

# 临安的寻龙之旅 这些活动持续到元宵

2024年,杭州的迎新,不妨从一场“寻龙”开始。

杭州和龙,有着特殊渊源。

5000多年前,良渚之光初现,龙就是当时的精神图腾;800多年前,南宋草木逢春,画家陈容让龙的形象基本定了型。龙与杭州的渊源,就这样在历史的长河中铺陈开来,滴水成河。

这个春节,杭州十三个区、县(市)腾身为龙,从大年初一开始,杭州“十三龙”每天送福、送“龙”、送活动。

俗话说,“不出十五都是年”,“临安健康龙”继续给大家拜年。

## 临安水龙

大年初一,杭州市非物质文化遗产《临安水龙》登上了央视《朝闻天下》,这条50余米长的《临安水龙》来回穿梭于杭州各大商圈,做出水中戏珠、戏水搏浪、盘、滚、游、翻等高难度动作。最后的喷水绝活,令观众们啧啧称奇。

《临安水龙》取材于吴越国王钱镠的故事。相传,钱王射潮筑堤,纳土归来,成为百姓心目中能呼风唤雨、保佑平安的“海龙王”。舞龙表演通过水龙出世、戏水搏浪、吸水雾气、普降甘霖等表演内容,将“海龙王”的故事,淋漓尽致地展现观众面前。

现在,临安板桥镇秋口村建造了专门存放、展示《临安水龙》的文化陈列中心,舞龙队经常会在村里排练、表演。

## 龙岗镇

南阳卧龙岗,因诸葛亮躬耕隐居,刘备“三顾茅庐”而闻名于世。

1943年,浙西行署迁徙至临安西



部偏北处,行署主任贺扬灵在汪王山筑“宽庐”以居,附雅三国孔明“卧龙岗”,龙岗之名因而之典得名,沿用至今。

龙岗镇“含龙量”极高,不仅有浙西大龙湾景区,还有兴龙村、龙井村、龙井桥村等“龙村”。

除了龙岗镇,临安其他镇街也有不少“龙村”:锦北街道龙马村、玲珑街道化龙村、高虹镇龙上村、太湖源镇皈龙村、潜川镇海龙村、昌化镇九龙村……

游历临安的270个村,不经意间,你就会邂逅“龙”。

## 龙门秘境村落景区

高虹镇的龙门秘境村落景区,是临安“十大村落景区”之一,群山环抱,森林覆盖率92%以上,集“山地景观、农耕文化、乡村度假”于一体。

景区由石门、龙上、大山三个村组成;石门古村的明清徽派建筑保留完整;龙上村的狮子山崖壁高耸入云;大山村的冰川遗迹“天石滩”蔚为壮观,有金钱松保护基地和千亩古梯田。

大山村还有临安区级非遗《大山龙舞》,这是一种以龙灯为道具,当地老百姓在农闲或庆典时,祈寿丰年祥瑞的传统舞蹈。表演分为青龙出山、四海遨游、游龙戏水等十个环节,环环相扣,衔接有序,春节期间是舞龙高峰。

## 神龙川风景旅游度假区

景区位于太湖源镇横渡村,是一个集“自然风光、休闲度假、登山探险”为一体的综合型旅游景区,有“怡乐园、卧龙溪、清凉界、神农台、小华山”五大景区。

景区内群峰叠翠、清泉长流、崖壁万丈、苍翠如龙,森林覆盖率超过95%,周边还有太湖源民宿集群。

## 浙西大龙湾

景区位于龙岗镇龙井村,绿树成荫,瀑布成群,溪水清澈见底,有鲢鱼巨石、三女飞瀑、龙潭繁花等二十八个景

点及其它人文景观。

摩天巨石、神秘龙潭、千米天滩等天然胜境,更是杭徽古道上一颗耀眼的生态明珠。

## 元宵节期间临安都有哪些好玩的?

临安博物馆。春节期间,临安博物馆集中展出了近400件(组)天目容器物、标本,一直到元宵节(闭馆时间除外),你都可以游客中心领取龙年寻“龙”图(每人仅限领取一张),在展厅内与有“龙”元素的文物合影。完成合影后,你可以回游客中心领取一份奖品。

