



一周天气

清明时节多雨水 养生应当“因时制宜”

■记者 杨永昌

本报讯 受冷暖气流交汇影响,本周晴雨转换,降雨呈现“短、频”的特点。记者昨天从市气象台了解到,今天上午雨水将暂停,天气短暂转好,下午开始雨水重返,下午到夜里有中雨,气温较昨日有所回落,全天在12℃至19℃间,整体上更凉爽。风力平稳,偏北风转偏东风3到4级。放眼一周来看,晴雨转换中,气温整体波动温和,在11℃至22℃间,体感较舒适。

但值得注意的是,本周末迎来清明节气。按照传统习俗,这既是承载缅怀先人、寄托哀思的传统节日,也是春和景明、万物复苏的重要转折点。“此时,气候由寒转暖、降水增多,正是养生调理的关键时期。”市中医医院有关专家介绍,此时养生应当“因时制宜”。比如,虽已入仲春,但气温乍暖还寒,特别是早晚温差仍不可小觑。尤其是嘉兴地处南方,本就湿气较重,加之阴雨频繁,风寒湿邪容易乘虚而入,大家早晚外出时可随身携带外套,重点护住颈背、腰腹及关节部位。

“清明时节易导致人体肝气旺盛、中焦酿湿,出现情绪波动、食欲不振、肢体困重等症状。”上述专家同时建议,青团是清明传统美食,以艾草汁和糯米制成,内裹豆沙或芝麻馅,部分地区还有咸青团,能祛湿散寒、健脾理气,既契合春季祛湿的需求,也承载着“团圆安康”的美好寓意。

“吴越杯”未赛先火 票根福利攻略来了

■记者 周丽丽 通讯员 杨致远

本报讯 绿茵场上的战火即将点燃,全城的消费热情也已蓄势待发。4月6日,“吴越杯”揭幕战将在嘉兴市体育中心体育场打响,嘉兴队主场迎战衢州队。而在这场绿茵对决之外,嘉兴还为广大球迷与市民准备了一份贯穿全城的“观赛大礼包”——凭一张球赛门票,即可畅享覆盖餐饮、购物、景区、住宿等六大领域的专属优惠。

为放大体育赛事对消费的带动效应,嘉兴市文化广电旅游局、商务局牵头,联动全市重点商圈、特色街区、餐饮老字号、工厂店、景区等百家优质商户,推出“凭票根享优惠”主题促消费活动。无论是赛前能量补给,还是赛后休闲购物,只要手持球赛门票,便可在指定商家享受专属折扣、满减福利或赠品好礼。

根据官方发布的“票根优惠指南”,优惠覆盖六大类别。餐饮优惠:多家本地知名餐厅、老字号推出凭票根打折或赠菜活动;购物优惠:商圈、工厂店等提供折上折或满减福利;景区优惠:凭票根可享部分景点门票减免或文创礼品;体验优惠:涵盖休闲娱乐、亲子互动等场所;运动优惠:体育场馆、健身中心提供体验或消费优惠;住宿优惠:合作酒店推出观赛专属入住折扣。

从赛场到商圈,从美食到购物,嘉兴正以一场足球赛事为引,串联起全城的消费场景。这个4月,不妨跟着赛事去打卡,在感受足球激情的同时,体验“乐享禾城”的消费魅力。

不用跑车管所 我市驾驶人档案 可邮寄到家

■记者 沈婷 通讯员 董佳蕾 吴慧力

本报讯 近日,嘉兴市车管所作出了一项便民利民的新突破——首封驾驶人档案通过邮政快递精准寄递,当日上午发起寄递流程,下午便顺利完成投递,高效服务赢得群众连连点赞。这标志着嘉兴市车管所与嘉兴市邮政分公司深度合作、共建“交管数字档案库”项目落地,为交管档案管理现代化注入全新活力。

“考出驾照后,我一直没机会见到自己的驾驶人档案,这次能把实物档案留在家,既安心又有纪念意义。”驾驶人金先生满脸欣喜地回忆,“车管所网办中心主动联系我,说要建电子档案库,问我要不要留存实物,只要支付快递费就行,我立刻就答应了。没想到效率这么高,上午接到电话,下午档案就送到了手上。”

据了解,“交管数字档案库”建设是嘉兴市深化“放管服”改革、推进交管服务数字化转型的重要举措。项目由嘉兴市车管所牵头统筹,联合嘉兴市邮政分公司专项推进全市机动车驾驶人纸质档案数字化扫描工作。秉持“自愿为主、便民为本”的原则,纸质档案完成影像化录入后,驾驶员可自主选择是否保留实物档案,通过邮政到付寄递,将档案安全送达家中留存,实现交管档案“数字化存储、实体化可选、全流程安全”的现代管理新模式。

