

乐龄  
旅笺

樱雪舞烟波 碧水映鼇头

# 无锡：一湖春光满城甜

若问江南有多甜？答案藏在太湖春光里。当春风拂过鼇头渚，3万余株樱花在湖光山色间次第绽放。一阵风起，“太湖樱吹雪”的绝美画卷，便展现在你的眼前。若想读懂江南，不妨从春日里的江苏无锡开始。

### 太湖烟波

无锡因水而美，因水而兴。郭沫若曾赞：“太湖佳绝处，毕竟在鼇头。”

鼇头渚本是横卧太湖西北岸的半岛，因巨石突入湖中形似神龟昂首而得名。“鼇”为古传巨龟，“渚”即水中小洲。明代《锡山景物略》载：“更有一巨石，直瞰湖中，如鼇头然，因呼为鼇头渚。”

烟花三月的鼇头渚，堪称视觉盛宴。泛舟于碧波之上，湖宽天远，烟波浩渺；漫步于樱花林间，落樱似雪，满园芳华。

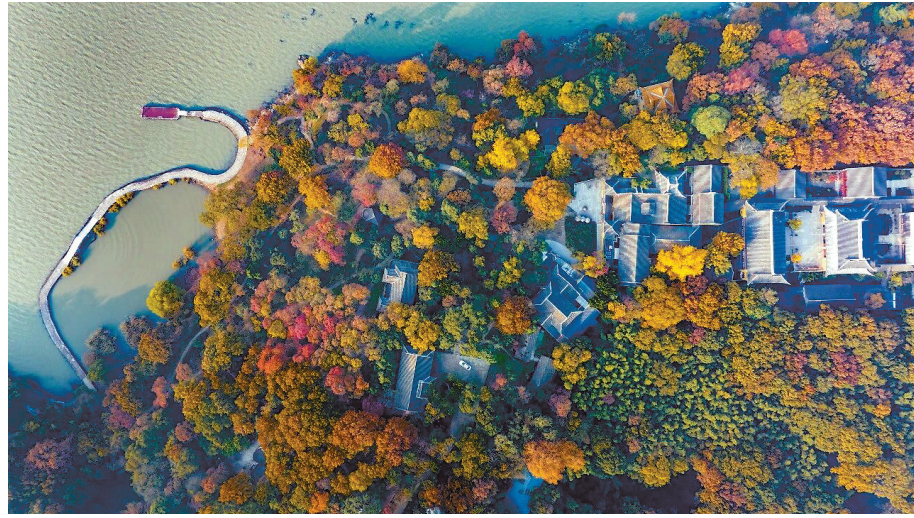
如此浪漫并非孤景。在城市街头、公园绿道，“满城皆樱”的甜蜜盛况，才是无锡的日常。这份甜，来之不易。2007年太湖陷入蓝藻危机，无锡人关工厂、清淤泥、截污水，数十年坚守，终换来水质清冽。

春日泛舟太湖，从鼇头渚码头登船，可驶向太湖仙岛，看红嘴鸥逐船翻飞，翅膀掠过船舷。

漫步到不远处的蠡园，亭台错落，水廊逶迤。相传范蠡携西施泛舟于此，故名蠡湖。

### 舌尖耳畔

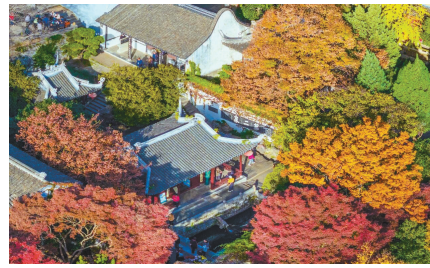
无锡的甜，不止于景，更在于味。酱排骨浓油赤酱、骨酥肉烂，“甜出头，咸收口”；响油鳝糊上桌时，热油仍滋滋作响，鲜香嫩滑间，甜意恰到好处。小笼馒头皮薄、馅足、卤多、色白。



