

# 大妈们跳广场舞，大爷们去哪了

记者 何柳青

近年来,广场舞受到不少市民的欢迎。随着天气越来越热,到户外运动的市民也多了起来。晚上,各大广场跳广场舞的市民随处可见。记者走访发现,跳广场舞的大多是大妈,并且,早晚健身大妈占主流,老年人其他运动健身项目,大妈仍是主角,那大爷们都去哪里了呢?

## 早晚健身大妈是主角

一早,在明珠路的步行街,就看见不少大妈在锻炼身体,有的在练太极拳,有的拿着扇子在跳广场舞,锻炼身体

体的大爷却很少看见,仅有几个在散步或者游泳。到了晚上,记者沿着步行街、广场绕了一圈,到处都是跳舞的大妈的身影。

在一支将近50人左右的广场舞队伍中,仅有3位大爷跟着一起跳。“很少有男的参加我们广场舞,即使来参加跳舞,也不会坚持很久。还是以女性为主。”一位大妈笑笑说。另一边由一位男性带队的广场舞,跳起来更像体操,有几位路过的大爷跃跃欲试,走进队伍中跟着领队一起跳。“有男性带队的舞,相比较由女性带队的舞更适合我们一点,跳起来也不用扭来扭去。”一位正打算参与跳操的大爷告诉记者,但在队中跳操的大爷也仅仅只

有5人。

## 大爷更爱下棋钓鱼

记者采访发现,大爷们更喜欢清静的活动,比如钓鱼、散步、放风筝、拉二胡等消遣方式。天气晴好的广场,各个乘凉处都有下棋的大爷们。“跳广场舞太耗体力,没一会就累,一天也没有坚持下来。每天早晚和老伴一起沿着绿城走一圈,然后回家。”今年70多岁的鲁大爷告诉记者。鲁大爷表示,平时白天有空就会去公园转转,看看别人下棋或者坐在湖边椅子上看风景乘凉。

住在明珠花园的童大爷最大的爱

好就是钓鱼,每天一早就带着渔具出门。找好位置一坐就是一整天。“跳广场舞太别扭了,自己也不喜欢动,平时散散步钓钓鱼也挺好。”童大爷说道。也有大爷当起了全职“奶爸”,帮忙照顾儿女的孩子。市民方大伯说,“有时候一大早就带着孙女出去玩,或者在家看着孙女玩积木。到了傍晚,老伴跳舞我就带着孙女去散步。”

广场舞让大妈们跳出了年轻和自信,而大爷们则利用空余时间发展自己的爱好,也是在用不同的方式享受退休生活。记者认为,大爷们也应适当参与健身运动,如太极、走路、游泳等,增强身体素质。



本栏目由淳安县科学技术协会协办



## 这样洗水果和农残说再见

一年四季,五颜六色的水果都深受人们的喜爱,但很多人对洗水果这件事顾虑重重,究竟怎样洗、用什么洗才能确保洗掉果皮上的农药残留呢? 其实能否洗去农残,并不取决于洗涤剂,而是取决于如何洗。

美国康涅狄格州政府有个部门曾经做过一项研究,比较自来水、洗涤剂,以及当地市场上的4种“果蔬清洗剂”的去农残效果。他们选取了28个批次的生菜、草莓等水果,按照同样的方式进行清洗,分别检测清洗前后几种常见农药的含量变化。结果发现,不管是只用自来水,还是加入洗涤剂或者“果蔬清洗剂”,都能显著降低农药残留。但是,洗涤剂或者果蔬清洗剂,跟清水没有明显区别。

农药要发挥作用,需要附着在果蔬表面上。果蔬表面一般有一层疏水的“蜡”。为了让农药能够很好地附着,一般也是设计成疏水的,所以在果蔬表面附着得比较好。如果“清洗”的时候只是把它们泡在水中,实际上很难溶解到水中,也就难以去除。

洗涤剂是表面活性剂。它们的作用方式是把疏水物质,比如油污、农残分散成小颗粒,就像牛奶中的蛋白质把牛奶脂肪分散成小液滴一样。这些小颗粒就可以分散到水中,从而被洗去。

在洗衣服的时候,如果只是把衣服泡在含有洗涤剂的水中,那么衣服上的油滴几乎不会被洗掉。要洗掉油污,比如要用洗衣机或者手充分地搓洗、搅动,才能发挥洗涤剂的作用实现“乳化”。

用洗涤剂洗水果蔬菜也是如此。要让它把农残乳化成小颗粒,需要进行充分的搅拌或者搓洗才能实现。不过,如果进行了这样的操作,那么不用洗涤剂也能够很好地去除农残。所以,康涅狄格州政府那项研究的结论是:清洗去农残不需要洗涤剂或者果蔬清洗剂,在自来水下边搓洗边冲洗30秒就可以了。

