

“小”字辈景点为何层出不穷？

平替景点成旅行流量密码

小芦沽湖、小故宫、小三亚、小镰仓、小九寨沟、小洱海、小喀纳斯、小察尔汗盐湖……无锡这些“小”字辈景点层出不穷，出来一个火一个，打卡拍照的游客市民更是络绎不绝，这些“平替”的景点瞬间成为了旅行的流量密码。



“小”字辈景区层出不穷

最近，位于滨湖区尧歌里的“幸福水库”又火了，因在群山环绕中，水面清澈如镜，倒映着蓝天绿树，被大家称为“小芦沽湖”。“四周的氛围跟芦沽湖还挺像的，跟芦沽湖比起来缺了女神山，不过也很满足，就当去了一趟芦沽湖了。”一早上，朱晴就带着父母来到这里，她在小红书上看到很多博主来打卡，出于好奇的心理，所以也来看看。早上9点半，幸福水库周边已经人满为患了，“自从这个地方火了后，每天都有很多人，一波又一波，从早上到傍晚就没有停过。”一位住在附近的村民刘阿姨说。

无锡的“小九寨沟”，位于无锡惠山脚下白沙泉附近，这里群山环绕、湖水相依，去过的人都说像是走进了秘境。白沙泉是无锡为数不多的可饮用泉水，泉水从井底汩汩涌出，清澈透明甘甜可口，“有人专程开车前来取水泡茶，所以叫九寨沟，一点也不违和。”拿着相机的张先生，是这里的常客，喜欢摄影的人很适合来这里。

贡湖湾湿地公园附近有一处“小喀纳斯”的景点，喀纳斯素有“人类净土”的美誉，初秋的贡湖湾湿地，同样有此感觉；和洱海一样的碧浪蓝天、浪花如丝绸的马山十八湾沿岸千波桥，“小洱海”当之无愧，“从十里明珠堤一路向南，桥面宽阔大气，周边宁谧幽雅，湖光山色烟波浩渺，无锡太美，还去什么洱海。”在马山从事设计工作的张敏，是这里的常客。

平替景点具备网红要素

近一年在无锡，“小”字辈的景点就跟开了外挂一样层出不穷。从国内知名景点，如小芦沽湖、小故宫、小三亚、小九寨沟；到国外的景点，像小镰仓、小马尔代夫、小巴黎、小圣托里尼。“‘小’字头景点门槛并不高，经典元素凑齐，是平替的第一要义。”惠山古镇相关负责人表示，惠山古镇的百年银杏一直被说是“小陇南”。其实，“小”字辈的用法早在民国时期就开始了，比如无锡就有“小上海”的美誉。“因为当时无锡的工商业极为发达，《无锡志》记载：城周十八里，濒运河，为京沪铁路所经，工商之盛，为本省各县冠……贸易之盛仅次于上海，由此得名。”无锡文史专家汤可说。

如今只要是知名景点，几乎没有一个可以逃过被“平替”。所谓的“小”，有缩小版的意思，也有模仿的意味，冰岛有许多“看起来不像是在地球上”的独特地貌，比如黑沙滩、冰川、裂谷等。对于平替景点“小冰岛”来说，只要包含山、湖、木船就够了；

“小圣托里尼”则需要有蓝顶白墙的房子、大海和码头。很多打卡攻略中，博主会事无巨细地教大家找刁钻的角度、摆姿势，手机滤镜参数都直接贴出来，拍出来的效果能以假乱真。

“虽说是平替景点，但是大家打卡的热情不减，甚至在家门口的知名景点，总让人更具好奇心。”无锡文旅集团相关负责人说。如上个月海棠花盛开时，无锡太湖边上有一座“小故宫”，直接火上了热搜，这就是水浒城内的宋皇宫。因为某个角度像极了故宫，引得长三角的当红博主纷纷前往。“红墙黄瓦、雕梁画栋，非常出片……”摄影爱好者小张从1月就开始等花开，他告诉记者，蜡梅花凑着皇宫窗子的那一个角度，非常好拍，非常像故宫。在无锡贡湖湾停车场附近有一片宛如上帝手稿的麦田，被上百位博主打卡，它也因为“无锡小茶卡”而走红。无锡的网友们纷纷表示，“难以相信，无锡有这样的地方。”“这些水泊在阳光的照射下，闪烁着迷人的蓝色光芒，就像微型茶卡盐湖。”“在这里，有种出门旅游的感觉，平替也很香。”……

