“湖湾乡落”的“诗与远方”火爆出圈

▲油菜花梯田
◀“巨型南瓜艺术王国”特色展览

秋日江南,风景如画,行走在无锡市滨湖区的山水田园间,只见金色的稻浪在微风中摇曳,村庄农场的果园里瓜果飘香,吸引着一波又一波游客“到乡村去”。

今年国庆期间,滨湖区全区休闲农业旅游累计接待游客约15万人次,营业收入约210万元。九龙湾花彩乡创园、乡村村咖、古村古道等火爆出圈,一个个崭新的乡村旅游场景带动新的消费热潮……

九龙湾花星球以“丰收季,秋游无锡”为主题的“巨型南瓜艺术王国”特色展览拉开假期序幕,该展览以内蒙古和山东滞销的南瓜为原材料,将南瓜和艺术相结合进行创作,为游客打造一个集科普、创新、浪漫、互动于一体的奇幻南瓜童话世界,既解决了农产品的滞销问题,也为游客提供了独特的文化旅游体验。

从今年春季花海遨游到暑期灯光夜游再到如今秋游巨型花灯、创意南瓜展等,九龙湾花星球全年精彩不断,成为无锡旅游热门打卡新地标,年旅游接待量超30万人,来自无锡以外的长三角游客超过30%,且比例逐年上升。

花星球不远处,状元古道的秋色正好。趁着国庆假期,越来越多的游客带着家人和孩子前来徒步,体验状元文化、感受惬意自然,古道以张野村为起点,途经孟湾、小茶场、状元山、照天湾、中湾生态林等地点,充满野趣,被誉为“无锡市十大最美古道(步道)”。

秋意渐浓,微风轻轻拂过状元古道中段中湾里的山间茶林,漾出层层涟漪,白墙小屋点缀其中,通过盘活利用、改造提升老式的知青用房,变成了“山茶屿”咖啡馆。在这里喝一杯咖啡,逃离城市的喧嚣,享受惬意的秋日时光,时有寻来的游客,专程来这里坐一坐。随着乡村价值的不断挖掘,周边民宿、亲子乐园、田园社区、露营部落等多元乡村产业也正在逐步配套完善中,乡村价值在新时代迸发出更深的魅力。

放眼远眺,远处是滨湖区打造的无锡首个山体梯田——胡埭富安七彩花海梯田,占地200亩,通过油菜、向日葵轮种,实现春赏油菜花、秋观葵花景,一年两季有花、四季皆景。

近年来,滨湖区始终立足资源优势,聚焦热点趋势,全力打造“太湖108廊道·湖湾乡落”乡村旅游特色品牌,由花星球、状元古道、七彩花田、山茶屿等景点串成的“花彩梯田链”已成为无锡特色的文旅IP和环太湖区域重要的乡村旅游目的地,此外,还有马山康养主体功能片和雪浪都市农业主体功能片正加速推进中,以农业园区、美丽乡村为载体,以特色茶果、精品花卉、湖湾风光为特色的乡村旅游格局已初步形成。下阶段,滨湖区将继续推动农文旅高质量发展,努力打造具有山水特质、湖湾特色、滨湖特点的乡村“微度假”旅游目的地,奋力走出一条临湖地区农业可持续发展的新路子。 高艺

更年期需要管吗?医生建议:不要忍

槐树新声 妇幼课堂

50多岁的女性问诊时向医生倾诉:“我月经乱了,晚上睡不着、白天没精神,一点小事就发脾气,觉得生活没意思,家里人说我是精神病,孩子和老公都离我远远的。朋友说我这是更年期,这是病吗?要不要治疗?”

在无锡市妇幼保健院内分泌诊治中心更年期门诊,时不时会出现这样的情景。相信不少人对更年期都存在诸多盲区和认识误区。为什么年龄相同,更年期症状却不同?更年期忍一忍、熬一熬就过去了吗?该怎么管呢?

更年期是通俗说法,医学上叫围绝经期,是指女性40岁以后月经开始紊乱到绝经后一年的一段时期,其标志性事件是绝经。主要是因为随着年龄的增加,女性卵巢功能逐步衰退,伴随着卵巢分泌的雌激素水平的下降,80%以上的女性会出现不同程度的症状,常见的有乏力虚弱、易激惹、睡眠障碍、肌肉骨骼关节疼痛和潮热出汗等,称为更年期综合征。随着绝经时间的延长,骨质疏松症、心脑血管疾病、认知功能障碍等老年慢性疾病也在悄无声息地发生、发展。更年期女性症状大概会持续4到5年,有一些女性甚至持续10年以上,这是很长的一段时间,所以千万不要忍一忍,熬一熬。

