

两天一夜，穿越两种人生

本周末，开封万岁山、许昌胖东来二日游开启



开封万岁山武侠城。

本报记者 刘泓雨

你有没有发现，现在很多旅行，越玩越累？

早上5点起床，一天塞进8个景点，回到家比上班还累。那种“来都来了”的焦虑感，把假期变成了另一种KPI。

所以，我们想试着做一个不赶时间的行程。

7月18日—19日，两天一夜，两个地方。一个让你痛快地逛，一个让你尽兴地玩。节奏慢下来，感受才能满上来。

Day1 开封万岁山武侠城

第一天，交给开封，交给一座可以走进去的武侠城。

万岁山武侠城，这两年特别火。火在哪？不是因为它有多大，也不是因为它的建筑有多好看，而是你一走进去，就会不自觉地挺起腰板——好像自己也成了江湖中人。

白天，这里处处是“戏”。你正走着，前面突然就“打”起来了——武松醉打蒋门神，就在你眼前上演。没有舞台，没有隔栏，演员从人群里冲出来，喊声震天响。你站在那，不是观众，是“路过此地的百姓”。

然后，你接着逛。逛民俗村，看老手艺人做手工；逛万岁寺，抬头看看屋檐上的雕花；再钻进古城墙的防空洞里走一走，感受一下那个年代的呼吸。

下午的重头戏是《三打祝家庄》。

几十匹战马同时冲出来，战争的肃杀扑面而来。烟火、爆破、攻城、厮杀——不是电影，比电影更真实。坐在观众席上，能闻到尘土的味道，能感受到马蹄踏过地面时的那阵震动。

天黑了之后，这里又换了一张面孔。

檐角的红灯笼依次亮起，仿宋的屋檐被灯光勾出温柔的轮廓。这时候，不用再赶着看什么演出了——就慢慢走，慢慢逛。仙侠奇境里，灯光和雾气交织，水流映着光影，孩子在前面跑，大人在后面慢慢悠悠地跟着，手里端着刚买的炒凉粉和杏仁茶。

如果恰好赶上打铁花的表演时间，那是任何一个手机屏幕都装不下的震撼。



胖东来超市的各种网红食品。

1600摄氏度的铁水被猛力击向夜空，然后像烟花一样炸开、坠落，铺满整个视野。

第一天的晚上，住进开封市区的酒店。不用赶夜路，不用赶场次，好好睡一觉。

Day2 许昌胖东来超市

第二天，留给许昌，留给那个传说中“神一样存在的超市”——胖东来。

说实话，为了一家超市专门跑一趟，在出发之前你可能觉得有点夸张。但等你真的进去了，你大概会发出和很多人一样的感叹：“原来购物可以这么舒服。”没有导购跟在后面追问“需要什么”的压迫感，也不是人挤人结账排长队的烦躁感。

而是——推着购物车，发现车上有挂钩，可以挂包；走到熟食区，闻到现烤面包的香味，忍不住拿了一个，确实好吃；你注意到货架旁边放着老花镜，方便年纪大的人看清配料表；买的东西多了，工作人员会主动问你要不要冰块保鲜。

你甚至不用纠结“买错了怎么办”，因为这里真的是无理由退换，不问原因。

有人说，胖东来最厉害的不是商品，是“被人好好对待的感觉”。

你逛着逛着，会不自觉放慢脚步——不是因为走不动了，是因为你突然发现，原来逛超市也可以是一件让人放松的事。

买点网红大月饼，带两盒现烤的卤味，给家人挑几件小礼物。不用买多贵的东西，光是手里拎着袋子、嘴里吃着烤肠、慢悠悠往外走的那个下午，就足够让人开心很久。

两天一夜，你不需要自己做攻略，不需要担心停车问题。你要做的，只是上车，闭眼休息一会儿，然后睁开眼睛——江湖到了。

我们总觉得，旅行需要去很远的地方，需要花很多钱，需要准备很久。但有时候，一个周末，两个城市，三种心情，就是一次很好的“出逃”。第一天，在武侠世界里当一回大侠；第二天，在温暖的超市里做一个被宠坏的普通人。

