

# 我县两家民宿上榜省级名单

本报讯(记者 王珊婷)近日,2024年度浙江省等级民宿和文化主题(非遗)民宿评定结果出炉,我县天空秘岭民宿被认定为金宿,淡竹山房民宿被评为文化主题民宿。

天空秘岭民宿位于旧县街道鸿儒村皂金坞,是民宿天空之城的二店。周围环境依山傍水,可以聆听大自然的蛙鸣声、鸟啼声,微风吹过

碧绿的山头,空气中飘来阵阵花香,就好像置身于大自然。民宿共拥有11间山景客房,配有高仪卫浴系统、全屋地暖等多种设施。同时,配备2个中餐厅,以及吧台酒馆、户外无边戏水池、凉亭土灶、网红移动玻璃房、可露营草坪等。

淡竹山房民宿位于百江镇罗山村,共有7间客房。一楼餐厅、中堂、客厅等空间融为一体,内设乒乓

室兼会议室、书房(茶室),娱乐室等,北侧有中式后花园。民宿主人用“慈孝竹、佛肚竹、凤尾竹、琴丝竹”等为民宿房间命名。开办以来,民宿紧紧围绕“古墨轻磨传文化”主题,多次开展宾主书画交流、文友笔会等活动。

独具特色的民宿不仅是住宿的场所,更是承载着独特文化与生活方式的艺术空间。这背后,是一

群怀揣着梦想与热情的民宿运营主人,他们凭借卓越的能力与创新的理念,精心雕琢每一家民宿,为游客带来独一无二的旅居体验。截至目前,我县共有白金宿2家、金宿2家、银宿8家、文化主题民宿3家。

一山一水,一书一画,皆是潇洒桐庐的深情馈赠。春游桐庐,来宿一场诗意山水吧。

(上接1版)

## 蓝图如何变现实?

蓝图变为现实,关键在于坚定的决心和有效的行动。系列目标的设定,是桐庐自我加压、跳起摸高的决心与毅力,虽非易事,却是桐庐迈入新阶段的必经之路,必须深化改革才能实现。

在蓝图与现实之间,实干是唯一的道路。细看《桐庐县深化“千万工程”缩小“三大差距”打造全域高品质美丽标杆示范地实施方案》,不难发现,五大重点任务内容丰富、涉及面广,更需要凝聚合力,以实干快干的精神推动各项任务落地见效。

缩小“三大差距”,实现共同富裕,是一个长期的历史过程,在对标对表抓好工作落实的同时,也要与时俱进动态完善机制举措。一方面,建立健全常态化推进、即时激励等机制,不断提

升工作的系统性、整体性、积极性;另一方面,因时制宜调整思路举措,创新工作方法,确保方向正确、蹄疾步稳。

缩小“三大差距”,要内外兼修。何为外?即抢抓“融杭接廊”等机遇,与更多地区建立常态化交流互动机制,在“走出去”与“请进来”中形成更多交流与合作,努力实现更高质量发展;何为内?即坚持城乡融合发展,在提升城乡颜值的同时,谋深谋细“产业促增收、改革促共富、先富带后富”三篇文章,不断缩小城乡差距与贫富差距。

缩小“三大差距”不是政府的“独角戏”,而是全员参与的“协奏曲”。在这艘驶向致富增收的幸福之船上,每个人既是乘客,也是水手,齐心协力、合力攻坚,方能冲破风浪险阻,收获沿途美景,抵达幸福彼岸。

(记者 汪晓池 金黄璐敏 陈艺琨)

## 『春捂秋冻』如何『捂』?听听中医怎么说

本报讯(记者 蔡雯)俗话说“春捂秋冻”,“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候呢?县中医院内科副主任中医师黄琳表示:“春捂”需科学合理。

这段时间,早晚温差较大,如果过早地穿轻薄的衣物,容易导致风寒侵入,患上感冒。特别是对于平时抵抗力较差的老年人、小孩及久病体虚之人,需做好“春捂”工作。

从中医养生角度讲,正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气升发的需要,可以更好地保护身体的阳气。

黄琳医生提醒,衣服一定要慢慢减,不能骤减。也要注意不能“捂”过头,“春捂”并非简单地多穿衣服,而是要根据气温变化和个人体质进行调整,避免过度出汗。一旦出汗,人体腠理开泄,外邪容易入侵,反而增加患病风险。另外,“捂”对位置很重要,颈部、背部、腹部和足部等容易受凉的部位要注重保暖。

除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。可以进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。饮茶可以选择一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶。生冷之物应少食,以免损伤脾胃阳气。同时,要保持心情舒畅,适当地进行运动,如散步、慢跑、太极等,这样可以更好地提升阳气。

本报讯(记者 程佳园)眼下,正值蜜梨修剪嫁接的黄金期。近日,在钟山乡大市村蜜梨智慧园,农技员正在指导梨农们开展蜜梨嫁接工作。

蜜梨嫁接是一项技术活,时机掌握也很重要。每年2月下旬至3月上旬,气温适宜,梨树体内的营养向上流动,此时进行嫁接能够促进植株枝叶快速生长,大

大提高嫁接成活率。“我们通过高位嫁接、逐年修枝的方式,可以在不减产减效的情况下,更新换代品种。”钟山乡蜜梨专业合作社理事长郑卫萍介绍,以往,钟山乡以种植“翠冠”为主,通过嫁接可以结出“翠玉”“钟玉”等新品种,很受消费者欢迎。

