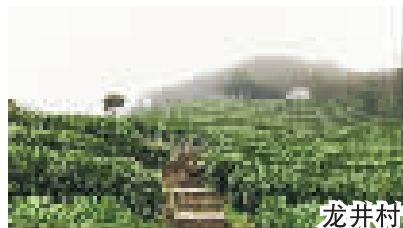


乐龄
旅笺



龙井村

核心景点

西湖风景名胜 西湖是杭州标志性景观,也是世界文化遗产,三面环山、一面临城,湖光山色与人文古迹相互交融。景区内包含白堤、苏堤、断桥残雪、平湖秋月、雷峰塔、三潭印月、花港观鱼等经典景致,历史文化底蕴深厚。三潭印月为西湖十景之一,也是一元人民币背面图案取景地,岛屿布局精巧,湖中有岛、岛中有湖,是西湖极具代表性的景观。

灵隐寺 始建于东晋咸和元年,是杭州历史最悠久的佛教寺院,也是江南知名禅宗古刹。寺院依山而建,殿宇规整,古木繁茂,寺内保存历代佛像、石刻等文物遗存,禅风浓厚,香火旺盛,是杭州佛教文化与历史人文的重要载体。

西溪国家湿地公园 我国首个国家湿地公园,与西湖、西泠并称“杭州三西”。景区河道纵横,植被丰富,完整保留江南水乡原生态风貌,环境清幽,适合休闲漫步、静心游览。

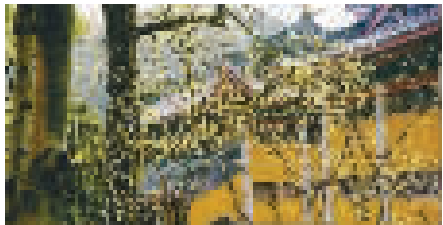
清河坊历史文化街区 清河坊又称清河坊街,是杭州历史悠久的文化街区,曾为南宋都城商业核心区域。街区老字号商铺、传统手工艺集中,胡庆余堂、张小泉等老店林立,市井气息浓郁,是体验老杭州风情的重要场所。

南宋御街 南宋都城的中轴线,曾是皇家出行、祭祀的主要通道。街道保留南宋历史肌理与建筑风貌,青石板路面古朴,两侧商铺兼具古韵与现代气息,是感受南宋都城文化的特色街区。

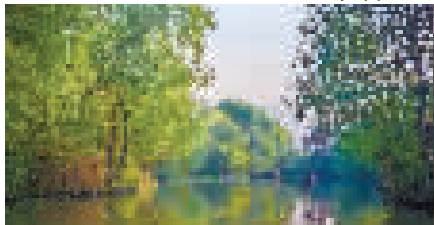
虎跑公园 以“天下第三泉”虎跑泉闻名,园内古木参天、泉水清冽,环境清幽,步道平缓,是自然与人文兼具的休闲胜地。



西湖风景名胜



灵隐寺



西溪国家湿地公园

六和塔 坐落于钱塘江畔,始建于北宋,是中国古代楼阁式塔建筑的典型代表。塔身雄伟,登塔可俯瞰钱塘江与钱江大桥全景,塔内保存宋代石刻经文,文化底蕴深厚。

胡雪岩故居 清末红顶商人胡雪岩宅邸,为江南晚清私家园林经典之作。建筑融合中式与西洋风格,砖雕、木雕、石雕工艺精湛,庭院布局精巧,道路平缓,可感受晚清浙商文化与民居特色。

法喜寺 天竺三寺中规模最大的古刹,历史悠久、禅意浓厚。寺院依山而建,黄墙黛瓦,环境清静雅致,古迹众多,是祈福静心、感受佛教文化的理想去处。

九溪十八涧、龙井村 九溪十八涧溪流纵横、茶园连绵,自然风光清新秀美,步道平缓易行。龙井村是西湖龙井核心产地,可漫步茶园、体验茶文化,感受山水与乡村相融的悠然景致。