更年期作为女性漫长人生旅途中的必经之路,我们要以科学、理性的态度对待。对于进入绝经状态的中年女性,采用包括生活方式调整、健康咨询和在适宜人群中进行适当的绝经激素治疗(MHT)在内的全方位绝经期管理,可以缓解绝经相关症状,还能在一定程度上延缓或避免中老年慢性疾病的发生,改善中老年女性的生活质量。

1.全面调整生活方式:包括每年健康体检、合理饮食、增加社交及脑力活动和健康锻炼。

(1)饮食:建议多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,控糖≤(25~50)g/d、少油(25~30g/d)、少盐(≤5 g/d)、限酒(乙醇量≤15 g/d)、戒烟、足量饮水(1500~1700 ml/d)。

(2)运动:每周规律有氧运动3~5次,每周累计150min,另加2~3次抗阻运动,以增加肌肉量和肌力。

(3)控制体重:正常的体重指数(BMI)应保持18.5~23.9kg/m^2,BMI≥24 kg/m^{2}为超重,BMI≥28kg/m^{2}为肥胖,超重和肥胖者均建议减肥。

(4)情绪管理:更年期女性出现焦虑、抑郁等心理障碍,要正确认识及时寻求帮助,家人、朋友要多体谅关心。建议培养兴趣爱好分散注意力。

(5)定期体检:50岁左右也是女性常见肿瘤多发的年龄,如乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌等,要定期体检,有问题早发现、早治疗。

2.在适宜人群中开展绝经激素治疗(MHT)。

MHT的本质就是弥补增龄引起的卵巢功能衰竭而采取的一项治疗措施,经过国内外近几十年来不断研讨和实践,MHT已日趋成熟,它是唯一能够一揽子解决由于雌激素缺乏所带来的各种相关问题的方案。专科医生全面评估患者的状态,把握适应证、排除禁忌证,且女性本人有通过MHT提高生命质量主观意愿的前提下尽早开始MHT。治疗必须个体化,根据患者个体情况、获益风险的评估、相关检查结果、个人偏好和治疗期望等因素,选择最适宜的治疗方案,治疗期间定期复诊和随访,根据评估情况调整给药方案。

(1)单雌激素方案:适用于子宫已切除的女性。

(2)单孕激素方案:用于绝经过渡期早期尚未出现低雌激素症状,但因卵巢功能衰退导致的排卵障碍性异常子宫出血,需用足量足疗程孕激素调整月经周期及保护子宫内膜。

(3)雌孕激素序贯方案:适用于有完整子宫,仍希望有月经样出血的女性。

(4)雌孕激素连续联合方案:适用于绝经1年以上,有子宫但不希望有月经样出血的女性。

(5)其他方案:仅有阴道局部症状可阴道局部应用雌激素。

更年期也可以是女性人生中一段好时光。通过自己积极应对和适当的医疗措施干预,每一位更年期女性,也可以在每一天遇见更好的自己。

作者:顾映洁,无锡市妇幼保健院妇科内分泌诊治中心主任、妇科副主任

中药喝出脚臭味?药材闹的

“中药汤剂有脚臭味,是坏了吗?”今年9月,江阴市民高先生到某医院就诊,医院为其配药并代煎中药,他连续服用两剂,竟喝出一股脚臭味。高先生怀疑中药存在质量问题,向江阴市消保委要塞分会投诉。经调查,味道来自一味名为败酱草的中药材。即使是干的败酱草,也和臭豆腐、榴莲一样闻着臭。

关于中药的特殊气味,记者采访了中医师张闪。张闪表示,中药讲究“四气五味”,不同中药材有不同的味道,这是很正常的现象。比如,清热解毒的鱼腥草就有鱼腥味,白芷、藿香等则有浓郁的芳香味,另外蚯蚓、壁虎等中药材也会有腥臭味。

当然,中药材保存也有讲究,一般有温度控制、湿度控制、避光保存、密封储存、分类存放等要求,特别是一些有特殊气味的中药,要防止串味影响其他药材的质量。张闪还提醒,中药材保存得当一般可以存放3~5年,但一旦出现霉变,就一定不能使用。所以,市民还是要到正规医院和药店购买。 陈敏

无锡福彩“快乐8”选二中二奖上奖

自2024年10月12日(快乐8游戏第2024272期)起,凡在我市(含江阴、宜兴、锡山)福彩销售网点购买“快乐8”游戏选二玩法彩票,且单票金额超过20元(含)的,省福彩中心对选二中二奖级每注赠送4元彩票,市福彩中心在此基础上再赠送2元快乐8彩票,倍中倍送。该活动促销资金28万元,至促销资金用完为止。活动详情请关注无锡福彩微信公众号或咨询我市各福彩销售网点。 高艺

中国福利彩票 CHINA WELFARE LOTTERY