集满3张合影,即可打卡整套临安博物馆“龙”元素印章;集满6张合影,可获得临安博物馆明信片一套(明信片数量有限,送完即止)。

时间:活动持续至2月24日

钱王祠广场。“天目叠翠·吴越千年”2024年钱王陵元宵猜灯谜活动将在钱王祠广场举行,吴越国王陵考古遗址公园将开展一系列元宵灯谜会活动,包括赏花灯、猜灯谜等。

时间:2月24日

红叶指南村落景区。你可以在红叶指南村落景区参加篝火晚会、文艺汇演、围炉煮茶、非遗手作、舞龙猜谜等活动,还可以赴一场长桌宴,尝一尝手工麻糍等美食。

时间:活动持续至2月24日

龙门秘境村落景区。你可以在龙门秘境村落景区体验打麻糍、刮番薯片、制作“羊耳朵”、围炉煮茶、土灶午餐、篝火晚会等活动。

时间:活动持续至2月24日

於潜镇朱湾村。你可以在朱湾村参加朱湾冬日家宴、煮酒论英雄、踢毽子、拍拍乐、篝火晚会、竹林寻宝等活动,细细品味临安的浓浓年味。

时间:活动持续至2月24日

天目工作室记者 王斐帆

## 健康临安

## 复工后感觉身体“被掏空” “节后综合症”如何有效应对

刚过完长假,复工这两天你是否会有些莫名其妙的“小情绪”,甚至茶饭不思、精神倦怠、焦虑失眠?专家表示,这是“节后综合症”的表现。那么什么是“节后综合症”?为什么会出现这种情况?又该怎样有效应对呢?

“‘节后’综合症不是病,只是一种‘不适应’。”区第五人民医院精神科副主任医师林洵表示,春节期间,走亲访友、旅游聚会,不少人会“放飞自我”,因此猛地从“睡到自然醒”的休假模式切换到忙碌紧张的生产模式,一时半会还适应不了,会出现一些“掉线”状态,也就是所谓的“节后综合症”。具体是指长假过后的一种亚健康状态,是短期适应障碍的表现之一,可能会出现包括心理、生理以及社会适应等方面的失调,在春节和国庆等长假后比较常见。

“上班族、工作压力大、节假日日程安排得比较满的人群可能更容易出现节后综合症。”林洵指出,节后综合症不是“打工人们”的专属,学生党、自由职业者也可能中招,不同人的表现也不尽相同。轻则工作走神、注意力难以集中、效率降低,重则身心疲惫,甚至可能会出现焦虑、烦躁等情绪。还有生理方面的,比如说胃口不佳、恶心等不适症状。

林洵解释,假期内生活节奏被打乱、饮食作息不规律、缺乏锻炼、密集聚餐造成的超负荷进食等是“节后综合症”出现的主要原因,调整状态需“对症下药”。“首先要调整作息,特别是睡前,要严格控制我们使用电子产品的时间。”林洵建议,可以通过洗热水澡、泡泡脚、听音乐等办法提高睡眠质量,同时根据个人体质逐步恢复锻炼,给自己一个缓冲调整的时间,工作上逐步增加工作量,休息期间可通过闭目养神、读书阅报、多走动等方式调整身心,逐步适应工作状态。

同时林洵提醒,短期的“不在状态”、“不适应”是正常现象,只要配合睡眠、饮食和运动积极调整,多数人能在一两周内缓过来,如果较长时间难以恢复,则需及时寻求专业人士帮助。

记者 王丹丹

(上接第1版)

大明山万松岭滑雪场,作为华东地区海拔最高、面积最大的赏雪、玩雪、滑雪乐园,已经连续几年登上携程滑雪口碑榜,在刚刚过去的春节期间,每天客流量甚至超过5000人。每年冬季,杭州的初雪在临安如约而至,清凉峰、天目山,银装素裹、雾凇茫茫,宛若人间仙境,吸引各地游客纷至沓来,开启赏雪模式。

