以科技创新引领 “122”现代化产业体系建设

我市召开科技创新工作暨党风廉政建设会议

本报讯（通讯员 周雪原）近日，我市召开科技创新工作暨党风廉政建设会议。市委常委、副市长万东出席并讲话，市人大常委会副主任邓剑出席。

会议传达学习了习近平总书记在湖南考察时的重要讲话和指示精神，全省科技创新工作会议和市委全会精神。总结回顾了2023年科技创新工作，安排部署了2024年重点工作、党风廉政建设和反腐败工作重点。

会议明确，2024年全市科技创新工作将以实施创新提升行动为抓手，以科技创新引领“122”现代化产业体系建设为重点，力争全社会研发经费投入增长20%以上；高新技术企业达到180家，高新技术产业增加值增长10%以上，科技型中小企业达820家以上；技术合同成交额达38亿元以上。

会议指出，全市科技系统要在深入学习贯彻习近平总书记关于科技创新的重要论述中强化使命担当，在对标落实省委、省政府和省科技厅关于打造科技创新高地的重大决策中找准定位，在贯彻市委、市政府关于科技创新的工作部署上履职尽责，在以科技创新引领“122”现代化产业体系建设等方面，求突破、见实效。要加快发展具有张家界特色的新质生产力，实施创新提升行动，加大研发投入，提高区域创新水平。

我市将开展人工影响天气作业

本报讯（全媒体记者 刘子京）日前，市气象局发布了《张家界市人工影响天气作业公告》（以下简称公告），根据《人工影响天气管理条例》最新修订版有关规定，4月10日至9月20日我市气象部门将在永定区天门山镇，慈利县高峰乡、三官寺土家族乡、南山坪乡，桑植县官地坪镇、八大公山镇、人潮溪镇开展人工影响天气作业。

公告提示，人工影响天气高炮、火箭作业点周边12公里区域，可能掉落未爆炸的人雨弹弹丸、未完全爆炸弹丸碎片或火箭弹残骸。

公告要求，开展增雨防雹作业期间，不得围观高炮、火箭作业现场。若发现未爆炸的人雨弹弹丸或火箭弹弹丸，不要擅自捡拾，更不能自行拆卸，应立即报告当地政府、派出所或人工影响天气办公室。因擅自捡拾、拆卸、敲击、藏匿或转卖等引发不良后果的，由当事人承担，给国家和他人造成人身伤害或财产损失的还将追究其经济责任和法律责任。

上河溪乡开展 “扫黄打非”专项执法检查

本报讯（邱德帅 熊国锋）连日来，桑植县上河溪乡“扫黄打非”办工作人员联合相关职能部门，对辖区文化市场经营主体和学校周边集中开展专项执法检查，有效维护乡域意识形态阵地安全。

据了解，该乡党委、政府切实加强“扫黄打非”工作力度，按照专项行动和日常监管相结合的方式，不断完善乡村文化领域治理体系，切实筑牢“扫黄打非”进基层保护屏障。在此轮“扫黄打非”专项执法检查中，工作人员重点核查相关经营门店、快递服务点和学校周边区域，并结合执法检查开展“扫黄打非”政策知识宣讲，引导商户和群众自觉抵制“涉黄涉非”文化物品，共同营造良好和谐的文化流通环境。截至目前，该乡已开展“扫黄打非”执法检查3次，未发现“涉黄涉非”文化物品流通情况。

中医如何调理各种“睡不好”？

杏林之窗 张家界市中医医院协办

失眠在一定程度上影响着人们的生活质量。不同的睡眠问题各有原因，中医可通过食疗、保健方法调整人体脏腑气血阴阳平衡，进而改善睡眠质量。

入睡困难，多因“有火”

（一）实火

肝经有热之实火，可导致入睡困难或彻夜难眠，心烦急躁易怒、胁肋疼痛、面红口苦、大便干等。

1.坚持适量运动。

以有氧运动项目为主，如快走、跑步、游泳、骑自行车、做健身操、跳绳、踢毽子、登山和球类等。一般规律性的有氧运动，像走路、慢跑、游泳或骑自行车等，每周3至5次，每次30至60分钟。年轻和身体好的人，也可以选择强度大的无氧运动项目。