鼇头渚风景区



蠡园



惠山古镇

依着本地吃法，得“先开窗、后喝汤、再吃肉”。咬开薄皮，汤汁涌出，鲜甜直抵喉间，暖透心底。

阳山水蜜桃，更是“甜”的极致表达：皮薄如纸，轻轻一撕即开，果肉莹白、汁水丰沛，只要插根吸管，便可直接吸饮这份清甜。

说到喝，必到惠山脚下，品鉴“天下第一泉”。茶圣陆羽将天下水分为

二十等，列惠山泉为二品。苏轼慕名而来，题诗：“独携天上小团月，来试人间第二泉。”

清甜泉水孕育了阿炳和《二泉映月》。相传他常夜临泉畔，听泉水叮咚，曲成无名，直至1950年录音时方定名为《二泉映月》。如今，惠山“映月里”音乐主题街区游人如织，二泉映月博物馆内，1997版乐曲正跨越时空、与今人共鸣。

无锡还是全国首个“世界音乐之都”。汇集多元音乐元素的太湖音乐节，每年吸引3万余名乐迷慕名而来，“到无锡听音乐”成为不少外地游客首选。

### 融通古今

无锡的甜，也藏在寻常日子里。3000多年前，泰伯奔吴，定居梅里，带来中原文明的种子。他带领百姓垦荒地、修水利，开凿的人工运河——伯渎河，至今仍静静流淌。

漫步在南长街清名桥历史文化街区，看古运河与伯渎河交汇。寺、塔、河、街、桥、弄、窑、坊、馆，由河串起。入夜，乘船穿行于摇曳的灯影中，两岸是昔日繁华的米码头、布码头、丝码头，仿佛能听到明清漕运的喧嚣。

近代，荣氏兄弟从这里起步，书写“面粉大王”与“纺织大王”的传奇。上世纪八十年代，惠山区堰桥乡推广的“一包三改”改革，席卷苏南、推广至全国，乡镇企业“苏南模式”风靡近半个世纪。

时至今日，无锡750余万常住人口，创造出1.68万亿元的经济总量；超8万家工业企业、8个规模超2000亿元现代产业集群，工业规模破2万亿元。无锡正一笔一画，描摹产业科创、湖湾生态、开放枢纽、江南文化四大名城的模样。

无锡的甜，写在风景里，融在味道中，藏在太湖的波光里，最终刻进了这座城市烟火与风骨里。

(据人民网)