临安虽然拥有生态优势,但和大多数南方城市一样,雪季短是硬伤,而启迪冰雪项目的落户开建,不仅补齐了四季皆能滑雪的拼图,还可以提供全天候、全时段的高端冰雪休闲体验,打造“永不落幕”的长三角滑雪运动新地标,为临安做大冰雪旅游IP提供强力支撑。

“冷冰雪”点燃“热经济”,是对“冰天雪地也是金山银山”的生动实践。“与一般的观光游览不同,冰雪旅游不仅会带动餐饮、住宿等服务业,还会衍生出冰雪产业生态,潜力非常大。”区文化和广电旅游体育局相关负责人表示,围绕冰雪经济,需要供需两侧持续发力,一方面,以点带面融合发展,结合一廊三圈十八景,优化游玩路线,延长产业链,做好冰雪+文章;另一方面,完善冰雪产业配套设施,积极引进冰雪赛事,着力打响“江南冰雪之城”品牌。

相信在不久的将来,提起杭州,不仅有断桥残雪,还有临安“飞”雪。

来临安吧,你和我一起放飞冰雪世界的奇幻与激情,一起追寻梦中的冬日童话。

记者 吴忠民

## 新年要有新气象! 他们持续“扮靓”城市颜值……

### 通讯员 林成冠

本报讯 春节假期已经结束,而有那么一群人,无论是节假日还是工作日,都始终不曾停下忙碌的脚步,用自己的行动维护着这座城市的整洁,他们就是市政环卫工人。坚守岗位,清洁城市,修整道路……在背后默默为市民营造着整洁舒适的出行环境。

俞小霞是临安环境公司的一名保洁班组长,主要负责望湖路、科技大道路段的保洁工作,他组内有23名组

员。凌晨5点,俞小霞就已经开始了一天的忙碌,安排好组员的工作,俞小霞拿起扫把、簸箕,就开始对自己的工作责任区进行清扫,先把大的纸壳等垃圾放到垃圾车上后,再对马路牙、树穴等处进行细致清扫,边角死角都不放过。

“春节假期刚刚结束,也正是许多人出行或返程的时间,所以我们早点来,宁可早点完成普扫,不能影响大家出行的心情。”俞小霞表示。

与俞小霞一样忙碌在岗位上的还有路灯维修人员蒋俞宁。蒋俞宁是

临安路灯养护所的一名路灯养护工人,自2003年走上工作岗位已有21个年头,21年来,他以“亮化城市,服务群众”为工作理念,在路灯养护管理岗位上踏实工作,从一名普通的亮灯作业人员逐渐成长为一名技术骨干。

从春节假期开始就坚守岗位的他一直热情满满,开展路灯巡查和维护,一旦发现故障便立即出动,争取在最短时间内排除故障,为城市夜间照明安全运行增添一份保障。

蒋俞宁说:“我非常喜欢自己的

工作,能够为市民群众照亮回家路,我觉得是一件很有意义的事情。”

春节假期开始至今,临安共有1000余名市政环卫工人坚守岗位,负责做好临安主城区和青山湖区1000余万平方米的道路保洁、垃圾清运和市政绿化管养、亮灯修复等工作,累计清运生活垃圾6000余吨,清洗城市家具20000余件,整改修复路灯、断字缺失等问题40处,修复路面和人行道共计1500余平方米,清理残枝和修剪树木150余株,不折不扣地开展好环境保障工作。

## 早熟广适高产玉米新品种‘糯 J181’创亩产 1475.66 公斤

浙江农林大学自主选育的玉米新品种通过审定

### 通讯员 陈胜伟

本报讯 近日,农业农村部发布公告,浙江农林大学现代农学院赵光武教授团队自主选育的玉米新品种‘糯 J181’通过审定。该品种具有早熟广适、高产稳产、品质优良等特点,兼备鲜食与深加工优势,有望成为未来主推玉米新品种。

‘糯 J181’生育期为 83.0 天,株高

226.6 厘米,穗位高 95.8 厘米,穗长 21.3 厘米,穗粗 4.8 厘米,穗行数 15.8 行,行粒数 34.2 粒,千粒重 361.2 克,籽粒和穗轴均是白色,区试产量较对照增产 31.3%,品质鉴定 88.5 分。2022 年 7 月,‘糯 J181’荣获长三角十佳鲜食玉米品种。2023 年 7 月,相关专家对科技特派员示范基地种植的‘糯 J181’进行现场测产验收,最终平均亩产高达 1475.66 公斤。