2.饮食推荐：柴胡决明子粥。

材料：柴胡15克，决明子20克，菊花15克，冰糖15克，粳米100克。

做法：柴胡、决明子、菊花三味水煎，去渣留汁，与粳米煮粥，趁热加入冰糖适量。

作用：清肝泻火，安神助眠。

（二）虚火

表现为阴虚内热，化热扰神所致入睡困难、口干心悸、焦虑心烦、腰膝酸软、手足发热等。

1.耳后穴位按摩。

安眠穴在耳垂下后方，位于翳风与风池两穴连线之中点，在耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处。

2.饮食推荐：银耳莲子羹。

材料：莲子50克，银耳30克，冰糖100克。

做法：先将莲子、银耳分别用清水泡发，捞起。再把莲子、银耳放入碗中，加清水适量，半小时后加冰糖，继续炖15分钟，至银耳酥烂、汁调成羹即可。

作用：滋阴养心安神。

3.茶饮推荐：宁心安神方。

用炒酸枣仁10克，刺五加10克，夏枯草3克泡茶饮用，晚饭后、睡前半小时各饮用50毫升，可帮助入睡。

睡眠轻浅，多因气血失调

表现为情志不遂，气机不畅，气血输布失常，神魂不安，出现睡眠轻浅而易惊醒等症状。

►►（下转8版）

春风浩荡满目新

文旅融合 人市两热

——2024年清明假期盘点

新华社记者

清明，是节气，也是节日。不论“雨足郊原草木柔”，还是“遥听弦管暗看花”，这个清明小长假，大城小镇涌动的人潮、把文化“穿”上身的国潮、吃住行游乐购的热潮，既加速释放了消费市场的潜力，也为推动经济回升向好注入动力。

文化大餐增添发展活力

4月5日，吉林省长春市南溪里文旅小镇上空，长长的巨龙、夸张的章鱼、卡通的孙悟空等造型别致的风筝纷纷亮相，吸引了众多游客和市民，这里正在举办长春市首届风筝嘉年华。现场还有50多名孩子在制作老师的指导下，用手中的画笔在风筝上绘出斑斓的图画。

“清明节放风筝可以让我们怀念亲人，寄托哀思，将烦恼和忧愁都释放出去，尽情享受大自然的美好。”陪着孩子一起参加活动的长春市民王凯说，“见到这样精湛的风筝艺术，也让我和孩子真切地感受到中华优秀传统文化的魅力。”

盘活民俗资源、传承悠久文化。文明而热闹的活动不仅烘托了节日氛围，也有力激发了文旅发展新活力。

从抚今追昔到制作风筝，从诗词会友到古代趣味运动会，借着清明时节的浓浓春意，“博物馆热”持续升温。携程6日发布的数据显示，假期期间，全国博物馆门票订单量同比增长74%。其中，西安、南京、河南、湖南等热门文博场馆所在地的景区门票订单量同比分别大幅增长278%、457%、641%、1401%。

中国传媒大学文化产业管理学院副院长刘江红表示，人民群众对美好生活的需求和向往让传统节日生长出新精神、新面貌。文旅景区、文博机构依托自身资源，融合文化创意巧思推出的消费新场景、新空间，不仅增强了文化活动的公共性和互动性，更丰富了游客的节日体验和精神享受，让“春日经济”有了满满文化味。

踏青赏花引领别样风景

“听说洛阳牡丹花品种特多，4月又是最好的赏花时节，我和朋友们早早规划了这次行程，放假第一天直接开车过来。”4日下午，来自济南的徐女士到达洛邑古城后，马不停蹄地前往体验馆里换上汉服、做好妆造，沉浸式体验牡丹次第开的盛景。

今年清明节假期，全国大部地区气温较常年同期偏高，赏花踏青成为最热门的出游关键词。

鞍山梨花节、林芝桃花节、天津海棠花节、婺源油菜花节、伊犁杏花节……多地增设郊游专线、赏花专线丰富假日出游体验。携程数据显示，假期3天，山岳类和赏花类景区门票订单量分别同比增长770%和391%。

