

春游

春游黄金季即将开启,旅行社为游客解锁更多乐趣

定制银发慢游 上新赏樱地图

银发旅游“新配方”

银发经济正在文旅市场中逐年显现出巨大消费能量。最新数据显示,在出游人群中,60岁以上的游客占比已接近40%,相较于去年同期增幅约10%。银发族出游目的丰富多样,既有结伴社交的需求,渴望在旅途中与老友相聚,拓展社交圈子;也有因兴趣爱好而进行学习提升的需求,通过旅行增长见识;同时,省心省力且性价比高的观光需求,也在他们的考量范围内。正因如此,在法定假期之外,这部分客群更倾向于选择团队游的出行方式。

据介绍,“老友聚”系列产品一经推出,便受到银发族的欢迎。十余款此类产品专为退休人群量身定制,时长为三天两晚。产品以住宿地在上海及长三角地区的高品质星级酒店套餐为主,还融入了非遗展示、温泉养生、徒步探索等特色体验活动,让老年人既能享

随着气温逐步回升,一年一度的春游“黄金季”即将启幕。记者昨天从春秋旅游获悉,当前“银发族”出游热情高涨,赏花主题线路不断创新,欧洲出境游产品全部融入Citywalk体验,为市民游客解锁更多春游乐趣。

受悠闲时光,又能领略当地独特风情。

二线目的地渐热

随着日本樱花相继步入盛花期,中国游客对日本住宿的搜索热度急剧攀升,已达到去年同期的3倍左右。传统热门目的地东京、大阪与京都,更是在清明节假期全球热搜城市中包揽前三名。与此同时,中国游客对于小众、地道赏樱体验的追求,正不断推动“追樱地图”的版图扩张,札幌、福冈、名古屋等遍布日本全域的二线目的地逐渐崭露头角,成

为赏樱新宠。

韩国同样是赏樱的绝佳选择,釜山拥有镇海军港、海云台迎月岭等众多赏樱胜地。每年四月初,游客便能在此邂逅漫天飞舞的樱海,还可游览甘川洞彩绘村等特色景点。随着春秋航空“上海—釜山”航线加密至每日一班,春秋旅游顺势推出多款釜山春季赏樱特色产品,并结合当下火热的体育旅游潮流,还特别推出“樱花马拉松”庆州赛事主题游。游客在“釜山+庆州”5日4晚的行程里,既能体验刺激的比赛,又能欣赏绚烂的樱花。

沉浸式慢游欧洲

慢节奏旅游的理念正受到越来越多游客的热烈追捧。2025年春季推出的西班牙深度12日火车游产品,凭借高铁的便捷优势,游客能够在行程中以悠闲的节奏打卡西班牙四大名城、九大小镇以及十一大世界文化遗产,深度领略西班牙的独特魅力。

与此同时,Citywalk这种深度体验旅游的方式也愈发深入人心。为了让更多游客能够在欧洲各地获得沉浸式的旅游体验,多款欧洲旅游产品中精心融入了当地特色微游环节,地点基本覆盖欧洲全境,涵盖英国伦敦、荷兰阿姆斯特丹、西班牙巴塞罗那、匈牙利布达佩斯、芬兰赫尔辛基等著名城市。游客可以在专业导游的带领下,深入当地街区,与当地人面对面交流,感受原汁原味的欧洲风情。 本报记者 杨玉红

春花



随着天气转暖,万物复苏,正是踏青赏景的好时节。

近日,上海辰山植物园内梅花、樱花、

玉兰等春花竞相绽放,吸引众多市民游客前来踏青赏花,乐享春日时光。

本报记者 陶磊 通讯员 姜辉辉 摄

辰山河津樱将进入盛花期

“三八节”女士可享门票优惠

本报讯(记者 金旻矣)今天,记者从辰山植物园获悉,河津樱大道已进入了初花阶段,目前开花量超过了20%,本周后半周将进入盛花期。而为了庆祝“三八”国际妇女节,园方还推出了免票或半价优惠。

刚刚过去的周末升温让早樱加快了开花步伐,部分品种已进入盛花期。由于1月气温较高,河津樱在1月24日进入萌动期,相比往年较早。但是2月整体温度偏低,因此开花进程较慢,目前开花量达20%—30%。随着本周气温急转直下,结合未来一周的气象预报,预计本周后期将进入最佳观赏期。

除了河津樱之外,3月上旬至中旬,早樱将陆续接力进入最佳观赏期。比如早樱中

最早开花的寒樱,上周已进入盛花期,目前已呈“樱花雨”的浪漫姿态。

辰山植物园将于3月8日当天推出女士门票优惠活动,邀请大家欣赏早春美景:

■ 获个人市级以上劳动、道德模范、优秀教师、三八红旗手、三八红旗奖章、巾帼建功标兵荣誉称号的女性,凭本人身份证和获奖证书享受免费游园。

■ 除符合以上条件外的其他女性游客可通过官方微信、支付宝小程序购买半价的妇女节专享票,仅需30元/张。(电商平台不参加此次活动)

注:此次优惠仅指门票,不含景区交通费等,其他人员按正常票价购买。

春菜

每年二三月,时令春菜开始成为菜场、商超菜摊的“主角”。你,今年尝过春天的鲜嫩了吗?不过,春菜上市季千万要注意科学食用,别让“尝鲜”变成“尝险”。

杭州一市民晚餐食用大量春笋、香椿后突发晕厥,送医确诊为消化道出血;另一人也是晚饭吃了不少春笋,夜间出现呕血、便血症状;去年此时,宁波一家医院接连数日接诊了5例因食用春笋导致消化道出血的患者……春菜还能吃出病?龙华医院营养科主任蔡骏解释,春笋、香椿等虽为“春季限定”美味,但因含草酸、粗纤维、亚硝酸盐等成分,过量食用可能从“尝鲜”变“尝险”。

春菜暗藏哪些风险?