专家一致认为,该玉米品种具有产量高、抗倒伏、商品率高的特点,其果穗锥形,外观色泽亮,籽粒白色,排列整齐,商品性好,感官品质、蒸煮品质优,易制种,且制种产量较高,适宜在安徽省、江苏省、上海市、浙江省、江西省、福建省、广东省、广西壮族自治区、海南省等地区种植与推广。

浙江农林大学现代农学院赵光武教授团队长期致力于玉米种质创新与

新品种选育工作。该团队以市场和产业需求为导向,坚持传统育种和生物技术的有机融合,统筹协调产量、品质、抗逆性、抗病性等重要性状,先后育成‘农林玉 1 号’‘农林玉 5 号’‘惠禾 6 号’‘惠禾 7 号’‘糯 J181’‘糯 J75’等玉米新品种,并在浙江省、海南省、湖北省、山东省、新疆维吾尔自治区等地区建立了玉米新品种示范基地。

## 遗失公告

汪燕群(330124196704063326)遗失临安骨伤科医院住院治疗发票,发票号码:1659189942,声明作废。本人承诺本发票未在其他保险公司进行赔付。  
杭州市临安区区人大事务服务中心遗失机构信用代码证,证号:12330112MB1Q416098,声明作废。

国家电网 为您服务

# 你用电@我用心

电力服务热线: 95598 电监会监督电话:12398



## 消费警示:水果自由“莓”烦恼

龙年春节刚过,琳琅满目的新鲜水果热闹登场,草莓被誉为“水果皇后”,备受大家喜爱,作为热销的明星水果,值得广大消费者更多地关注。

草莓原产南美,属于浆果类,酸甜可口,汁水丰富。全世界共有 2000 多个草莓品种,按照草莓培育的国家分为日本草莓、美国草莓和中国草莓;按照上市时间分为早熟、中熟和晚熟;从颜色来看,有红草莓和白草莓之分。草莓营养丰富,含膳食纤维、钾、花青素等营养成分,每 100 克草莓含 47 毫克维生素 C,远超过苹果、梨等水果;而草莓的热量在水果中是偏低的,为 32kcal/100g,比苹果、梨、桃子都低。

### 一、反季节水果不能吃?

春节期间大量上市的草莓,一般是通过温室大棚等方式培育,由于温室大棚模拟出适合草莓生长的环境,培育出来的草莓味甜又好,按照质量标准培育的反季节草莓是可以吃的。

### 二、草莓用药多,吃草莓等于吃农药?

培育草莓会使用农药以防治病虫害,正确用药的草莓是安全的。国家标准规定了蔬菜水果允许使用的农药种类和残留量,除非超大量摄入,否则标准限量以下的农药残留是不会影响健康的。

### 三、草莓畸形或空心,一定是打了激素?

草莓畸形可能是温度过低导致草莓花芽分化不好、授粉不均等造成的。草莓空心是因为有的品种天生果肉密度小;二是种植草莓时的土壤、湿度、温度没控制好。因此,草莓畸形或空心,就贴上“激素草莓”的标签并不合理。

我们在选购草莓时应注意以下几点:

一、由于草莓娇嫩,不耐贮藏,最好选择八成左右、鲜而不软的草莓。这样的草莓可以在冰箱里冷藏保存两三天。

二、不同品种的草莓单果重量不一样,建议挑选外形匀称、个头儿适中、果肉饱满、颜色自然、表面有细小绒毛、香气浓郁、果蒂叶新鲜的草莓。

三、购买草莓时应选择超市、商场等经营场所,查看承诺达标合格证信息。

最后,为大家揭秘我们一直吃的草莓其实不是它的果实,而是它的花托,草莓表面那一颗颗“小芝麻”才是它真正的果实。

杭州市临安区市场监督管理局  
杭州市临安区消费者权益保护中心