青山远黛，春光“近”享。这个假期，周边游、短途游成为许多人的首选。以河南开封为例，近期爆火的相亲节目“王婆说媒”让周边城市居民想在假期一探究竟，其中就包括高铁20分钟即可实现省内“串门”的郑州。携程数据显示，来自郑州的旅客假期住开封的酒店订单量同比增长517%。

多元、丰富的假日产品和服务供给，带动游客出游热情持续高涨。交通运输部7日发布的数据显示，清明假期全社会跨区域人员流动量超7亿人次，日均2.47亿人次，比2023年同期日均增长53.5%。文化和旅游部数据显示，全国国内旅游出游1.19亿人次，按可比口径较2019年同期增长11.5%。

旺盛人气激发消费热潮

在城市“追”花、去露营踏青、看春日市集……出行旅游的旺盛人气带动了各地消费市场。文化和旅游部数据显示，假期3天，国内游客出游花费539.5亿元，较2019年同期增长12.7%。美团数据显示，清明假期各地日均生活服务消费规模同比增长39%。

围绕首发首展、古装走秀、音乐演出、以旧换新等主题，各地推出形式多样的创意市集和限时优惠。

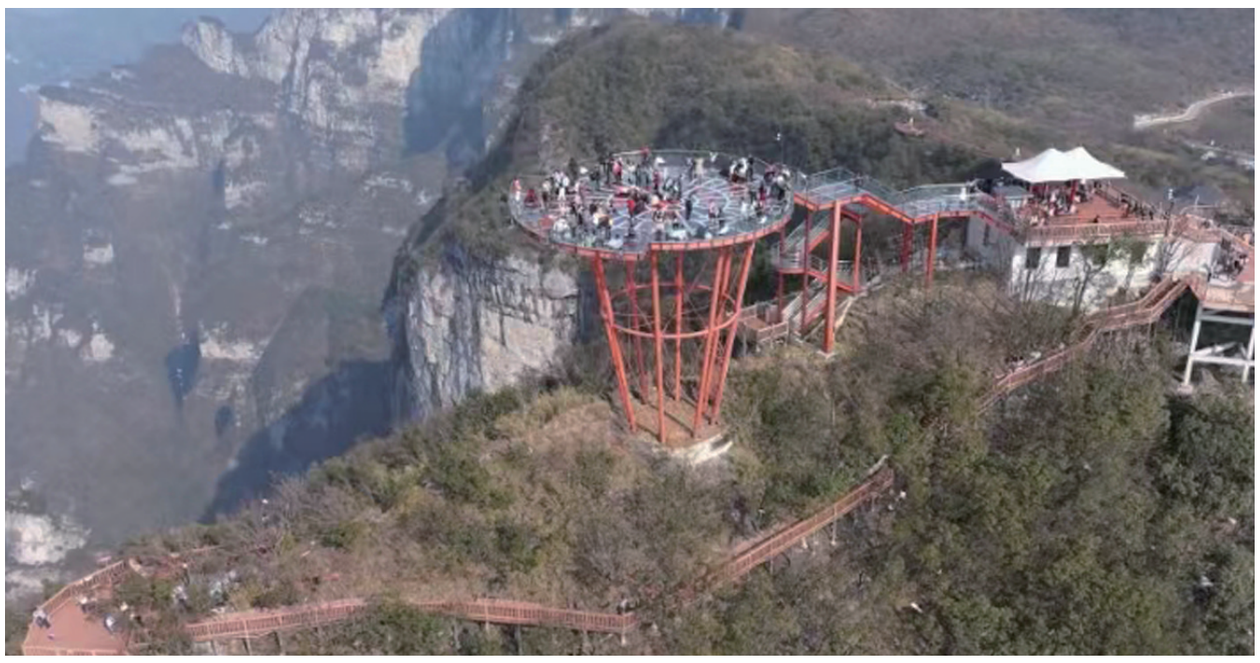
6日傍晚，长春市欧亚商都闭店前，依然有很多市民在排队购物结账。在家电销售处，正在选购热水器的市民闫冬说：“之前家里就想换一台电热水器，正好赶上商场搞活动，打折力度很大，和网上的价格不相上下，直接选购了一台。”

