

认怂式项目爆火

“窝囊游”为何让年轻人着迷

街巷热点

记者 王洁涵

蹦极靠放绳、爬山乘电梯、漂流只躺平……最近，不少景区推出的“窝囊游”刷爆社交平台。曾经被追捧的“硬核刺激”项目正在退烧，而主打“温柔体验”的“窝囊玩法”却迅速走红，精准拿捏住了当代年轻人的心态。一场颠覆传统旅游体验的革命正在山野间悄然兴起。

“窝囊游”为何让年轻人着迷？连日来，记者进行了走访。

现场探访：“窝囊游”项目人气旺

7月20日，在安吉县云上草原景区减速版蹦极台前，等待体验的年轻人排起了长队。“啊！”23岁的杭州游客小林深吸一口气，纵身一跃。没等她喊完，几秒后身上的安全绳就牵引着她缓缓下降至平台。

“太有意思了，一点都不害怕，还挺解压的！”落地后的小林拿着“窝囊版”蹦极挑战证书，笑着对同行的朋友说。

与传统蹦极不同，这个“窝囊版”蹦极台高度仅20米，下方是厚厚的充气缓冲垫，四周还围有安全网。据云上草原景区介绍，这个被广大网友戏称为“更适合中国宝宝体质的蹦极”项目，2021年就已落地，从去年开始因为短视频平台的传播而意外走红。蹦极项目大多数集中在城市高空塔或峡谷河流区域，在中国蹦极市场陷入同质化困局的当下，云上草原团队决定反其道而行，推出了“窝囊版”蹦极。

“在市场调研中我们发现，有68%的蹦极潜在消费者因为恐惧而放弃尝试，其中很大部分是18至35岁的女性，这个潜在市场有着巨大的空间。”云上草原景区表示，“窝囊版”蹦极通过缓降装置将体验门槛降低，既保留蹦极形式，又降低刺激程度，恰好符

合这部分人群的需求。自“窝囊版”蹦极推出以来，受到广大游客的欢迎，今年5月以来蹦极单日接待量最高突破300人次，年轻人体验团体增长显著。“上周我们还上新了儿童版‘窝囊蹦极’，热度也非常高。”该负责人介绍。

安吉熊猫部落探险乐园的“熊猫上山”设施同样“出圈”了。传统的上山方式要么爬山，要么坐缆车，然而爬山太累，缆车又少了几分趣味。“熊猫上山”是将“熊猫坐骑”安装在轨道上，游客如坐木马一样，沿着山势缓缓向上，既能欣赏沿途的风景，又不费力。“我带着老人和孩子来玩，这个太适合我们了，老人不用累着，孩子也觉得新鲜有趣。”游客李女士说，这种“躺平式”方式直达山上，简直爽翻。

在30公里外的安吉原野西溪露营地，另一番景象正在上演：数百名游客身着特制救生衣，平躺在水深不足1米的溪流中，如落叶般随波逐流，现场听不到惊叫，只有潺潺水声和欢笑声。

“‘人体漂流’主要突出一个‘慢’字，让游客能真正静下心来感受大自然的美好。”露营地负责人郭城忠介绍，以往的漂流太刺激，很多人玩一次就怕了。去年，他们在景区里水流不急的区域规划“人体漂流”、溯溪、桨板等项目，受到游客欢迎，今年更是凭着“窝囊游”的热度，又火了一把。据了解，该景区的“窝囊漂流”日均客流量达3000人次，周末高峰期超1万人次，营地在某网络平台最高一天卖出了近40万元的预售套票。

游客心声：旅游更注重放松自在

“窝囊”曾是一个贬义词。然而随着“窝囊文学”走红，“窝囊废”赛道演员爆火，“窝囊”反而被赋予了一种标新立异的新潮感。

以又怂又爽为核心精神的“窝囊游”，通过降低体力消耗和风险系数来实现轻松的游玩体验，正逐渐成为流行于当下年轻人之间的一种新型旅游方式。

“以前去漂流，那简直是一场

‘噩梦’。”游客张女士回想起几年前的一次漂流经历，依然心有余悸。“当时的漂流河道落差特别大，皮筏艇在水里左冲右撞，手臂也在与岸边的石块撞击中擦伤了。”而这次在安吉体验“窝囊漂流”后，让她有了截然不同的感受。“不怕翻船、不用划桨，水流相对平缓，我和朋友漂在水里聊着天，感觉时间都慢下来了，这才是旅游该有的样子。”

在刺激、征服与“窝囊”之间，许多年轻人选择了“重在尝试，舒服就行，姿势要帅”。小朱是一名大学生，她告诉记者，自己天生胆子小，以前和同学去游乐园，过山车、大摆锤这些刺激项目只能远远地看着，根本不敢尝试。自从听说了“窝囊游”项目后，她特意约了朋友来体验。“‘窝囊蹦极’太适合我了，就是喜欢这种又怂又爽的感觉。”小朱表示，想玩刺激的版本但又做不到，这种“窝囊游”的方式相当于给挑战型项目加了一个慢特效，让人体验到相同事物的另一个版本，特别适合像她这样“又菜又爱玩”的群体。