嘉兴市邮政分公司速递部经理章海强表示,为全力助推项目推进,专门组建专项“警邮”服务团队,入驻车管所现场办公,全程对接档案寄递全流程,妥善解决驾驶人档案管理、传递、存放等各类问题。“我们会确保每一份档案安全、精准、高效送达。”

项目率先从市本级启动试点,后续将稳步推广至全市各地,逐步实现所有机动车驾驶人档案影像化全覆盖。通过警邮深度合作,不仅能有效提升档案管理的安全性与便捷性,减少纸质档案存储的空间占用与管理成本,更推动交管业务办理效率全面升级,实现“让数据多跑路,群众少跑腿”,让服务更有温度、更接地气。

嘉兴市车管所相关负责人表示,将持续深化警邮合作渠道,不断优化服务流程、提升服务质效,推动交管档案数字化建设,让广大群众在交管服务中感受到更多便利、更足的获得感,为嘉兴市基层治理现代化和民生服务高质量发展贡献交管力量。

全市 162 个野米饭基地开启迎客模式 嘉兴乡村旅游野米饭生活季启幕

■记者 陶慧琳 通讯员 王泳宸

本报讯 春日江南,菜花缀野,桃花盈枝。嘉兴乡村旅游野米饭生活季暨2026嘉善“寻觅最香野米饭”系列活动日前在嘉善县惠民街道启动,全市162个野米饭基地同步开启“迎客模式”,将为八方游客解锁江南春日田园新体验。

野米饭具备嘉兴特有的春日仪式感。鲜嫩春笋、甜糯蚕豆,搭配优质本地大米,在土灶中慢

火焖煮,升腾的香气里藏着江南农耕的乡愁与烟火气。活动现场,《嘉兴乡村旅游野米饭生活季·寻味地图》正式发布,地图清晰标注全域野米饭基地分布点位,为游客精准指引“赏春景、品野饭、享闲趣”的一站式路径。

现场体验环节,不少市民、游客围聚在土灶旁,体验从生火、添柴到焖煮的全过程。几位外国友人也饶有兴致地加入其中,在村民指导下学习烹制野米饭,从挑选春笋、蚕豆到掌握火候,沉浸式

感受这份独特的江南春日风味。

嘉兴市文旅局相关负责人表示,相较于往年,今年的野米饭生活季实现全面升级,活动覆盖嘉兴各县(市、区),着力打造“野米饭+”多元业态,兼顾亲子、团建、休闲等不同需求。此外,各地将同步推出精品旅游线路,串联起花海、古镇、营地等特色点位,让野米饭从“特色美食”升级为“文旅IP”。

在玩法体验上,各地特色鲜明、各有侧重。南湖区的余新镇稻来米营地、大桥镇云上东方露

营地、凤桥镇王祥里露营基地等,将野米饭与房车体验、亲子玩乐相结合。秀洲区运河畔,潘家浜景区、陶仓理想村串联起野米饭、油菜花海VR等体验,尽显运河乡野韵味。嘉善县的水乡田畔,渔禾农场、浙北桃花岛让游客在烹煮野米饭的同时,感受智慧乡村与亲子乐趣。

此外,各地还结合本土资源打造专属舌尖风味。平湖海鲜野米饭、海盐山海味野米饭、海宁湖畔野米饭、桐乡乌镇野米饭,

都融入了浓郁的地方风味。同时,搭配棒球观赛、陶艺制作等丰富玩法,让游客在品味春味的同时,沉浸式感受嘉兴乡村的多元魅力。

记者了解到,为进一步提升活动体验,助力乡村旅游发展,结合此次野米饭生活季,嘉兴乡村旅游护照也即将发布。据悉,该护照串联起全市65个特色乡村旅游点位,囊括39项专属权益,总价值超2600元,将为游客提供更方便、更实惠的打卡体验。

万条垂下绿丝绦



昨天,在市区别河历史街区,河道旁柳树抽出嫩绿的新芽,别有一番韵味,市民漫步在青石板上,感受生机勃勃的江南老街春日景象。

■摄影 记者 张启帆

春季过敏即将进入高发期！ 专家支招破解“会呼吸的痛”

■记者 樊昕旸
通讯员 沈斌 罗洁琼

本报讯 最近,禾城各大公园的花陆续绽放,正是踏春的好时节。但在尽享明媚春光的同时,不少市民却陷入了“喷嚏不断、鼻痒难忍、流涕不止”的尴尬局面。到底是季节性感冒,还是过敏,又该如何防护?昨天,记者采访了相关专家。

