

半小时交通圈催热“田园微度假”

沪上“银发族”爱往太仓跑

□本报记者 陆媛 文/图



在长三角文旅协同发展的大背景下,太仓充分发挥临近上海的区位优势,凭借“半小时交通圈”,精准对接上海老年群体的旅游需求,大力发展“银发旅游经济”。从酒店定制化套餐到乡村多元化体验,太仓正以实际行动深度融入上海,为长三角文旅融合发展提供了新的思路与范本。

半小时生活圈

上新“银发休闲”新业态

上午10时多,浏河港渡假日酒店门口陆续驶进三四辆大巴车,一群精神矍铄、衣着考究的上海老年游客下车办理入住,开启为期两天的“田园微度假”——没有旅行社的复杂行程,只有酒店量身定制的“吃住玩套餐”。这种“从地铁口直达酒店”的直连模式,正成为太仓“融入上海”战略在文旅领域的生动实践。

“从上海宝山的美兰湖地铁站到我们酒店,车程仅半小时,比上海市区到崇明还近,我们免费提供大巴接送,老年人来旅游省时省力。”浏河港渡假日酒店总经理樊晓雯介绍。正是这“半小时交通圈”的优势,让酒店瞄准了上海老年客群——他们退休金高、闲暇时间多,且对短途休闲游需求旺盛。“大部分来太仓的上海人不爱‘赶景点’,他们更喜欢慢节奏的社交休闲。”樊晓雯说,为此,酒店推出“两天一夜”“三天两夜”全包套餐,涵盖住宿、餐饮,两天一夜的套餐平日价仅200元,性价比远超上海市区同类产品。“我们有几个旅游的群,其中一个领队发起了这项活动,总共20个人,目的地很近,不用一早赶车,半小时就到了,很轻松。”上海游客虞静芳说。

酒店的直营模式显示出“灵活定制”的核心优势,没有旅行社的“捆绑”,沟通更精准,活动更自由。樊晓雯告诉记者,旅行社抽成较高,而酒店直营可通过微信群、老年社群定向推广,成本更低。如今,酒店日均接待20个老年团,年营收超500万元,上海客源占比达90%。

中午吃完饭,觉得太累不想出门,可以和同伴喝茶、聊天、唱歌,想出去玩的可以去浏河古镇、江滩湿地公园或者七十二家理想村。“旅行社的行程太死板,我们喜欢自己说了算。”一位上海游客表示,他和老友们已是第三次来太仓,“这里空气好、人少,还能买到刚上岸的海鲜。”浏河常青农贸市场菜品新鲜丰富、物美价廉,很多上海老人都喜欢在行程最后一天来逛一逛,带些本土菜、新鲜肉类和海鲜,心满意足地返回上海。



解锁“银发游”新玩法

慢时光中的深度体验

为进一步激活“银发经济”,市文体广旅局将推出首批三条主题线路:“自然疗愈·农耕康养”线,可以在电站村听健康讲座、品新茶,去东林村看秸秆变肥料、喂小羊,最后到金仓湖草坪上打太极,让老年游客“边玩边养生”;“人文传承·手艺养心”线,可以到沙溪古镇做青团、包粽子,到庄西村体验黄酒封坛,到南园看昆曲,到太仓博物馆听古船故事,用文化味儿“滋养”银发族;“江海风韵·精神颐养”线,可以在浏河古镇学宋式点茶,去七十二家理想村的江堤上散步,看

老物件、听老故事,感受“慢时光”的治愈力。除此之外,市文体广旅局还联合市民政局正在遴选一批“康养旅居示范点”,旨在整合生态康养、文化旅游、休闲度假等要素资源,打造一批具有示范效应的康养旅居点,带动康养旅居事业产业双提升。这些示范点要求对旅游场景进行“适老化”升级,比如在环境安全方面,需配备无障碍通道、防滑地面、AED设备及急救人员。在旅游体验上开发中医理疗、非遗手作、果园采摘等特色项目,让老人在“玩中学、学中乐”。同时,需要在细微