在社交平台上，不少博主分享了“窝囊游”的视频，令人忍俊不禁的同时，收获了大量点赞。“窝囊游自带话题性，有一种‘自嘲式’的快乐，对年轻人来说，不但很解压，而且能获得极强的社交认同感和极自我的个性标签。”博主“兔子”表示。

“这种‘窝囊’也是我们对‘内卷生活’的温柔反抗。”年轻游客姚娟娟认为，在如今快节奏生活下，“窝囊游”提供给年轻人一个释放情绪的出口，缓解现实里的焦虑和压力。“好不容易有个假期，不如让自己舒服自在，旅行应该回归最原始的放松身心、取悦自己。”姚娟娟说。

专家建言：让“窝囊游”健康发展

“随着旅游市场的不断发展，消费者的需求越来越多样化、个性化，‘窝囊游’正是迎合了这一趋势。”市文化广电旅游局交流与推广处处长于韵律告诉记者，“窝囊游”打破了传统旅游项目的同质化竞

争，意味着旅游业从标准化生产向个性化服务的转变，“不同的游客有不同的需求，有的追求刺激与速度，有的喜欢轻松和舒适。景区只有根据这些不同的需求细分市场，推出个性化的服务和项目，才能在激烈的市场竞争中立足”。

“‘窝囊游’与传统漂流、蹦极或登山的反差，是游客在逃离原有生活压力基础上，追求新奇事物的一种体现。”湖州师范学院旅游管理系主任胡孝平博士认为，“窝囊游”并不是对传统旅游的背离，只是游客满足内在需求的一种新的表现形式，是Z世代群体不愿意“被传统定义”和寻求自我“放松权力”在休闲旅游方式选择上的一种体现。

“面对‘窝囊游’的兴起，我们应该保持理性与客观。”胡孝平表示，一方面应该顺应趋势，不断提升现有“窝囊游”产品的质量与内涵，结合在地文化和特色打造具有识别度和差异化的旅游产品，避免同质化带来的竞争压力。同时，也要认识到“窝囊游”只是庞大旅游市场的一个细分市场，它的兴起并不能代表全部的旅游需求。不断丰富旅游产品体系，持续提升旅游产品的市场契合度，切实满足游客的多元化需求，依然是提升旅游产品竞争力和旅游经济发展活力的根本所在。

湖州职业技术学院旅游管理学院副院长张丽娜则关注到相关行业标准与监管体系亟待完善的问题。“作为一种新兴的旅游形式，当前行业标准缺位或导致一些景区推出的‘窝囊游’项目存在安全隐患。”她认为，相关部门应该尽快制定专项标准，对项目设计、设备质量、安全措施等作出明确规定。同时，要加强对景区的监管力度，定期对“窝囊游”项目进行检查，确保游客安全。对于游客来说，在选择项目时也要提高安全意识和文明旅游意识，选择正规、有资质的景区，这样才能让“窝囊游”健康、可持续地发展。

去市美术馆看“叠象·江南”

记者 王洁涵

本报讯 “叠象·江南”中国青年工笔学术提名展近日在市美术馆开展。

该展览是绿水青山就是金山银山理念提出20周年系列展之一，汇集了来自全国各地37位优秀青年工笔画家的学术提名作品，展现了工笔画在新时代的传承与转化，

以及青年艺术家在语言探索、观念表达与个体经验上的多元面貌。

工笔画擅长描绘江南绿水青山的诗性意境。在这次展览中，不少参展艺术家来自江南，体现了鲜明的在地性，同时也彰显了江南地区深厚的工笔传统与不断发展的当代表达力量。据悉，此次展览将持续至8月10日。

电梯“以旧换新”进行时



7月22日，南太湖新区凤凰街道国际花园，维保人员正在更换电梯。据悉，该街道今年启动首批80部老旧电梯更换工程，解决群众“急难愁盼”问题。

记者 伊凡 摄

省青少年柔道锦标赛落幕 湖州代表队获3金3银4铜

记者 姚玲利

本报讯 2025年浙江省青少年柔道锦标赛近日在衢州市落幕。市体校柔道队代表湖州市队参赛，勇夺3金3银4铜、3个第五和3个第七的优异成绩。

据悉，本次赛事吸引了全省18支队伍共355名选手，角逐男女甲、乙、丙组33个级别的个人赛，竞争激烈。

湖州小将们凭借过人的胆识与精湛技艺，充分展现

了扎实的技术功底与顽强的体育精神。比赛中亮点频现：卢博宇（男子乙组73公斤级）开局遇强敌，但迅速调整战术，凭借一记漂亮的内股反攻锁定胜局，斩获金牌。女子乙组45公斤级比赛中，市体校柔道队运动员以绝对的优势包揽该级别冠亚军：芮文悦摘金，孙可娟获银，杨露露得铜牌。何学波（男子丙组50公斤级）不畏强手，关键时刻以大内刈加固技一举夺冠。