特色小吃

片儿川 杭州经典传统面食,以雪菜、笋丝、瘦肉为主要配料,汤清味鲜,面条软韧,口味清淡适口。

小笼包 江南传统名点,皮薄馅嫩,汤汁鲜香,口感温润不腻,现蒸现食,老少皆宜。

定胜糕 杭州传统米制糕点,口感软糯香甜,入口绵密,自南宋流传至今,寓意吉祥。

西湖藕粉 质地细腻,冲泡后顺滑清甜,清香养胃,是杭州特色滋养小吃,也是当地代表性伴手点心。

葱包桧 杭州民间传统小吃,以面粉包裹葱段、油条烤制而成,咸香酥脆,风味独特,承载地方民俗与历史故事。

猫耳朵 杭州特色面食,面瓣小巧、形似猫耳,口感筋道,汤底清淡鲜美,易消化。

荷花酥 造型雅致、层次分明,口感酥松香甜,外形酷似荷花,是兼具颜值与风味的杭州传统糕点。

梅干菜烧饼 外皮焦香、内馅咸香,梅干菜风味浓郁,口感扎实,是杭州街头常见特色小吃。

五天行程推荐

第一天 游览西湖风景名胜,漫步白堤、断桥残雪、平湖秋月,乘船游览三潭印月,赏玩花港观鱼,体验西湖山水与人文景致。

第二天 游览灵隐寺,感受千年古刹的禅意与人文底蕴。前往法喜寺,体验清静雅致的佛教文化与古寺风貌。

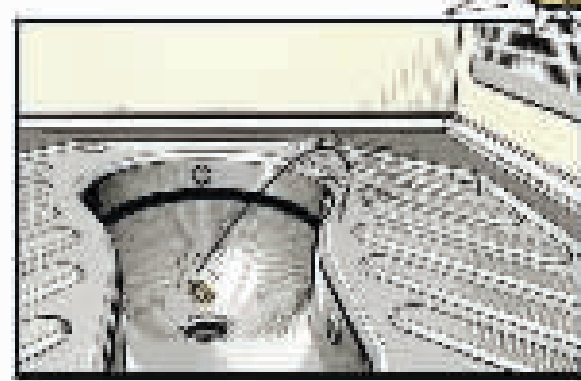
第三天 游览西溪国家湿地公园,乘船穿行湿地河道,欣赏江南水乡原生态风貌,感受自然清幽之景。

第四天 游览虎跑公园,赏泉休憩。登六和塔,远眺钱塘江景。参观胡雪岩故居,感受晚清园林与建筑文化。

第五天 游览清河坊历史文化街区与南宋御街,感受古都市井风情与历史风貌。前往龙井村、九溪十八涧,漫步茶园,穿行溪涧,选购特色伴手礼,休整后结束杭州之行。

(据马蜂窝App)

出行提醒
贵重物品掉入高铁卫生间便器
切勿冲水或伸手打捞



气候温润风光秀丽 素有“人间天堂”美誉

杭州:秀水青山醉江南

杭州是浙江省省会,拥有两千多年建城史,曾为吴越国与南宋都城,人文底蕴深厚,素有“人间天堂”美誉。杭州属亚热带季风气候,四季分明,温暖湿润,春秋时节气候宜人,空气清新,适合休闲慢游。城市依湖傍水,兼具江南水乡的温婉与古都文化的厚重,生活节奏舒缓,环境舒适宜居,十分适合老年游客出行游览。杭州西湖文化景观作为世界文化遗产,融自然山水与人文古迹于一体;西溪国家湿地公园保留原生态水乡风貌,清幽静谧;灵隐寺禅意悠远;清河坊历史文化街区与南宋御街尽显老杭州烟火气息,整座城市景致清雅,文化浓郁。

验光只看电脑度数 选镜框仅看颜值 配镜不测量瞳距等
验光配镜需避开五大消费误区

程,通常由专业视光师通过多项检查,综合评估眼部调节、双眼协调及用眼习惯,最终给出个性化处方。

误区二:折射率越高越好 折射率并非越高越好。高折射率常伴随阿贝数(也称色散系数,用于衡量透明介质的光线色散程度)下降,易出现色散,影响视觉清晰度,应听从验光师的专业建议。

误区三:镜框只选好看的 过大、过重或弧度不合理的镜框,容易改变镜片光学中心,造成边缘像差、视物变形。选购镜框时,应重点关注以下三点:轻便,佩戴时无明显压重感;稳定,低头、摇头时镜框不会下滑;贴合,镜腿不夹头、鼻托不压鼻梁。

误区四:不测量瞳距 瞳距是双眼瞳孔中心之间的距离,是加工镜片时定位光学中心的重要依据。

如果瞳距测量不准,镜片光学中心与瞳孔中心无法对应,就会产生棱

镜效应,迫使眼部肌肉持续调节补偿,容易引发视疲劳、头晕、恶心,长期佩戴甚至可能影响视力。

误区五:配镜后不定期复查 很多人配完眼镜便“万事大吉”,直到镜片磨损也未复查。正确做法是:青少年,每3—6个月复查一次,及时调整度数;成年人,每年复查一次,重点检查度数稳定性和眼底健康状况。