平替旅游价廉物美更省钱

借着热门旅游城市的名头，“平替目的地”在国内遍地开花。打开社交媒体，能看到不少地方都在营销自己是最佳的“平替”选择。甚至还有人调侃道：全球有22个“冰岛”，21个在中国。另据不完全统计，全国至少有50个城市拥有“小圣托里尼”“小京都”“小镰仓”“小瑞士”“小奈良”称号。如今，越来越多的年轻人不再盲目追逐热门旅游胜地，而是将目光投向了那些价格亲民、风景独特的“平替景点”。在刚刚过去的清明假期，国内诸如东北延吉、云南芒市等地被网友称为韩国平替、东南亚平替。

对此，无锡各大旅行社专门设计了一组“平替旅游地”的攻略。“我甚至想把无锡本土平替景点，做个一两日的旅行团。”无锡万达国旅副总经理邓云岗表示。（晚报记者 璎珞）



“体考神器”氮泵热卖

医生提醒：

有特定的适用情况及人群，切勿盲目跟风

今年无锡体育考试时间定在5月13-19日，各种针对体考的支招帖子在社交平台上火了，除了告诉考生如何穿衣穿鞋，还有不少人分享如何才能在短时间内提高自己的身体机能，其中，号称“体考神器”的氮泵“重出江湖”，部分网购平台相关产品的销量达数万。氮泵是什么？对青少年身体健康是否有影响？带着这些疑问，记者进行了多方探访。

线上：月销量上万，宣传为“体考神器”



800m喝这个真的有用吗🤔

闻了一下味道有点怪 下不去嘴，感觉跟喝农药一样
不敢喝还怕有副作用😭 有没有人喝过的告诉我
啥感觉👉👈 #体考 #氮泵

在某网购平台搜索关键词“体考”，带有“氮泵”二字的饮料占据了结果页的半壁江山。排列靠前的链接中，有多款产品月销量超过5万，单价从十几元到几十元不等，每瓶容量在50-60ml之间，“燃爆力量”“超常发挥”“开挂考试”等宣传语十分显眼。直播平台上，也有不少主播在介绍这类产品。

在商品评论中，有不少诱人的好评，“以前跑步是14分45秒，喝完只用了13分05秒，成绩明显提高了！”“喝完跑步根本不得累，成绩大幅提高！”但也有网友在提问区表示，自己喝了并没有效果，甚至有头晕、心跳过速等症状，但相关评论被商家折叠无法显示。记者随机咨询了某款氮泵产品，客服介绍，这款产品适合考前使用，有很多体考或比赛人士会购买，回购人士100%好评，并贴出了不少好评截图。当记者询问是否有副作用时，对方表示，该产品属于运动营养补剂，且经过国家兴奋剂检测认定，不含有违禁成分和激素，没有副作用和依赖性。

探访：药店并不售卖，业内人士称多用于健身

记者走访了锡城多家线下药店与诊所，均无氮泵及相关类产品。惠山区某连锁药店工作人员看了记者出示的产品图后表示，该产品并无国家食品药品监督管理局审批后的国药准字号及保健品“蓝帽”标识，不属于非处方药也不属于食品级保健品，所以药店并不会售卖。

周先生在无锡市惠山区一家健身机构当教练，他坦言，身边的确有不少人会使用，氮泵类产品可以在锻炼过程中增加耐力和能量，特别有时候肌肉酸痛、状态不佳的时候，短时间内可以有亢奋抗疲劳的作用。“片剂、胶囊、液体、粉末都有，不同品牌氮泵的成分可能有区别，但都是为了帮助体内的一氧化氮生成，一氧化氮可以放松血管上的平滑肌，使血管管径更大，从而血流量可以更大，就能携带更多的氧气到训练的目标肌群。”不过，他认为氮泵只能偶尔使用，并不能过于依赖，容易产生失眠、心率过快等情况。

无锡市人民医院临床营养科主任医师周群燕建议，考生应尽量从日常膳食中摄入所需营养，运动营养食品只有在特定需求下的人群才适用，在无运动情况下没必要服用，否则可能会导致部分元素摄入超标，“希望大家先咨询专业的医生或营养师，做出合理的选择，切勿盲目跟风，以防对健康构成隐患。”（吴雨琪）