“饱眼福”更要“饱口福”，餐饮市场“舌尖上的春天”正当时。据海底捞后台统计，小长假期间，全国海底捞1300多家门店日均接待顾客人次超170万；叮咚买菜线上平台上，踏青、露营等场景最适配的水果、卤味零食等品类销量也明显攀升。

中国饭店协会会长陈新华表示，今年清明假期境内旅游市场已超越2019年同期水平，可谓人市两热，亮点纷呈。特别是文旅＋餐饮、文旅＋研学等多业态融合发展成为热点，不仅彰显出内需潜力，也增强了企业信心。 （记者 邹多为 徐壮 段续 李双溪 丁乐）

（新华社北京4月7日电）

清明小长假 畅游张家界



七星山上老外多

清明假期，到张家界七星山旅游的外籍旅客占游客总数的30%，其中韩国籍游客占外籍旅客的80%。 全媒体记者 庹海霞 摄

编者按

三天清明小长假，春雨连绵不断，但并没有阻挡游人畅游张家界的热情。

4月4日至6日，张家界武陵源、天门山、大峡谷、茅岩河4大景区共接待游客12.71万人。在游览张家界奇绝的自然山水之外，游人们还在张家界逛奇楼、住民宿、观画展等，以不同方式度过一个愉快的假期。记者深入一线，采写了一组游客在张家界沉浸式体验的报道，现集中刊发出来，以飨读者。

换种方式踏青

全媒体记者 周静

“清明这三天假客房都住满了。”位于武陵源区协和乡抗金岩村的张家界栖漫·悦林谷伴山度假民宿负责人赵瑜说，清明小长假的客房在节前就被客人预订完了。这是我市清明小长假民宿市场火热的真实写照。

4月7日，记者在栖漫·悦林谷伴山度假民宿了解到，连日来游客们在这里玩得不亦乐乎。这所精致民宿里藏着诗和远方，环山绕水，处处都有不一样的风景，大家纷纷赶赴这里踏青、赏花、享美食、围炉煮茶等，畅享舒适时光。

为满足不同游客的需求，该民宿每间客房都有不同的内饰及格调，院内设有独立KTV、无边泳池、麻将室、自助厨房、烧烤休闲区，让游客一次性释放压力，体会多种快乐。同时，民宿内也安排了丰富的游玩项目，特别是篝火晚会和无边泳池的音乐派对，让游客在欣赏张家界绝美风光的同时，感受不一样的体验。

“今年清明小长假的人气比去年旺了不少，主要以亲子家庭游为主，基本上都是带着小朋友来踏青赏花、休闲放松。五一假期即将到来，我们民宿也会一如既往地做好服务，推出更多更好的节目和精品活动来迎接八方来客。”赵瑜向记者介绍道。

砂石画获游客青睐

全媒体记者 廖雯 庹海霞

清明小长假期间，军声砂石画文创园迎来了旅游小高峰。每天前来参观的人流量达到1500人左右。

“非常震撼，能通过这样奇妙的形式将张家界这么美的山水记录下来，感觉艺术家非常伟大。”一位韩国游客参观之后称赞不已。

“非常独特的艺术品，买了几件准备收藏，能邮寄回家很方便。”一位泰国游客特别喜欢用朱砂做的砂石画作品，当即刷卡定下几幅。

据悉，军声砂石画文创园接待的游客主要来自韩国、泰国、越南、马来西亚等国家。

红岩岭景区迎来游览热

全媒体记者 廖雯

清明期间，虽然因为下雨，红岩岭景区户外项目没有开放，但前来踏青、爬山及观赏景区丹霞地貌的客人依然不少。据景区介绍，景区最多的一天接待了700人。

张家界红岩岭景区位于慈利县甘堰土家族乡红岩岭村，紧邻武陵源核心景区。这里旅游资源丰富，独具民俗风情，丹霞地貌和澧水河相互交融，景区以绝妙的“水彩丹霞·空中乐园”姿态展示给世人。景区内可体验九大户外活动：飞拉达、热气球、高空滑索、空中飞艇、悬崖秋千等，现已成为户外运动爱好者的胜地。

