2020年4月17日 星期五

 责编/陈韬 蒋继斌

 美编/许明 照排/陈鸿燕

# 周边乡村游受青睐逐渐回暖

《宁波老年》推出象山影视城一日游,现已开始报名

"因为疫情的关系,在家待了2个多月,现在能够出来走走,看看这一片春色,心情真的很好。"日前,市民田先生报名参加了宁海杜鹃山一日游。当前,疫情防控形势持续向好、生产生活秩序加快恢复,越来越多的人走出家门,走向开阔的乡间田野,使得乡村旅游成为率先复苏的市场之一,近郊游的人气无疑是当前旅游业中最旺的板块。



#### 宁波周边处处是景

马蜂窝大数据显示,清明假期,各景区客流结构以省内客流为主,都市休闲一日游、近郊周边游回暖复苏,自驾出行比例上升,家庭自助游成市场主力。

我市各地也纷纷推出各种活动吸引游客。江北在慈城分会场举办"醉美江南,就在江北"网红炫美大赛;北仑春晓推出网红旅游

产品直播营销会;余姚梁弄樱桃节、慈溪新慈湖马鞭草花海节、象山贤庠开游节以及东吴山居生活节等节庆也加入了直播元素。开阔、空旷的室外是休闲旅游的天然好场所:"姜山如画"草垛文化艺术节在高高的草垛上唱响四季之歌;象山蟹钳港海滩上"海马拉锯赛""滩涂拔河"热火朝天。

#### 象山影视城一日游开始报名

从三月底开始,《宁波老年》联合宁波 国旅推出了适合老年朋友的周边游线路, 其中宁海许家山石头村、东山桃园、长街一 日游;余姚中村富氧洗肺、大岚趣味挖笋一 日游;象山茅洋休闲一日游等深受老年朋 友好评。

本周我们将推出象山影视城一日游,4月 25日出发,费用为99元/人,还赠送风味自助 餐,感兴趣的话可扫码人群报名。

线路介绍:上午9:30抵达国家AAAA级旅游景区、中国十大影视拍摄基地一象山影视城,看《琅琊榜》《芈月传》《太子妃升职记》

《三生三世十里桃林》游象山影视城,参观游览武侠天地(秀丽幽雅归云庄、迷离奇幻绝情谷)、玄幻世界(美仑美奂西游记乐园、田园风光陆家庄)、江湖小镇(参观刀光剑影襄阳城),漫步襄阳城南渡桥。体验中国实景电影主题乐园,带您"穿越"大宋朝,观看魔幻剧场励志剧、影视梦工场体验杨过小龙女过戏瘾、天地英雄实景影视武侠剧、绝活绝技展演、佤族歌舞等经典剧目、品影视美食、穿越影视时光隧道;亲身体验电影声音合成制作。下午适时结束行程返回宁波。

记者 陈韬

需要重点说明的是:为了安全起见,每个团目前只接受25人报名,车辆是53座的,隔排坐,保持50%左右的空座率。此外,提前为每名游客准备口罩,进行现场信息登记,上车前测量体温,保证万无一失。

#### 报名方式

1. 线上报名: 扫描添加右侧二维码, 入群后我们会进行登记。

2.线下报名:提前拨打87167337(上午9:00-下午16:30)进行预约报名,为了保证安全,我们将预约不同时间段进行现场付款(宁波老年读者俱乐部,永寿街6号),尽量避免人员聚集。

注:70-79周岁出游需签署老年协议,要求监护人签名。产品不含3元/人的保险费。



旅游特惠活动 咨询群

### 老花镜怎么配? 其实大多数人都做错了

很多人都会老花,但您用的老花镜合格吗? 配戴前经过专业验光和相关检查吗? 很多老年朋友不知道,老花镜如果验配不准会严重损害视力。

宁波博视眼科医院院长、眼科专家俞存表示,像白内障、青光眼等眼疾病也会影响视力。验配老花镜时,一定要综合考虑这些病情,量身定制。"很多老年人视力下降了,可能是因为伴有青光眼、白内障、糖尿病性视网膜病变等其他眼疾部疾病。"