求,电站村还定期举办沪苏两地的文化交流活动,像非遗手作市集、广场舞比赛、戏曲展示交流等。此外,该村还划出专门的“开心农场”,客户既可以亲自种植亲手收获,也可以只下达种植决策,由当地农民管理,收货后快递送往上海家中。这种深度参与感带来了显著的经济效益。目前来电站村旅居的人群,大部分都是上海退休人员,民宿入住率超过60%。



2025年4月24日 星期四

编辑/刘晓凤 组版/王志强 校对/邱文轩

03



老张热线 13962408686

更换电梯能否分批验收?

有彩虹天下小区居民反映:小区中有8部旧电梯在更换,这是好事。但电梯分两批换,现在第一批换好了却不验收,说要一起验收,可第二批才开始换。能否分批验收,先装好先验收?

市物管办和弇山社区工作人员回复:社区一直在督促电梯公司加快施工,早点验收让居民早日使用,并没有两批一起验收的说法。接到居民反映后,已于4月17日再次与电梯公司沟通,催促公司尽快提交资料,并定于21日或22日开始第一批4部电梯的验收,另外4部计划于月底完工;21日,相关部门在验收中发现有需要整改的地方,电梯公司连夜整改,22日提交了整改资料,预计24日可完成验收投入使用。

新农村能否通公交车?

有城厢镇新农村居民询问:204国道到新农村村委会的新泾线已经拓宽修好,能不能通公交?

市交通局工作人员回复:目前市交通运输局正在逐步优化调整全市公交线路,构建“骨干线+接驳线”为主体、多样化线路为补充的多层次公交线路网。下一步,公司将结合资源配置和区域优化,在调整线网时综合考虑这一问题。

城四小操场能否对外开放?

有城厢镇居民反映:城厢镇第四小学周边小区密集,居民多,但体育设施相对较少,有没有对周边居民开放学校操场的计划?

城厢镇工作人员回复:根据校园安全管理规定,学校体育场地若要对外开放,需满足以下基本条件:1.教学区域与对外开放区域必须实现物理硬隔离;2.需配备专门的出入管理系统和安保人员;3.要建立完善的管理制度和应急预案。目前,城四小操场与教学区为一体式设计,没有设置必要的物理隔离设施,也不具备独立的出入管理条件,考虑到在校师生安全和教学秩序,学校暂不满足操场对外开放的条件。

公共自行车站点位置能否调整?

有高尔夫鑫城居民反映:小区外的公共自行车站点,位置不太好,既不靠近小区门口、路口,也不靠近公交车站,使用公共自行车的时候有所不便,能否调整下位置?

娄东街道工作人员回复:经与市公共自行车公司现场查看,准备对原公共自行车站点位置进行调整,挪移至高尔夫鑫城小区北门口附近。目前,正在进行点位硬化等前期准备。

这里能否安装隔音挡板?

有城厢镇电站村居民反映:电站花苑与东亭北路(太沙路)靠得比较近,来往车辆噪音大,能否在那一段东亭北路安装隔音挡板?

城厢镇工作人员回复:已调查了解情况,此项工作正在积极推进中,待各部门商讨后再决定处置方案。

体检B超为何无图像报告?

有市民反映:在市一院体检,为什么连一张B超的图像报告也没有,只有体检报告中的文字描述?是否有相关规定?

市卫健委工作人员回复:健康体检中的超声检查报告通常以文字描述为主,一般不提供图像报告,相关原因如下:一、常规体检超声报告形式:1.文字描述为主,超声报告通常仅包含文字结论,例如“肝、胆、脾、胰、肾未见明显异常”等简洁描述,部分报告会详细记录器官大小、形态及异常回声特征;2.图像存档机制,超声检查过程中会生成动态或静态图像,但医疗机构通常仅内部存档供医生复核,一般不向体检者提供纸质或电子版图像。二、超声报告打印纸:如果是普通的A4纸,打印效果一般(无光泽),适合输出基础文字报告。