“每年春暖花开、柳絮纷飞的时候,也是过敏人群最难熬的时候,像柏树、杨树、柳树等风媒花植物,花粉颗粒小,极易被人体吸入。”嘉兴大学附属医院(嘉兴市第一医院)呼吸内科副主任

马肖龙告诉记者,近期医院过敏性疾病的门诊量已有明显增长。“花粉过敏是诱发季节性过敏性鼻炎和过敏性皮炎等病症的重要因素。过敏性鼻炎主要表现为鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等;过敏性皮炎则主要表现为皮肤瘙痒、红斑、丘疹,严重时还会出现红肿、脱皮等症状。”

春季也是感冒的高发季,由于过敏性鼻炎和感冒初期症状相似,有些人容易把花粉过敏当成感冒自行服药,反而延误了对过敏症状的规范干预。马肖龙解释道,感冒通常伴有发热、乏力、浑身酸痛等症状,极少会出现鼻痒、眼痒等,且感冒的病程一般

较短。“有些年轻人可能觉得,过敏只要忍一忍就过去了,症状轻的话是可行的,但是如果过敏症状持续一周以上不见好转,就建议就医了,以免诱发支气管哮喘、鼻窦炎、鼻息肉等。”

花粉过敏的治疗以控制症状、规范用药为主。马肖龙说,过敏人群可在医生指导下合理使用抗组胺药物、鼻用喷剂等对症缓解,对于症状反复、较为严重的患者,还可根据自身情况,在专业医疗机构评估后选择脱敏治疗。

接诊中,也有不少市民提出疑惑:自己以前从来不过敏,可近几年却开始出现过敏症状,甚至一年比一年严重。对此,马肖

龙给出专业解答,这种“迟发性过敏”可能与当下的环境和个人身体状态有关。一方面,受全球气候变暖影响,各类致敏植物的花期延长,加上致敏植物分布广泛,空气中飘散的花粉浓度常年处于较高水平,一旦超出人体自身的免疫耐受阈值,就容易诱发过敏症状。另一方面,当下不少人长期处于高压生活状态,熬夜、作息不规律、过度劳累、饮食不均衡等,都会导致身体免疫系统紊乱,从而让人体对花粉产生过度免疫反应。

面对春季花粉过敏的困扰,在日常生活中该如何科学预防与护理呢?马肖龙建议,日常应

保持室内空气流通,定期清洁家居环境,尽量避免接触毛绒玩具、宠物毛发等易附着过敏原的物品;勤换衣物、勤晾晒被褥,减少尘螨与花粉残留。外出踏青赏花时,建议佩戴好口罩,做好呼吸道防护。此外,可使用专业洗鼻器,每天早晚用淡盐水轻柔清洗鼻腔,冲洗掉附着在鼻黏膜上的花粉等过敏原。“有哮喘病史的过敏人群,还可在花粉季来临前,在医生指导下提前使用药物进行预防,降低急性发作风险。”马肖龙说。

健康嘉兴

电子借条能证明借款事实吗？ 法官提醒：合规的电子借条具有法律效力

■记者 杨薇 通讯员 海曦

本报讯 随着数字经济深入生活,朋友间资金往来愈发便捷,通过手机电子签签订借条渐成常态。但脱离“白纸黑字”的电子借条,法院是否认可?法律效力如何认定?近日,海宁市人民法院审结的一起民间借贷纠纷案件给出了答案。

去年7月,小王因资金周转需要,向朋友小李借款1万元,小李通过微信完成转账。为明确权责,双方在微信内使用“腾讯电子签”平台,在线签订电子借

条。借条清晰载明双方身份信息、借款金额、还款日期等核心要素,两人均在电子签章处完成签名。

约定还款期限届满后,小王却迟迟未履行还款义务。小李多次催讨未果,遂将小王诉至海宁法院,请求判令归还1万元借款。庭审中,小王辩称案涉款项并非借款,而是小李的投资款,双方不存在借贷关系。

为证明借贷事实,小李向法院提交了电子借条作为关键证据。承办法官查明,该电子借条签署流程严谨规范,双方通过

“腾讯电子签”平台签订借条,经过了人脸识别、身份核验等程序,所生成的电子签名符合法律规定的“可靠电子签名”要件,依法具有与手写签名同等的法律效力。

法院结合电子借条、微信转账记录、聊天记录等证据综合认定,确认小李与小王之间1万元借贷关系真实存在。经法院主持调解,双方达成一致意见,小王同意分期归还全部借款,纠纷得以妥善化解。

承办法官表示,电子借条作为能够有形表现所载内容、可随

时调取查用的数据电文,依据法律规定视为书面形式,满足借款合同法定形式要求。根据《中华人民共和国电子签名法》第十四条,可靠电子签名与手写签名或盖章具有同等法律效力。

