

城市素描 “夜·富阳”系列报道

餐厅座无虚席、孩子欢快玩耍、广场舞别有风姿…… 华灯初上 今慧城“醒”了

这样的“夜生活”，讲述着这座城市的烟火气息

记者 金易梵

夕阳西下，暮色漫过今慧城的楼宇间隙，将十字街区晕染成一幅流动的市井长卷。时间刚过六点半，路灯挑起暖黄光晕，今慧城就已经“醒”了——在这里，你可以看到各个年龄段的人，有着各自的“夜生活”。从座无虚席的餐厅到欢声笑语的儿童游乐设施，从一人一狗的幸福倒影到音乐动感的广场舞大军，每一个细碎的场景，都讲述着富阳这座城市的烟火气息。



孩子们玩耍

最先热闹起来的是各家餐厅。外卖骑手行色匆匆，来往于餐厅之间，手上拿满外卖袋子，奔赴一个又一个目的地。虽然是工作日，但是沿街的每家店都座无虚席，就连餐厅外的位置都要“先下手为强”。

“这鱼皮焦得刚好。”在烤鱼馆的外摆区，黑色折叠椅上坐满食客，落地玻璃映着吊灯的光晕，大风扇转动，将烟火气吹向夜色，食客们剥虾、碰杯，笑声落进晚风里。

小何刚刚结束了一天的工作，和朋友约了晚饭。“难得不用排队，今天吃面吧。”面对“吃什么”这个难题，两人难得一致。“虾爆鳝拌川”是小何每次的必点，一碗热气腾腾，满是浇头的拌川“落胃”，成了打工人辛苦一天最好的慰藉。

往里走选择就更多了，火锅、烧烤、小龙虾、江西风味、重庆风味、云南

风味……若是有“选择恐惧症”，估计得在这儿纠结好一会。

过了晚饭点，小酒馆就开始营业了。刚入夏的夜晚，气温恰到好处，就着小菜，喝上一口啤酒，一个满足的饱嗝开启了夜生活的新段落。

在今慧城，除了店里人声鼎沸，店外的角角落落更是热闹。

对于不少家长来说，今慧城是当之无愧的“遛娃圣地”。广场上的“星光乐园”就是一个小型的游乐场，不仅能高空蹦床、水上划船，还能开小火车、钓鱼。闪着霓虹灯的“椰子树”和“埃菲尔铁塔”前，家长带着孩子排起长队，有人喊着：“不要急，一个一个来。”

昊昊几乎每天都要来这里“报到”。只要在幼儿园表现得好，每天吃好晚饭，家里人就会带着他来“星光乐园”玩上一个小时。他最喜欢的项目

是“考古挖掘”。所谓的“考古挖掘”，是用工具，将石膏一点点敲碎，从中找到“宝贝”。昊昊戴上护目镜，穿上小围裙，活脱脱一个“小考古学家”，一番“叮叮咚咚”后，玩具盲盒便被“挖”了出来。

而另一边的广场舞更为精彩。其中一支队伍，大家有着统一的服装，粉色上衣、白色裤子，配合动感的音乐，大家的动作、步伐整齐划一。还有一支队伍明显平均年龄更大一些，选择的曲风也更舒缓一些，但是他们的动作却一点也不含糊，扭胯、转圈、踏步……

在旁边，老人围坐聊天，年轻人倚着椅背低语，小孩追逐嬉戏，金毛犬趴在草地上打盹，尾巴偶尔轻摆，扫过石板路上的光斑。

长夜漫漫，浪漫才刚刚开始。



阿姨们跳广场舞



人们就餐休闲

119 落实消防责任 防范安全风险

富阳消防 开展中高考考点专项检查

本报讯(记者 周晓露 通讯员 徐丽静)为切实做好中高考期间消防安全工作，全面排查校园火灾隐患，连日来，区消防救援大队对中高考考点开展消防安全专项检查。

大队执法人员前往上外附属杭州学校、江南中学等中高考考点，详细了解各考场考前消防安全工作开展情况，重点检查教学楼、宿舍、食堂等场所的安全出口、疏散通道是否畅通，消防设施器材是否完好有效，电气线路是否符合消防安全要求等情况。现场还测试了消火栓水压、火灾自动报警系统运行情况。