“秒”是怎样定义的？



时间，是人类感知世界最古老的尺度，也是现代科学测量最精准的标尺。“秒”作为国际单位制中的时间单位，其定义的演变，正是人类不断追求精确认知时间本质的精彩历程。

这个定义最早在1960年第11届国际计量大会上通过，以回归年的1/31556925.9747为1秒，俗称“天文秒”。为了减小复现不确定度，1967年第13届

国际计量大会修改了“秒”的定义，将铯-133原子基态两个超精细能级间跃迁相对应辐射周期的9192631770倍作为1秒，又称“原子秒”，复现不确定度减小至10⁻¹⁵量级，其精度达到每3000万年误差不过1秒，是目前所有计量单位中复现准确度最高的。原子秒也确立了“原子时”作为全球时间基准。

当人们仰望星空感知昼夜的自然规律时，时间这把无形的标尺始终衡量着人类文明的发展。从太阳升落、月相盈亏到“日”“月”“年”，从沙漏、日晷到机械钟、石英钟、原子钟，技术的飞跃正在改变计量的准确度。（记者 邱塘 整理）

盛夏送清凉



7月22日，长兴县和平镇横山村、新港村组织党员志愿者走进回车岭村工业园区，为在高温下坚守岗位的工人们送去了凉茶、西瓜、毛巾等消暑物品。

记者 吴拯

同舟听浪 公益启明



市水上运动协会近日联合吴兴区彩虹绳公益服务中心、湖州师范学院体育学院、市妇幼健康协会、民安公益救援中心共同发起“同舟听浪 公益启明”活动，志愿者带领视障人士参加水上运动。

记者 施莉娜 摄

高温天请收好这份“健康指南”

记者 张璐

每到夏日炎炎，各类传染病和肠道疾病也进入了高发期。南浔区疾控中心传防科科长李丽在接受采访时特别提醒，高温环境下，人体的生理机能和生活习惯都会发生改变，为多种疾病的传播和发生创造了条件，大家一定要做好高温防病准备。

首先要注意的是肠道疾病，高温就像细菌的“加速器”，气温升高会显著加快细菌的繁殖速度，让食物更容易变质腐败。霍乱、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒以及各种肠炎等肠道传染病，在夏季频繁“作祟”。

预防肠道疾病，关键在于把好“入口关”。比如处理食物过程中，生熟食材要分开，蔬菜瓜果要充分洗净，切蔬菜、水果的刀具、案板

及时清洗干净，避免交叉污染；海鲜更是要煮熟煮透，杜绝寄生虫和细菌隐患；做好的饭菜及切开的水果尽量现做现吃，吃不完的应及时冷藏，且存放时间不宜过长。

其次是蚊媒传染病。夏季高温多雨，为蚊虫繁殖提供了“温床”，蚊媒传染病的传播风险也随之大幅增加。登革热就是典型的蚊媒传染病，在南方省份的夏季尤其活跃，其主要传播媒介是白纹伊蚊，也就是我们俗称的“花斑蚊”。

预防蚊媒传染病，需做好防蚊灭蚊，外出时，尽量穿长袖长裤，在皮肤裸露处涂抹驱蚊剂，减少蚊虫叮咬机会。定期清理室内外的积水，像花盆托盘、废弃轮胎、空瓶罐等容易积水的容器，及时倒掉积水并妥善处理，让蚊虫无处产卵。

第三是呼吸道传染病与空调病。在高温天气下，人们为了避暑，常常长时间待在空调房间里。然而，室内外温差过大，会使人体的自我调节功能紊乱，免疫力下降，这就为呼吸道传染病的传播创造了有利条件。同时，“空调病”也成为夏季的高发健康问题，鼻塞、喉咙干痒、咳嗽等呼吸道症状，皮肤干燥瘙痒，头痛头晕以及关节肌肉酸痛等不适纷纷找上门。

预防呼吸道传染病和空调病，要注意空调温度不宜设置过低，建议不低于26℃，室内外温差控制在7℃以内；避免空调冷风直接吹向人体，尤其是头部、颈部和关节部位；每2至3小时关闭空调，开窗通风15至30分钟，保持室内空气流通，让新鲜空气进入室内。保持均

衡饮食、充足休息，有助于提高身体免疫力，抵御疾病入侵。

第四，高温天气可能直接引发严重的热相关疾病。在高温环境下，人体生理功能会出现紊乱，早期可能出现头痛头晕、胸闷、恶心呕吐、皮肤发热红疹、肌肉疼痛等症状，严重时甚至会出现极度虚弱、抽搐、昏厥、意识障碍等危及生命的情况。

预防热相关疾病，一定要合理安排户外活动，如果必须外出，要缩短暴露在烈日下的时间，同时穿戴适当的防护用品，如宽边遮阳帽、太阳镜、防晒衣等，减少阳光直射。还有定时定量饮水，最好选择白开水，也可以适量饮用一些含有电解质的运动饮料，及时补充因出汗流失的盐分和矿物质。