法官提醒,电子签虽便捷高效,但并非所有电子签名均有效,法律效力以流程合规、技术可靠为前提。民间借贷使用电子借条时,务必注意要选对平台:选择安全合规、具备资质、技术可靠的电子签约平台;要规范内容:使用标准模板,明确借款金额、还款时间、利息等关键条款;

要实名核验:严格完成人脸识别,身份认证,确保签约主体真实;要留存证据:妥善保管转账凭证、聊天记录等,形成完整证据链。

数字时代,电子签为民间借贷带来便利,也对民众法治意识提出更高要求。唯有规范操作、依法签约,才能有效防范法律风险,切实维护自身合法财产权益。

包打听
BAODATING

名校毕业的小伙,在嘉兴养了 10000 多条锦鲤

■记者 陈婷

近日,记者走进海盐县沈荡镇金鳞农场,在外塘养殖区,一群色彩斑斓的锦鲤正争食嬉戏。农场负责人金昱彤手持鱼食,望着眼前的景象,半开玩笑说,“鱼不休息我不休息,什么时候鱼能给我放个假。”

金昱彤身着休闲装,熟练地撒下鱼食,目光紧紧追随着水中的锦鲤,时不时弯腰检查水池水质,查看鱼群状态,动作娴熟又认真。

从2013年正式投身锦鲤养殖至今,这位曾经的央企职员,早已从养殖新手变成了业内公认的“养鱼好手”。

“红白、大正、昭和、白写……这些都是现在市场上比较热门

的锦鲤品种。”谈起锦鲤,金昱彤

打开了话匣子,向记者细致介绍起挑选锦鲤的门道,“挑选高品质锦鲤,往上数三代的血统必须纯正,质地、体型、花纹、游姿都有讲究。”他指着塘中一条体型饱满的锦鲤说,一般头大饱满、头骨撑开的鱼,品相更佳。为了保证锦鲤品质,一年里他要对鱼群进行5次严格筛选,“天天弯腰选鱼、喂鱼,时间久了,腰也落下了毛病。”话语间,虽有几分无奈,却难掩对这份事业的热爱。

这份热爱,要从金昱彤的求学和工作经历说起。2010年,他从哈尔滨工业大学给排水工程专业毕业,顺利进入一家央企工作。但他停下追逐梦想的脚步,从小热爱动物的他,大学期间便对锦鲤情有独钟,心中一直藏着一个梦想,养出高品质的锦鲤,在国

内市场闯出一片天地。

2012年,金昱彤毅然辞去工作,远赴广东,师从一位锦鲤养殖高手“闭关”学习。一年后,他带着所学技术回到家乡海盐县沈荡镇,开启了自己的锦鲤养殖创业路,成为海盐当地第一个规模化养殖锦鲤的农户。

创业之路并非一帆风顺。“一开始,鱼怎么都养不好,经常出现死亡的情况,最困难的时候,连续亏损了3年。”金昱彤告诉记者坦言,初期的挫折主要源于经验不足、技术不到位,再加上水质调控、鱼病防治等问题,一度让他陷入困境,“打击确实不小,但我从来没想过放弃。”他坚定地说,“我始终相信,锦鲤市场前景是好的,养不好,只是我个人的问题,只要肯钻研、肯付出,一定能做好。”

凭着这股不服输的韧劲,金昱彤慢慢摸索,终于找到了锦鲤死亡率高的症结。周围农户喷洒的农药直接影响鱼塘水质。为了彻底解决这个问题,他干脆承包了周围的农地,从源头保障鱼塘水质安全。

那些年,他风吹日晒,吃住几乎都在鱼塘边,遇到锦鲤繁殖期,哪怕是半夜,也要定时起来照看,生怕出现一点差错。早年没有自动喂食器,对于一些需要加餐的锦鲤,他更是亲力亲为,半点不敢马虎。

如今,金鳞农场已拥有11个外塘,饲养着一万多条锦鲤,池中,最长年的锦鲤已有12岁,各个年龄段的锦鲤在水中互相嬉戏、悠然自得,构成了一幅生机盎然的画卷。

“高品质的锦鲤,离不开悉

心照料,水质、饲料都要严格把控,有时候还要给它们投喂保健品,就像照顾孩子一样。”金昱彤笑着说。

记者了解到,经过多年的深耕,金昱彤的锦鲤早已名声在外,客户遍布全国各地。除了日常养殖,他还会为客户提供远程养鱼指导,承接鱼池造景、净化系统设置等相关业务,常常三天两头奔波在外,却始终乐此不疲。

“做着自己喜欢的工作,再苦再累也值得。”金昱彤的眼中闪烁着光芒,言语间满是对这份事业的热情与干劲。

嘉兴有意思