春菜暗藏了哪些健康风险?龙华医院主管营养师钱辰向记者展示了一份危险成分“黑名单”——

春笋、香椿含有草酸,在人体内易与钙结合,或引起结石,也可能刺激胃黏膜引发出血;春笋、蕹菜含粗纤维,难消化,可能划伤消化道黏膜;香椿中的亚硝酸盐含量较高,过量摄入可引起头晕等急性中毒症状;蕹菜中含原蕹苣,长期大量食用会增加患癌风险。

钱辰说,有四类人在品尝春菜时要当心:一是消化疾病患者,春笋中的粗纤维就如同“钢丝球”,而胃溃疡患者食用过多春笋可能直接划破创面;二是结石患者,春笋中的草酸可加重肾结石,医院曾收治过一名患者,其连吃三天春笋后诱发肾绞痛至急诊就诊;三是老年人和儿童,老年人消化功能退化,儿童肠道屏障未健全,食用过多易引发肠梗阻;四是过敏体质者,香椿含特异性蛋白,严重过敏可致喉头水肿。

春菜怎么吃更健康?

钱辰说,品尝春菜要记住“三步避险法”——

第一步是预处理“排毒”:春笋纵向剖

有人吃春菜一不小心把自己吃进了急诊室

「咬」春别贪嘴 小心被春「咬」

开,用沸水煮10分钟,可去除80%草酸;香椿嫩芽焯水30秒,亚硝酸盐含量可从30毫克/千克降至3毫克/千克;蕹菜焯水1分钟后,冷水浸泡24小时,原蕹苣去除率超90%。

第二步是避雷“危险吃法”:春菜不可空腹猛吃,因为这样胃酸会直接侵蚀黏膜,建议先喝半碗温粥再吃;忌“冰火两重天”,类似春笋配冰啤酒,香椿拌冷食,否则可能引发急性胃肠炎;不可长期囤货,香椿冷藏超过48小时,亚硝酸盐会激增,建议现买现吃。

第三步是量化安全线:健康人群春笋每日食用量不超过200克(约半根),香椿不超过50克(一小把);儿童食用量减半;孕妇或结石患者咨询医生后食用。

钱辰补充说,还有一类特殊的“春菜”——野菜,采摘务必遵循“三不原则”:不认识的、颜色艳丽的、有异味的坚决不采来吃。

春菜中毒有啥症状?

蔡骏指出,春笋、蕹菜等春菜虽然好吃,但不能贪多。出现这些症状须立即就医——

呕咖啡色液体、拉柏油样黑便,这是消化道“报警”,提示上消化道出血;头晕目眩+出冷汗,可能为急性失血或亚硝酸盐中毒;嘴唇麻木、皮疹扩散则是过敏的信号。

在蔡骏看来,“咬春”习俗承载文化记忆,但现代人可以科学改良,比如春笋炖肉时加木耳,香椿配豆腐;或者家庭聚餐实行“春菜拼盘制”,每人限量尝鲜。

“春菜不是‘药膳’,尝鲜不等于狂吃。特殊人群更需牢记‘浅尝辄止’,出现不适切勿硬扛,早诊早治是关键。”蔡骏表示。

本报记者 郜阳

上海专项打击野生动植物非法贸易

当场查获罕见猛禽等“异宠”

执法部门正对涉案案件深入开展后续调查。

值得注意的是,此次查获的国家重点保护野生动物多为长耳鸮、短耳鸮、斑头鸮等以往较罕见的“异宠”。目前,

猛禽,这类猛禽在以往案件中较为罕见,体现了本市“异宠”非法交易的新特点。目前,涉及此次行动的刑事案件有3件,行政违法案件

有5件,执法部门正深入开展后续调查。

非法猎捕、利用、运输和食用野生动物,不仅可能传播寄生虫、狂犬病、禽流感等人畜共患病,还可能导致濒危物种的消亡。为此,绿化市容部门呼吁市民自觉抵制非法野生动物交易,不食用“野味”,不圈养受保护的野生动物。若发现相关线索,市民可拨打12345热线电话举报。

本报讯(记者 金旻矣)根据“清风行动2025”统一部署,上海绿化市容部门近日联合公安机关,于黄浦、杨浦、静安、青浦、虹口等12个区开展了野生动植物非法贸易专项打击行动。记者昨天获悉,现场共查获国家重点保护野生动物24只,有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物20只,包括长耳鸮、短耳鸮、斑头鸮等以往较罕见的“异宠”。目前,