带木质型底组合式石犁”，到明代温润典雅的“双螭耳玉杯”，每一件文物的细微纹路都被精准复刻于饼干之上。这些跨越数千年的“点心”，巧妙串联起平湖从良渚文明到明清盛世的历史脉络。

不仅造型逼真，品质也毫不含糊。饼干采用低筋面粉、新西兰进口

安佳黄油与淡奶油等优质原料，并响应现代健康理念，特意将糖分减半，堪称“妈妈放心款”。“我们坚持纯手工捏制，零添加、零防腐。”戈敏说，“让每一块饼干在承载历史的同时，保留食物原有的奶香与焦糖风味。”这份对细节的执着，让“可食用文物”既延续了文化的庄重，又增添了生活的温度。

更令人欣喜的是，这块小饼干悄悄改变了人们的观展方式。“猪鼻型红陶支座”“刻符石钺”“带木质型底组合式石犁”……这些曾经拗口难记的文物名称，如今成了孩子们口中的“饼干明星”。展厅里，“快找找这块饼干对应的文物在哪个展柜？”成了游客间的新游戏。一位妈妈笑着说：“以前孩子对文物提不起兴趣，现在为了找‘饼干原型’，每个展柜都看得特别认真。”从被动观看到主动探索，一块饼干竟成了打开文化兴趣的神奇钥匙。

上周五，平湖市博物馆还带着文物饼干走进了曹桥街道马厩村，通过讲解+DIY制作的形式，让乡村的孩子

们亲手捏出属于自己的“历史点心”，点燃了他们对本土文化的热情。

这一切，恰恰呼应了博物馆的初心。“我们希望通过轻松有趣的方式，让大家感受到：文物并不遥远，历史也可以很‘可口’。”戈敏说。在这一理念下，文物不再是冷冰冰的展品，而是化作了可以品尝、分享、亲近的文化载体——从“只能看”到“还能吃”，平湖市博物馆用一块小饼干，撬动了文化传播的无限可能。

现在，来到平湖市博物馆不仅能现场打卡文物、购买饼干，还能在社交平台晒出“啃文物”的趣味瞬间：年轻人举着“刻符石钺”自拍，孩子们兴奋比对饼干与真品的异同，外国游客则把这份独特的伴手礼带回故乡与家人分享……文物只要找到了恰当的载体，就能以一种鲜活的形式跨越时空，让古老的文化在当代生活中焕发出勃勃生机。

快来平湖市博物馆，亲口“啃”一口历史吧——毕竟，还有什么比“吃掉”一件文物更酷的观展体验呢？



守护肠道健康，共筑生命防线

■独山港镇中心卫生院 黄媛媛

健康有道

如今，群众的健康意识不断提升，肠道健康日益受到关注。结直肠癌作为严重威胁生命的重大疾病，发病率呈现逐年上升的态势，而“早筛早治”是防控的关键。今年，平湖市再次将重点人群结直肠癌筛查纳入民生实事项目，独山港镇中心卫生院作为基层医疗主力，全程深度参与，扎实推动筛查落地。

我院迅速组建专业筛查团队，深

入各村开展入户宣传、健康讲座和动员活动，普及结直肠癌的病因、早期症状及筛查意义。通过耐心讲解，居民认知显著提升。令人欣慰的是，在全市确诊的15例患者中，有2例由我院初筛发现并及时转诊，目前已顺利完成手术，恢复良好。

实践让我们深知：结直肠癌可防可治。近80%的病例由息肉恶变而来，从正常黏膜发展至癌变通常需5至10年——这正是宝贵的“黄金窗口期”。若能在此阶段发现并切除息肉，可大幅降低癌变风险。

我们明确了三类重点筛查人群：一是有结直肠癌家族史者，尤其直系

亲属50岁前发病者；二是40岁以上人群，建议在40岁左右完成首次筛查；三是长期高脂饮食、缺乏运动、肥胖或患有慢性肠道疾病者，更需提前关注肠道健康。

在筛查方法上，我们采用“粪便潜血试验+危险因素评估”作为初筛，简便无创、接受度高。对高危人群，则推荐结肠镜检查——目前最直接有效的诊断手段。针对居民普遍存在的“怕痛”顾虑，我们积极科普：如今无痛肠镜可在睡眠中完成，全程无感，极大提升了舒适度。

同时，我们也细致回应居民对肠道准备的畏难情绪，提供清晰、贴心

的指导，从饮食调整到用药步骤一一说明。多数居民在了解重要性后，主动配合检查，为工作顺利推进打下基础。

对筛查异常者，我院迅速建立了温馨随访机制，专人跟踪病情，确保及时诊治。两例成功案例中，一例因潜血阳性被发现，另一例则是在听完讲座后主动要求筛查——这不仅挽救了生命，也坚定了我们持续推进的信心。

除筛查外，我们还大力倡导健康生活方式：多食蔬果以促进肠道蠕动；减少红肉及加工肉摄入；坚持适度运动、控制体重；戒烟限酒，减少肠

道刺激。这些看似微小的改变，实则是预防癌症的重要防线。

此次筛查不仅实现早诊早治，更推动了居民健康观念转变：便血不再被当作“小问题”，肠镜也不再令人望而生畏。这种意识觉醒，如同播下健康的种子，终将惠及长远。

作为基层“健康守门人”，我们将持续优化筛查流程、提升宣教质量、完善随访体系，让更多群众受益。在此也呼吁：40岁以上居民，尤其是高危人群，请主动参与筛查——早发现、早治疗，是对生命最好的负责。您的健康，是我们不变的初心与使命。