### 生活 百事通

### 使用超过1年 重量的十分之一为污物

## 长期不换的枕芯可能是过敏瘙痒“元凶”

的“居民”，它们以人的皮屑为食，喜欢温暖潮湿的环境。人的头皮和面部每天都会脱落皮屑，恰好为尘螨滋生创造了绝佳条件。

**真菌和细菌** 英国曼彻斯特大学研究提醒，使用超过1.5年的枕芯中，含有数百万真菌孢子(如曲霉菌、青霉菌)。综合多项研究结果发现，使用6个月的枕头，细菌污染程度甚至可能超过1枚流通5年的硬币。

**汗液和油脂** 人每晚通过头皮和面部排出的汗液与油脂，会不断渗透进枕芯。时间久了，枕芯就会发黄、变硬，成为细菌和霉菌的培养基。

### 不同材质的枕芯如何清洁？

北京清洁行业协会专家郭娜表示，枕芯不是一次性用品，但清洗方法取决于它的材质。洗错了，枕芯可能报废；洗对了，可以多用好几年。

**化纤枕芯** 常见的化纤枕芯材质有聚酯纤维、大豆纤维、珍珠棉等，可在枕芯标签上找到这些信息。

化纤材质的枕芯最大优点是皮实，不易变形，直接用温水和中性洗涤剂，手洗或者机洗均可。

如果机洗，最好放进洗衣袋，以均

衡水流，防止变形。洗后要尽快烘干或甩干，有助枕芯恢复弹性。

**羽绒枕芯** 羽绒枕芯比较特殊，清洗力度把握不好容易损坏内部羽绒，所以手洗最佳。将枕芯放在温水里浸泡20分钟，再倒入适量中性洗衣液或羽绒清洗剂手洗。

尽量不要让洗涤剂残留，以免影响羽绒蓬松度。

洗完枕芯后不能用力拧绞，可将枕头放在两条毛巾之间，不断按压吸收水分。

然后放在阳台通风阴凉处晾晒，晒干后抖一抖、拍一拍，把羽绒拍松，以免结块。

如果家里有烘干机，可以开启羽绒服模式或轻柔烘干模式，进行低温加热或风干。

**乳胶枕芯** 天然乳胶属于烯烃高分子聚合物，怕高温和紫外线，会加速老化，轻柔手洗没问题。

清洗时，更推荐用冷水手洗而非机洗，道理和羽绒枕芯一样，要保护内里材质。

尽量让乳胶枕平放在有洗衣液的水盆中，用重复挤放的动作清洗，最后用清水漂净。

乳胶枕洗过之后是吸水状态，重量倍增，注意拿的时候不要抓一个小角往上拉，最好是用手托拿。乳胶怕高温和阳光，要想其干燥，用毛巾吸下水，放在阴凉的地方风干即可。

**记忆棉枕芯** 记忆棉枕芯是用慢回弹材料做成的枕头，可以很好地贴合、支撑头颈肩。为了保持枕芯的特殊结构和材质，建议不要水洗。

记忆棉枕芯本身有一定抗菌防螨性能，如果脏了，可以用吸尘器吸或布艺清洁机吸尘、除螨。

**植物填充枕芯** 包括荞麦皮、决明子等植物枕芯，严禁水洗，重点是防潮防虫。可定期将填充物倒出，在阳光下暴晒，若直接更换里面的填充物更好。

需要提醒的是，枕芯不能一用到底。一般来说：乳胶枕芯和记忆棉枕芯寿命较长，3~5年，但氧化会导致其变硬塌陷；羽绒枕芯和化纤枕芯建议1~2年更换，否则容易结块、失去弹性；植物枕芯最好每年更换填充物，或1~2年整体更换。

阳光好的时候，可以将枕头置于通风处晾晒，利用紫外线杀菌除螨。

(据新华社)



很多人把枕芯买回来，套上枕套，从此再也没清洁过它。有时让你莫名瘙痒、过敏的“元凶”，很可能就是这个被忽视的枕芯。

### 不清洁的枕芯上面有什么？

复旦大学附属中山医院检验科主任技师郭玮介绍，使用超过1年的枕芯，其重量的十分之一可能来自汗液、皮脂、皮屑等代谢物与灰尘的混合物，这无疑成为微生物滋生的温床。具体来看：

**尘螨大军** 尘螨是枕芯里最常见

### 生活 提醒

近日，话题#今年蚊子可能迎来史诗级加强#登上热搜，引发网友热议。全国多地的网友表示，最怕被蚊子叮到睡不着。许多网友感觉，今年蚊子不仅来得早、数量多，还“格外狡猾”，普通花露水、蚊香效果大减。

### 今年蚊虫为何提前出现？

国家疾病预防控制中心工作人员表示，当前，蚊媒传染病在全球范围内广泛流行，随着我国出入境人员数量明显上升，境外疫情输入我国的风险将增加。加之气候变暖、降水增加等变化，导致伊蚊在我国的孳生地不断扩大，流行季持续时间不断延长。华中农业大学动物科学技术学院

栗绍文教授表示，今年春节以来天气比较暖和，气温比常年同期偏高，再加上近段时间空气湿度大、降雨频繁，为蚊虫繁殖创造了有利条件，导致蚊虫提前出现。

### 预防蚊子叮 春天就得开始

到底是哪些蚊子在叮人？中国疾控中心介绍了以下“吸血蚊”：  
**淡色库蚊或致倦库蚊**(常见的“家蚊”) 苏醒条件：气温持续稳定在15℃以上。藏身地：地下车库、楼道、管道井、居民家中的温暖角落。行为：从半休眠状态“开机重启”，急需吸血来启动繁殖。因此，早春甚至在冬季供暖的室内被叮的“第一口”，几乎都来自