像苹果、梨之类的水果,这样的清洗是最有效的,如果不放心,去皮会更有效。对于蔬菜,如果能够去皮或者这样清洗,也可以很高效地去除农残。对于那些无皮可取、搓洗也很麻烦的蔬菜,焯一下水也会有很好的效果。

至于其他那些看起来很“高大上”的去农残方法,对于有些农残可能会有效果,但不如清洗、去皮、焯水这三种方法普适而高效。

## 下湖野游不可取

通讯员 王祥

近日,随着气温渐渐升高,越来越多到姜家旅游的游客因燥热难耐下湖游泳,但是在没有任何保护措施的情况下下野游,潜藏着极大的安全隐患。

县城管局姜家中队在日常巡查中已经发现数伙擅自下湖游泳的人。为了保障群众人身安全,城管中队加大了巡查频次,延迟了下班时间,同时组织队员成立劝游小队,在姜家镇沿湖沿线当起了劝游员,劝导有意下湖游泳的游客及市民。“大部分人能听从劝导,配合我们工作,但还是有部分人下湖野游,下一步我们要加强宣传教育,并在野游高发区竖牌进行警示。”姜家中队负责人说道。



记者近日来到屏门乡上西村,十几名游客正在打太极拳,还有几名游客在山村小路上晨跑。游客顾叔叔说:“我们是从江苏来的,有40多人,这里有山有水,空气清新,在这个世外桃源,我们感到心灵得到了放松和净化。”

记者 王建才

## 千岛湖旅游瞄准“亲子经济”

记者 方俊勇 通讯员 何胤舫

虽说距离暑期还有一个多月时间,但是千岛湖旅游已经频频推出亲子系列活动,大受市场欢迎。

前不久,旅游集团营销公司就策划了一系列的亲子活动。其中,36都珍珠半岛酒店通过朋友圈招募,举办了8批次的“爱心接力,保护环境”主题彩绘活动,让家长和小朋友们一起动手,共同感受DIY的乐趣。此外,该集团还推出了体验游和采摘游相互

结合的亲子游项目。活动中,家长可以带着孩子参观我县龙头丝绸企业的生产工艺区和丝绸历史文化展览区,了解纺织工具的演变和丝绸产品制作工艺流程,现场体验养蚕、蚕丝被加工、丝绸字画装裱等内容。在亲子DIY活动环节,小朋友可以在丝绸扇子上作画涂鸦,完成一幅幅生动鲜活的作品。而随后的桑果采摘体验活动中,大人和小孩们可以在桑园里边摘边尝,享受大自然的滋味。

旅游集团工作人员告诉记者,随着

气温渐高,该集团将力推“水系列”为主打的亲子活动。比如,珍珠半岛酒店将推出水里摸鱼、风筝彩绘等系列活动,西南景区公司将推出赏薰衣草、喂天鹅的亲子游活动,景区公司将推出石林赏花探秘的亲子游活动。

“千岛湖环境好,特别适合亲子游。我们虽然是酒店行业,也提前进行了准备。”千岛湖伯瑞特度假酒店的工作人员告诉记者,该酒店正在精心打造15幢别墅亲子套房,将在5月底推出。在亲子房内,有孩子们喜欢的

一切:爱动的孩子可以选择拥有摩天高楼和炫酷汽车床的房间,爱自然的孩子可以选择拥有森林氛围的房间……各种风格,应有尽有。此外,还准备了陶艺制作间、电玩间、航拍体验等项目。

在千岛湖自然博物馆,儿童设施也不断增加。目前,这里增加了可以探险神奇的恐龙谷,小朋友可以骑上恐龙,也可以和会说话的大树对话……在这里,游客可以带上孩子疯上整整一天,尽情享受亲子时光。