针对检查中发现的部分灭火器缺少巡查记录、考场外走廊上消火栓被遮挡等安全隐患，执法人员当场提出整改意见，要求考点负责人立即落实整改，并加强日常消防安全防火巡查，及时发现隐患、及时解决，全力保障中高考期间考点消防安全。

据了解，此次行动共检查26家考点，累计发现20处隐患问题，立即整改



检查现场

18处。同时，现场督促考点落实“人防、物防、技防”三位一体防控措施，有效提升涉考场所的消防安全管理水平，及时消除火灾隐患。

下一步，富阳消防将持续强化对考点及周边场所的消防安全检查力度，全力护航中高考。

健康360

肠胃也会闹“情绪”？ 小心，这种病偏爱年轻人

本报讯(记者 周晓露 通讯员 邵溢凯 管玲琳)近日，20岁的大学生小李因腹痛、腹胀来到医院就诊。医生诊断后表示，这是肠易激综合征在作祟。他提醒，这种疾病“偏爱”年轻人群体。

当天，小李来到区中医院消化内科就诊。他一脸焦虑地告诉汪红根主任医师：“最近总腹痛、腹胀，还老想上厕所。我饮食一直规律，也不吃辛辣刺激的东西，怎么会肠胃出问题？”进一步询问得知，小李因备战省级比赛而精神高度紧绷，连续多日失眠焦虑。结合症状与检查，汪红根诊断其为肠易激综合征。经药物治疗、中医调理及心理疏导，小李的不适症状明显缓解，睡眠也恢复正常。

“有人吃了生冷海鲜、烧烤就拉肚子，有人在考试前突然腹痛、急着上厕所，但却检查不出器质性病变——这很可能是肠易激综合征在作祟。”汪红根解释，这是一种常见的

慢性功能性胃肠疾病，主要表现为腹痛、腹胀、排便习惯改变(如腹泻、便秘交替)，排便后症状减轻，部分患者还会伴随消化不良、反酸、失眠、焦虑等。

他介绍，肠易激综合征患者以中青年人群为主，女性相对于男性更为常见。这个疾病的病因和发病机制尚未明确，目前认为是多因素作用的结果，包括胃肠道动力异常、内脏高敏感性、中枢神经系统感觉异常、肠道感染、精神心理因素等。此外，饮食因素、生活环境变化、作息不规律等也可能诱发或加重症状。

医生提醒：随着天气越来越热，市民夜间聚餐、食用冰镇饮品及烧烤的频率增加，肠易激综合征的发病率也随之上升。若近期频繁出现腹痛、腹泻或排便异常，且伴随明显情绪波动，需及时就医排查。就诊时请详细告知医生饮食、作息及心理状态，以便制定个性化诊疗方案。

小贴士 如何预防与管理肠易激综合征

规律作息与运动：避免熬夜劳累，坚持散步、瑜伽等轻运动，可增强肠道蠕动、缓解痉挛。

饮食精准调控：选择低脂肪、高纤维饮食(如蔬菜、全谷物)，减少油腻、辛辣、生冷食物；乳糖不耐受者需控制牛奶、冰淇淋摄入；对虾蟹、花生等易致敏食物，应避免过量食用。

心理调节是关键：焦虑、抑郁等情绪会直接影响肠道功能，可通过正

念冥想、社交倾诉等方式释放压力，保持心态平和。

规范药物干预：在医生指导下用药，如腹泻型患者可服止泻药，便秘型患者可使用轻泻剂，同时补充益生菌调节肠道菌群。

中医特色疗法：中医从整体辨证施治，通过穴位贴敷、针灸等外治手段，配合中药内服，能有效改善症状、提升生活质量。

焕新消费 乐活富阳