它们。它们是惊蛰后最早需要防范的“偷袭高手”。

**白纹伊蚊**(俗称“花蚊子”) 苏醒机制：它们的卵以滞育状态越冬，抗寒抗旱能力极强，附着在小型积水容器的内壁。不需要成虫苏醒，只要遇到积水，卵就能被“激活”，逐渐孵化。行为：春季日照变长，第一场雨水形成的积水，就是它们的“孵化指令”。因此，冬春季清理积水容器，并在春雨后再次检查，是遏制“花蚊子”夏季暴发的最关键措施。

下室、楼道、阳台角落，减少成蚊藏身地。物理阻隔：安装纱窗、使用蚊帐是安全有效的防蚊首选。化学辅助：必要时，可在室内使用蚊香或电热蚊香液，争取“室内无蚊”。

**源头清除蚊卵和幼虫才是“治本之策”** 翻盆倒罐：立即行动，彻底清除房前屋后、阳台楼顶的各类积水容器，如花盆托盘、废弃轮胎、塑料薄膜等。这是对“花蚊子”最有效、最环保的方法。管理水体：疏通沟渠，防止积水。观赏水体可养鱼或使用安全的微生物制剂。

**科学认识“不叮人”的摇蚊** 遇到摇蚊群，不必恐慌，也无需喷洒杀虫剂。可关闭门窗、减少灯光吸引，它们的羽化高峰通常只持续几天。

### “防蚊攻略”要收好

**早春时节，重点防控室内“苏醒”的越冬成蚊** 环境清理：检查并清扫地

提醒：“解酒”不如“少酒”，所有方法都只能缓解不适，无法消除酒精对健康的损害。真正的保护在于节制。建议男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。量力而行，才是长久之计。

### 生活提醒

## 喝浓茶牛奶碳酸饮料均无效 这些“解酒法”不能真解酒



你能喝多少酒，主要看体内一种叫乙醛脱氢酶(ALDH)的东西给不给力。它能帮身体把酒精分解成二氧化碳和水。一喝酒就脸红的人，恰恰是体内缺乏这种酶，酒精代谢慢，更容易伤身。所以，脸红的朋友真的别硬喝。

### 这些“解酒法”骗了你!

<b>浓茶：</b> 茶碱和咖啡因加重心脏、肾脏负担。	<b>碳酸饮料：</b> 加速酒精吸收，醉得更快。
<b>牛奶/酸奶：</b> 不加速肝脏代谢，可能引起不适。	<b>解酒药：</b> 仅缓解症状，不提升代谢速度。

### 科学解酒三阶段

**喝酒前：**吃米饭、馒头等主食，补充维生素B1，帮助酒精分解。喝酸奶或牛奶，形成胃壁保护膜，延缓酒精吸收。

**喝酒时：**尽量小口喝酒，给代谢留出时间；不要混酒，不要用酒掺碳酸饮料，可以多喝点水，促进尿液排出；可以多吃绿叶蔬菜和豆制品，利用它们中的抗氧化成分护肝。

**喝酒后：**吃一些煮得软烂的面条和粥，可以快速补充葡萄糖。也可以喝一些富含果糖的果蔬汁，像橙汁、番茄汁等，加速酒精代谢。



提醒：“解酒”不如“少酒”，所有方法都只能缓解不适，无法消除酒精对健康的损害。真正的保护在于节制。建议男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。量力而行，才是长久之计。

<b>浓茶</b>	<b>蜂蜜水</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 仅缓解不适，无法消除健康损害	<input checked="" type="checkbox"/> 节制才是真正保护

**男生每日 ≤25克酒精**  
**女生每日 ≤15克酒精**

(据三农头条)