为了确保此次嫁接工作的顺利进行,蜜梨合作社专门邀请经

验丰富的农技员现场指导。农技员一边示范,一边耐心讲解嫁接的技术要点和注意事项,从砧木的选择、接穗的处理,到嫁接后的养护管理,每一个细节都不放过,梨农们受益匪浅。“有专业的指导,我们心里踏实多了。按照科学的方法嫁接,今年结出的蜜梨肯定更大更甜。”梨农陈国良高兴地说。

## 蜜梨嫁接正当时

## 中考体育考试倒计时 这份“备考指南”请收好

本报讯(见习记者 王怡)“肩触垫,肘触膝,头着垫,仰卧起坐的动作一定要做到位。”近日,县实验初级中学体育老师骆泽鹏正在帮初三学生进行巩固练习,为即将到来的中考体育考试做最后冲刺。

中考体育考试项目共分三类七项,考生须从每个类别中选择一项进行考试,选测的三项各10分,满分为30分。其中,第一类为立定跳远和50米;第二类为掷实心球、男生引体向上和女生仰卧起坐;第三类为跑步、游泳以及2分钟折返运球上篮。

骆泽鹏表示,面对中考“第一

战”,学校自学生升入初三开始便启动系统化的备考计划。体育组通过体能测试建立学生档案,制定“强项巩固+弱项攻坚”计划,定时追踪进步曲线,帮助学生科学选定考试项目。如今处在冲刺阶段,学校更是充分利用大课间和体育课时间,帮助学生进行“动态热身+专项训练+拉伸放松”三段式特训,对已达满分者细化动作细节,未达标学生实施小组攻坚行动。

“技术决定基础分,心态冲击‘天花板’。”有着丰富体育教学经验的骆泽鹏分享了备考策略。

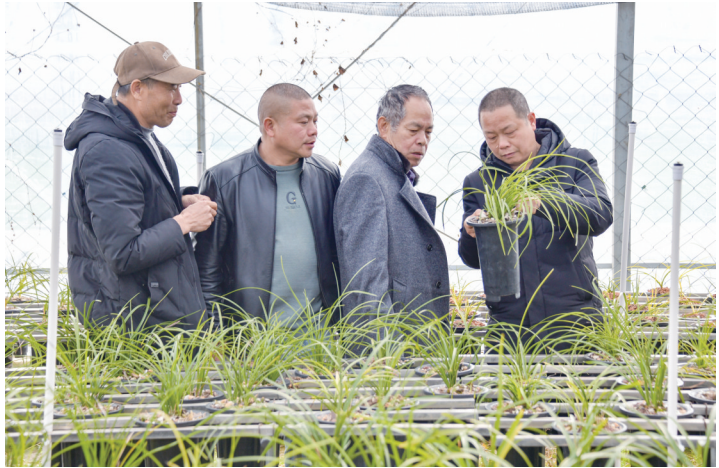
针对弱项突破,要注重方式方

法。“我为学生们设计了相关靶向训练,长跑未满分者每日进行‘400米快跑+200米冲刺’组合训练;立定跳远困难户则通过弹力带跪跳起加强顶髌练习;实心球发力不当者对墙练习徒手投掷,感受动能传递链条。”骆泽鹏说道。

面对普遍存在的“考场紧张症”,骆泽鹏安排学生日常进行“高压模拟考”——在班级围观中测试弱项,同步介入“箱式呼吸法”,帮助学生快速平复心率。“有些学生模拟考满分,正式考试却因过度关注分数导致动作变形。”骆泽鹏强调“好心态”的重要性:“要把平时练习当成考试,把考试当成练习。”

除此之外,要重视科学防护。骆泽鹏表示:“训练后必须拉伸,防止肌肉僵硬。晚上可以通过洗热水澡等方式进行放松,同时可以通过吃香蕉、喝牛奶来补充能量,加速体能恢复。”

“学生们在备考过程中,要明确自己的优势项目,并在此基础上进行有针对性的训练。同时,也要注重全面发展,提高自己的综合体能水平。”骆泽鹏表示。下一步,学校还将继续调整体育课上身体素质相关训练的次



本报讯(记者 姚思雯/文 黄强/摄)“芝兰生于深谷,不以无人而不芳。”自古以来,兰花以其清雅脱俗之姿,幽香远溢之韵,成为文人墨客笔下吟咏的“宠儿”。日前,记者走进富春江镇上泗村兰花基地,探寻“花中君子”的培育奥秘。

步入兰园,温润的气息扑面而来,映入眼帘的是一排排错落有致的兰花,令人心旷神怡。“兰花种植大棚占地面积12亩,大概有30000盆兰花,品种有200多个,包括春兰中的宋梅、大富贵,以及蕙兰中的翠峰、陈梅等名贵品种。”说起兰花,种植户周关银如数家珍。

上泗村兰花基地的大棚设计独具匠心,安装了内遮阴和外遮阴设施,以精准调节光照。同时,大棚内还配备了循

环风扇和自动喷淋设施。周关银详细介绍了自动喷淋的好处:“自动喷淋的水温和而细腻,能够慢慢渗透土壤,确保兰花得到充足的水分。每次喷淋都要持续半个小时到40分钟,以确保兰花被浇透。”

在养护方面,上泗村兰花基地采用了仿自然的养殖方式,避免过度依赖人工调节,让兰花能够更好地适应自然环境,即使被移植到其他地方,也能保持良好的生长状态。

为将兰花推广到更广阔的市场,上泗村兰花基地采用了线上和线下相结合的销售模式。线上,通过中交网、抖音、微信等平台,将兰花销售到全国各地。许多兰友还会来到兰园,与种植户们进行面对面交流。

文明餐桌  
从我做起  
请珍惜每一粒粮食