## 淳安县民生价格监测信息

(2018年第10期) 淳安县物价局发布 采价日期: 2018年5月25日

药 店	单位:元/盒、瓶、包			
通用名(商品名)\规格	产 地	健民药店	平安药店	康泰大药房
黄芪生肌饮\10ml*10支	浙江新光	20.00	20.00	20.00
六味地黄丸\200s	河南宛西	17.80	17.80	20.00
蜜炼川贝枇杷膏\150ml	香港	28.60	28.60	
小儿伪麻美芬滴剂(艾畅)\15ml	上海强生	15.90	17.80	20.00
气滞胃痛冲剂(无糖型)\2.5g*12袋	辽宁本溪	24.50	24.50	28.00
尿感宁颗粒(无糖型)\5g*6	正大青春宝	10.80		10.00
宫血宁胶囊\0.13g*18s	云南白药	30.50		
六神胶囊\0.19g*6s	雷允上			
复方丹参片\60s	胡庆余堂			
非洛地平片\5mg*20s	北京协和	11.50		10.00
小儿氨酚黄那敏颗粒\6g*10袋	北京三九	10.00		15.00
卡达赖氨酸滴眼液(萨普爱思)\5ml:25mg	浙江平湖	43.50	43.50	43.50
维生素C泡腾片(力度伸)\1g*10s	拜耳	23.00		25.00
肠炎宁片\0.42g*48s	江西大施康		35.00	33.00
小儿止咳糖浆\120ml	湖南三九南开			12.00
多潘立酮片(吗丁啉)\10mgx30's	西安杨森制药	16.50	16.50	18.00
尼福达(硝苯地平缓释片II)\20mgx30's	山东青岛国风	20.00	21.00	20.00
补脾益肠丸\90g	华润三九委托	18.00		16.00
吡拉西坦片(脑复康)\0.4gx100's	杭州民生药业	12.00		14.50
血塞通片\50mgx60's	云南文山(特安纳)	60.00	60.00	58.50
云南白药膏(打扑)\5片	云南	25.50	25.50	25.00
芬必得(布洛芬缓释胶囊)\0.3g X 20's	中美天津史克	18.00	19.40	19.40
胃复春片\60s	杭州胡庆余堂	22.00	22.00	22.00
阿卡波糖片(拜糖平)\50mgx30's	北京拜耳医药	69.00	69.00	
格列齐特缓释片(达美康)\30mgx30's	施维雅(天津)制药	50.00	50.00	50.00

品 种	规 格	千岛湖农资服务社	淳安千岛湖绿丰化肥商行	淳安益禾农资专业合作社
碳酸氢铵	含氮 17% 以上,水份≤3.5%国产	1.00	0.90	1.00
复合肥	俄罗斯 总养份≥48%	4.00	4.00	4.00
尿素	含氮≥46%省外	2.40	2.40	2.30
过磷酸钙	国产	0.70	0.70	0.70
氯化钾	含氯化钾 50—60% 国产	3.20	4.00	3.60
复合肥	国产硫酸钾型,总养份≥45%	3.20	4.00	3.00
高压聚乙烯棚膜	折 径 1 米 厚 0.10mm±0.027	14.00	12.00	14.00
敌敌畏	80%乳剂/瓶	8.00	7.00	7.00
甲胺磷	30%乙酯/瓶	7.00	7.00	7.00
杀虫双	18%水剂/瓶	4.00	3.00	4.00
丁草胺	60%乳油/瓶	7.00	7.00	7.00

## 淳安县科技馆开馆试运营公告

淳安县科技馆是淳安首个县级科技馆,隶属淳安县科学技术协会,将于5月30日开馆试运营。

科技馆展厅占地面积900平方米,以“科技•未来”为展示主题,下设航海互动体验、航空互动体验、国产装备互动和航模制作知识四大区块。展厅20个展项集科学性、知识性、趣味性、体验性于一体,以了解千岛湖、感受科技、探索未来为主线,尤其注重青少年与各展项之间的交互体验,生动地反映经典科学原理及技术应用,也展示未来科技发展方向。

欢迎广大市民前去参观学习,身临其境体验科学场景,感受科学奥秘,探索科技乐趣,启迪创新智慧。

由于展馆面积受限和部分活动分时段、限流量,学校等团队参观体验须提前进行预约。

地址: 珍珠半岛珍珠二路109号(县青少年活动中心一楼)

电话:0571—64832847

13968113785(团队预约)

开放时间:每周三—周日

上午:9:00—12:00

下午:14:00—17:00

公交线路: K006路、K011路、

K012路开发区(青溪新城管委会)站下

淳安县科学技术协会

2018年5月29日

今日千岛湖

对外合作部

淳安县千岛湖传媒中心搬迁至淳安县千岛湖镇青溪大道297号(青溪大道和珍珠一路交叉处)。公交线路: K006路、K011路、K012路,在开发区(青溪新城管委会)或千岛湖文化综合体站下。

联系人:杨女士 咨询电话: 13968105687 64831319

中國銀行  
BANK OF CHINA

二季度手机银行交易费用优惠:

02

中行内转账**免费**

01

跨行汇款**免费**

03

外币跨境汇款**免费**  
(向境外中行汇款)

04

外币跨境汇款在柜台收费标准上**9折**优惠 (向境外他行汇款)

中国邮政  
CHINA POST

山水百源 乡土珍品

让乡韵 找回您的初心

扫二维码 购千岛湖品牌农产品

千岛湖品牌农产品馆公众号