两天一夜，两种活法，刚刚好。

周末短途，来一场说走就走的旅行。

焦虑、抑郁、失眠、情绪异常？

中医教你这样调节

本报记者 马薇妮

现代社会，随着人们工作、生活节奏越来越快，焦虑、抑郁、失眠、强迫、躯体形式障碍、更年期情绪异常等，正越来越多地影响着人们的工作、生活与家庭幸福。徐州市东方医院中医神志病科副主任中医师张颖表示，中医对精神神志疾病有着系统的认识和丰富的调理经验。

张颖介绍，正常七情是生命活动的一部分，但若突然、强烈或长期持续，就会成为致病因素，损伤脏腑、扰乱气机、耗伤气血，最终表现为各种精神与躯体症状。

对于心理问题，中医有哪些调治的方法呢？张颖表示，中药调理以辨证为核心。中药的优势在于整体调节，不仅改善情绪，还能同步改善睡眠、胃肠、月经、疼痛、疲劳等躯体问题，实现“一人一方、标本兼顾”。

“中医擅长长期调理，能改善体质、减少复发，还能缓解手抖、嗜睡等副作用，提升依从性与生活质量。”张颖指出，针灸与非药物疗法在精神科应用广泛。针刺百会、神庭、印堂、内关、神门、太冲、三阴交等穴位，可以直接调节脑神经，安神定志、疏肝解郁；耳穴压豆对焦虑、失眠、情绪不稳操作简便、易于坚持；推拿、拔罐、艾灸可放松筋膜、疏通经络，缓解因情绪紧张导致的颈肩僵硬、头痛、胸闷、腹胀等。许多患者在西药基础上联合中医外治，睡眠和情绪稳定度明显提升，药物副反应也有所减轻。

张颖建议，在日常生活中，大家要注意养神护志，遵循中医理念。第一，起居有常，不熬夜，养心血、疏肝气；第二，饮食有节，少寒凉、少甜腻、少辛辣，避免助湿生痰化火；第三，情志舒畅，少怒少思，适度宣泄；第四，动静结合，坚持散步、八段锦、太极拳等温和运动，以动行气、以动解郁；第五，顺应四时，季节交替、节气变化时注意安神静养，减少情绪波动。

“精神健康的本质是身心和谐、阴阳平衡、气血调畅。中医不把精神问题看作‘单纯的心病’，而是看作整体生命状态的失衡。”张颖提醒，通过疏肝、调心、健脾、益肾、化痰、清热，让气机条达、气血充盈、脏腑和谐，人自然会情绪平稳、睡眠安稳、精神充沛。



徐州地区肿瘤患者的福利来啦

千元破壁灵芝孢子粉公益送

近期，我市的天气反复无常，伤风感冒的几率大幅上升，尤其是肿瘤患者，很容易引起并发症。究其原因，在于换季时昼夜温差较大，人体免疫力下降。所以，此时合理的饮食用药，抗复发防转移尤为重要。

中国中药协会中药新技术专业委员会开展的“帮扶肿瘤患者——灵芝孢子粉公益赠送”活动本月继续进行。凡是近3年内新发的徐州地区肿瘤患者将免费获赠价值1440元的灵芝孢子粉（100粒/瓶，共送3瓶），每位肿瘤患者凭本人身份证和病理报告到西安南路77号中科灵芝专卖店（原市工商局公交站台后）领取，每人限领一次，不可重复领取。

中科健康产业集团依托常温物理破壁、CO₂超临界萃取、中药指纹图谱等现代制药技术，率先实现灵芝孢子油产业化，完成七代灵芝产品迭代，拥有200多项专利，打造标准化现代中药研发生产体系。

（杜阳）

详情请咨询：18752101220（微信同号）。