健康体检超声检查报告是否必须提供图像,并无明确统一的硬性规定。但无论是提供文字报告还是图像报告,其根本目的都是确保检查结果能够准确、有效地辅助临床诊断,保障患者的医疗权益。市一院出具的超声文字报告,均由专业且具备资质的超声医师严格按照相关诊疗规范书写,保证报告内容的真实性与准确性。

脑卒中进入高发时段

这份识别口诀和高危自测指南请收好

注意!根据气象条件,今天,苏州脑卒中疾病发病风险可达较高风险等级。建议大家注意天气变化,及时增添衣物,适当进行户外锻炼。

脑卒中一旦发生,怎样快速识别症状?脑卒中的高危人群有哪些?如何预防脑卒中?一起了解下。

3个数字快速识别脑卒中

牢记“1、2、0”口诀,快速识别脑卒中。一旦发生这三个症状中的任何一个,都要立刻拨打120急救电话求救,尽快到医院救治。

“1”一张脸:看嘴角,判断嘴巴是否歪斜、不对称。

“2”两只胳膊:两只手平伸、前伸,看力量是否一致,是否有单侧胳膊无力的情况。

“0”聆听:听说话的声音有无异常,是否

有表达不清的情况。

注意:救护车到来之前,应让患者平躺或侧卧,头部歪向一边,避免呕吐物堵住呼吸道,安静等待救援,不要随意服用药物,以免引起更严重的后果。

脑卒中的高危人群有哪些

以下8项脑卒中风险因素,出现1项得1分,你的分数是多少?

1. 高血压病史(≥140/90mmHg)或正服用降压药
2. 房颤和心瓣膜病
3. 吸烟
4. 血脂异常或未知
5. 糖尿病
6. 很少进行体育活动(体育锻炼的标准是每周≥3次,每次≥30分钟,持续时间超过1年,从事中重度体力劳动可视为有体育活

动)

7. 明显超重或肥胖(身体质量指数超过26)

8. 有脑卒中家族史

脑卒中风险评估≥3分,或既往有脑卒中、短暂性脑缺血发作病史者,评定为高危人群;脑卒中风险评估<3分,但患有慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动或瓣膜性心脏病)之一者,评定为中危人群;脑卒中风险评估<3分,且无慢性病者,为低危人群。

如何预防脑卒中

1. 远离“三高”

“三高”,即高血压、高血脂、高血糖(糖尿病)。收缩压每升高10mmHg,脑血管病的发病风险就会增加30%。糖尿病和高胆固醇血症同样可显著增加缺血性卒中及颅内出血的风险。

处体现对老年人的服务,比如导游必须会方言、餐饮要提供低盐低脂餐等。“我们希望老年游客来太仓,不是‘到此一游’,而是‘深度体验’。”市文体广旅局相关负责人表示,首批示范点将在不久后挂牌。

没有千篇一律的行程,浏河港渡假日酒店和电站村的“银发旅游经济”现象折射出太仓“融入上海”战略的具体实践。这场“银发游”实验,或许为长三角文旅协同提供了新思路:真正的融入,未必是宏大工程,而是让两地居民的生活,如水般自然交融。

建议结合个体情况尽早测量并监测血压,如定期的体检,或每隔半年测量一次血压。一旦发现高血压,就应该提高监测频率。

2. 戒烟戒酒
吸烟可使缺血性卒中的风险增加90%,使蛛网膜下腔出血的风险增加近2倍。被动吸烟同样会增加脑血管病的风险。因此吸烟者应戒烟,不吸烟者也应避免被动吸烟。

3. 加强运动
研究表明,身体质量指数(BMI)每增加一个单位,缺血性卒中风险会增加6%,肥胖(特别是腹型肥胖)更是脑血管病发病的强烈预测因子。

因此要科学运动,制定适合自己的运动方式。中老年人运动要适量适度,一般提倡每周至少3天,做一些提高平衡能力或预防跌倒的运动。比如走路、慢跑、踢毽子、抖空竹、跳舞等。

(来源:苏州健康)