



草长莺飞的4~5月份，正是桑葚成熟的时节，吴江震泽的桑园内，一颗颗成熟饱满的桑葚挂满枝头，姹紫嫣红，清甜可人。

这个初夏，一起到震泽古镇采桑葚吧！约三五好友或带上孩子到近郊走走看看，与自然来一次零距离接触！

文/图 龚成 吴江区震泽镇位于太湖下游，土地肥沃、物产丰富。蚕桑产业是当地一大特色，桑树种植面积达到100多万亩，春天的桑叶满地遍野，树上的桑葚鲜甜美味，被称为“太湖仙果”，也成为生态观光旅游的胜地。

桑树上生长的桑葚又称“神仙果”，含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸及各种矿物质，具有开胃、润肠、安神、养血的功效，还可帮助抵抗衰老，滋养皮肤，特别适宜女性和中老年人食用。此外，桑葚对治疗糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、神经衰弱等病症也具有辅助功效，被医学界誉为“二十

一世纪的最佳保健果品”。

震泽镇在5月上旬隆重推出“第三届桑葚节活动”，让广大游客饱览水乡古镇美景的同时，现采现吃纯天然绿色桑果，把美景和美食一起打包，体验休闲快乐假期。

活动主题：品味天然桑葚，乐享古镇风情

活动时间：即日起至5月20日

活动内容：

1、精致古镇游：江南水乡宅院师俭堂、大气古朴的禹迹桥、高耸巍峨的慈云塔、古色古香的宝塔街、琼阁玲珑的文昌阁……摇一叶扁舟，徜徉在水乡古镇，让您领略不一样的江南风情。

2、休闲生态游：沐浴着柔和明媚的春日暖阳，在硕果累累的桑园内，采摘纯天然无污染的桑果，品尝汁多味甜的自然美味。在繁忙的工作之余，带着您的家人和孩子放松心情，享受大自然的乐趣。

3、特色工业游：集购物、餐饮、旅游、休闲为一体的震泽麻立坊，让您感受“自然、简约、质朴”的亚麻生活方式。除了游览别具特色的麻立坊文化馆，麻立坊科技馆，麻立坊生活体验馆之外，更有众多精致实用的亚麻、蚕丝制品和本地土特产供您挑选。

推荐游玩线路：

上午：师俭堂——宝塔街——慈云寺塔——禹迹桥——文昌阁；
中午：品味特色农家菜；
下午：麻立坊——桑园——返回温馨的家。

交通线路：

1、上海—震泽：A9高速至震泽、七都路口下(行程约一个半小时)。

2、南京—震泽：沪宁高速转苏嘉杭转沪苏浙皖高速至震泽、七都路口下(行程约两个半小时)。

3、杭州—震泽：杭宁高速转沪苏浙皖高速至震泽、七都路口下(行程约两个小时)。

温馨提示：

桑葚采摘时注意避免让桑葚汁沾到衣服上，桑葚汁水很难洗掉。挑选紫色成熟的桑葚采摘。

联系方式：13771697993

旅游热线：0512-63777786



本版由吴江区震泽旅游文化发展有限公司协办

江南情丝 水乡震泽

游太湖名古镇
品太湖农家菜
购震泽蚕丝被

吴江区震泽旅游文化发展有限公司

ZHENZE TOWN OF WUJIANGCITY VISIT&CULTURE DEVELOPMENT CO.,LTD

地址：中国·江苏·吴江区震泽镇

电话：86-512-63787617 网址：www.zhenze.com.cn



重庆武隆·魅力4日游
2680元/人
详情咨询：021-51871710
各大旅行社及上海大通 4008201999、上航假期 962008均可报名。