配镜选购须知

近日,市场监管总局发布消费提示,对配镜选购作出明确指引,帮助消费者选购质量合格的产品。

查看经营资质,正规门店更可靠 消费者应选择具备合法经营资质、管理规范的眼镜制配场所。消费时可主动查看门店资质公示情况,了解其专业服务能力。

查验计量器具,验光数据有保障 计量器具的准确性是验光配镜的关键。

消费者在选择眼镜店时,可留意店内验光仪、焦度计、验光镜片箱等计量器具是否经检定合格。

根据规定,验光仪、焦度计、验光镜片箱等属于强制检定计量器具,必须经法定计量检定机构检定合格后方可使用。消费者可查看设备是否张贴在有效期内的“强制检定合格”标识,若无检定合格证或超期,可拨打12315举报并更换门店。

核对眼镜参数,确保镜片质量 取镜时,消费者需检查眼镜外观是否有瑕疵,镜片与镜圈装配后有无缝隙;核对镜片品牌、折射率、膜层等信息是否与订单约定相符,也可与商家协商使用焦度计现场测量成品眼镜参数,确认眼镜符合国家装配标准。

索要配镜凭证,依法维权有依据 配镜完成后,妥善保管验光处方单、配镜订单、发票或收据等消费凭证。

(据国家应急广播)

科学吃鱼需注意品种与做法

专家提示:大型肉食性鱼类、生鱼片等不宜经常食用

高,呈现明显的生物放大效应。

普通推荐:石斑鱼、银鳕鱼、黄花鱼、大比目鱼、鲷鱼等海鱼;青鱼、鲢鱼、鳊鱼、鲤鱼等杂食性淡水鱼。

最佳推荐:鲱鱼、淡水鲈鱼、龙利鱼、罗非鱼、三文鱼等;草鱼、武昌鱼等草食性或中上层淡水鱼。

颜色鲜艳的鱼存在中毒隐患

外表颜色越鲜艳的鱼类,毒性往往越大。例如珊瑚鱼可能携带雪卡毒素,该毒素耐热性极强,普通烹饪方式无法将其破坏。

生鱼片易感染寄生虫

鲫鱼、鳊鱼等淡水鱼体内可能携带肝吸虫、肺吸虫、绦虫等人畜共患寄生虫。生食后,寄生虫可在人体内继

续发育,损害消化、免疫等多个系统。

因此,淡水鱼坚决不能生吃。曾在淡水或半咸水环境中生活的海鱼同样不建议生食,例如洄游至淡水河口的野生三文鱼,就可能携带异尖线虫、裂头绦虫等寄生虫。

食用生鱼片还可能感染副溶血性弧菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等致病菌,引发呕吐、腹泻等症状,严重时危及生命。

过度煎炸的鱼有害物质多

鱼类富含不饱和脂肪酸,有助于保护心血管、维护大脑健康。但经过高温煎炸后,这些有益脂肪酸会发生氧化反应,生成多种脂肪氧化产物、杂环胺、多环芳烃等有害物质。其中,杂环胺具有较强的致突变性和致癌性。

有异味的鱼干变质风险大

鱼干富含不饱和脂肪酸,容易氧化变质并产生异味。食用后可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道不适,长期食用还可能增加消化道溃疡、脂肪肝乃至癌症的发病风险。

腌制不佳的咸鱼可能致癌

咸鱼含盐量高,且可能含有一定量的亚硝酸盐,长期大量食用存在致癌风险。

不过,咸鱼并非完全不能食用。建议选择腌制工艺规范的产品,这类咸鱼表面有光泽、带有鱼类固有的浓郁香气,经有益菌发酵后亚硝酸盐含量较低,偶尔少量食用较为安全。

(据人民日报微信公众号)

生
百
事
通



日常生活中,因眼睛问题有验光配镜需求的人不在少数。此时需要注意哪些方面?有哪些常见认知误区?

配镜别踩这些“坑”

误区一:只看电脑验光 不少人以为电脑验光的度数就是准确的,其实不然。电脑验光易受眼睛调节干扰,仅能作为初步参考。

而医学验光是一套严谨的诊断流

吃
出
健
康

从营养角度来说,鱼类富含优质蛋白质和多不饱和脂肪酸,但若论食用安全性与口感,不同鱼类之间存在一定差异。

上海海洋大学食品学院教授陈舜胜建议,以下这些鱼最好少吃。

大型肉食性鱼类可能富集重金属

美国食品和药品管理局根据汞等重金属污染情况,将鱼分为三大类。陈舜胜结合我国实际情况做了进一步细分:

不推荐食用:大西洋马鲛鱼、大目金枪鱼等大型肉食性鱼类。

大型肉食性鱼类易富集重金属。随着食物链传递,水体中的浮游生物、小型草食性鱼类、大型肉食性鱼类体内的重金属等污染物浓度会逐级增