#### 随意配镜引发头晕

64岁的张师傅刚让女儿在网上帮他换了一副老花镜,但每次一戴上超过半小时就头晕。去医院检查验光后才知道,他的老花度数为300度,散光度数100度,瞳距为66毫米,而戴的老花镜度数为200度,瞳距为62毫米。"头晕、眼疲劳等现象都是老花镜不合适造成的。"俞存解释。

经调查,大部分老年人配戴老花镜都未经专业验光,而是直接在眼镜店或街边随意购买。记者随机对十位老人做了调查,其中8位配老花镜时,没有做任何检查、验光等流程,店内的老花镜都是现成的。老年人进店后,试戴成品眼镜,戴上后觉得看得清楚,就直接购买。

#### 老花镜一定要量身定制

"老花镜是每个人步入老年后的第二双眼睛,不可草率。"

俞存说,"每个人的老花程度不一样。市面上的成品眼镜大多度数固定,且大多没有经过散光处理,事实上,老花镜和近视镜验配一样,如果度数、散光的轴位、瞳距、瞳高等有一样不准,都会危害眼健康。比如如果瞳距不准确,会出现重影、串行等情况,久而久之会损害视力。"

俞存表示,像白内障、青光眼等眼疾病也会影响视力。验配老花镜时,一定要综合考虑这些病情,量身定制。"很多老年人视力下降了,可能是因为伴有青光眼、白内障、糖尿病性视网膜病变等其他眼疾部疾病"。如果仅被认为只是老花,就很容易延误诊治。

他提醒,选择老花镜,一定不要怕麻烦,一定要进行专业的视光学检查,验配适合自己的老花镜;另外,随着年龄增加,老花程度也会加深,建议每隔两年验光一次。

记者 陆麒雯 通讯员 高强

## 铁皮石斛成熟了,10天后品质下降

4月19日前,药材级铁皮枫斗6折

药材非常讲究采摘时间。"三月茵陈四月 蒿,五月六月当柴烧",如果时间不对,即便道 地药材,质量也会大打折扣。

浙江人喜欢买铁皮石斛滋补身子,随着科技发展,现在一年四季都能买到。但是你知道吗,3月底至4月中旬,才是铁皮石斛成熟季。

此时的铁皮石斛口感清爽,甚至带着一丝甘甜。经检测有效成分也超过其他季节。 4月底,随着铁皮石斛花盛开,药材蕴含的营养成分大量消耗,品质就会下降。等到了七八月份,铁皮石斛口感变酸。

两年前,我们曾遇到一桩事:换了好几家

铁皮枫斗供应商,有效成分"浸出物"都无法 达标。为此,我们足足断货两个多月。后来, 厂家透露:铁皮石斛3月底至4月上旬,就一 二十天采摘做成枫斗,浸出物能合格,此前此 后,很难达标。

既然检测很难通过,为什么市场上却到处在卖?

这是因为产品等级不一样。食品级的铁皮枫斗,不需要任何检测就能在市场流通;但 药材级铁皮枫斗,需要严格按照国家法律法 规通过检测后方能销售。

尤其是个体经营户,按药材标准采购产品的,少之又少。



#### ●链接

#### 药材级铁皮烤条 6折优惠还有满赠

《本草丛新》记载,"(铁皮石斛)味甘者良,温州最上,广东略次,广西最下"。雁荡山药材级铁皮烤条零售价3元/克,优惠价1.8元/克,满500克赠西洋参圆片100克。药材级铁皮烤条精选雁荡山铁皮石斛,在三月份口感甘甜时采摘,产品经过严格检测。

食品级铁皮石斛切片零售价2.5元/克,优惠价1元/克,新鲜铁皮石斛168元/斤。

咨询电话: 0574~87228361 海曙永寿街6号 周皓亮