红岩岭景区负责人向记者介绍，计划在4月中旬开放热气球项目，进一步丰富景区的游玩内容，给游客创造更多的游玩体验。

生意火爆的七十二奇楼

全媒体记者 周静

清明小长假期间，许多市民和游客来到七十二奇楼，尝地道美食、体验非遗手工制作、观赏民俗表演，在实景演艺街区沉浸式体验，尽情享受假期生活。4月7日，记者了解到，清明三天假期七十二奇楼共接待游客2万余人。

夜幕降临，华灯初上，走进奇楼，各色灯光斑斓交错，街道两旁摆满了售卖各式各样美食的小摊，牛肉饼、新疆烤馕、冰糖雪梨、酸辣粉、烈火牛肉、铁板鱿鱼……让游人大快朵颐。

走在景区内，随时都会与一场演出不期而遇。《花灯》《人物NPC巡游》《山歌对唱》《奇楼掌灯》《神秘湘西》等30多场节目，随时随地演出，景区到处都有表演。

“清明假期，回乡祭祖或旅游的人增加很多，奇楼的人气更加旺，生意也好做。”一名在奇楼内经营的摊主说。

不仅是餐饮消费，地摊经济也成为活跃城市夜经济的重要体现。在奇楼外面有不少地摊售卖玩具、服装和手工艺品等，让奇楼的夜更加热闹。

“接下来我们会加快主楼酒店集群、老长沙小吃街、特色旅拍、7D飞行影院、镜子迷宫、电竞游戏等新业态进驻及营业速度；让游客在这里能有更多不同的游玩体验。同时抖音短视频大赛、大鲵美食文化节、彩虹扬帆美食音乐节、中国武陵山民族巅峰文化节等活动正在策划筹备中。”张家界七十二奇楼景区总经理周治湘说道。

农家乐里客人多

全媒体记者 梁山泉

清明小长假期间，记者走访发现，我市城郊农家乐深受消费者欢迎。

在市中心城郊五组坡土菜馆，小院内春意盎然，不时有客人前来用餐。为增加客人用餐体验，土菜馆推出蒿子粑粑、蕨菜、香椿等时令美食。

“清明期间，我们推出了各种时令美食，有很多美食都是我们亲手采摘并制作而成的，满满的山野味道，非常受客人欢迎。”五组坡土菜馆负责人宋新华告诉记者，清明假日期间，来这里用餐的除了家庭聚餐，还有很多外地游客，“客人们用餐后，可以在周边散散步，远眺天门山，感受不一样的春日气息。”

位于永定区尹家溪镇的远方的家休闲山庄，流水潺潺、鸟语花香。

“清明假期，来山庄的家庭出游和外地客人较多，很多客人来自长沙、常德，来这里感受不一样的乡村乐趣。”张家界远方的家休闲山庄负责人李超介绍，除了吃到地道的山野味道，客人还能在山庄围炉煮茶、山庄寻宝、酒吧嗨唱。虽然现在清明假期已经结束，但来这里休闲度假的客人依然络绎不绝。

春风十里 且以诗意共远方

——清明假期湖南文旅市场观察

新华社记者 张格 谢奔 余春生

聆听红色故事、感受乡村慢生活、尽享艺术视听盛宴……清明小长假期间，湖南红色游、乡村游、文化游、都市休闲游持续升温，全省累计接待游客1491.37万人次，全省游客总花费达79.86亿元，文旅市场热度延续、春潮涌动。

祭扫、踏青是清明出游的传统主题，假期期间，湖南广泛开展缅怀先烈事迹、传承英烈精神系列活动。

“当年，红军战士来到沅城村，纪律严明，不拿群众一针一线……”在位于怀化洪江市沅河镇沅城村的红星耀黔阳纪念馆，孩子们在家长的陪伴下，开启了红色研学之旅。

在以沅城村为核心的沅神湾旅游度假区，游客们积极参加“红军长征祭”活动，在“唱一首红歌、吃一顿红军饭、走一段红军路”中重温峥嵘岁月、赓续红色血脉。

4月5日，细雨蒙蒙中，位于涟源市的湄江风景区迎来络绎不绝的游客。人们在塞海湖上泛舟赏景、在河谷营地露营休憩、在油菜花海中享受难得的乡间时光。

“我们把乡村元素和生态景区融合，充分展现乡村旅游特色。清明假期迎来了踏青游小高峰，3天接待游客超3万人次。”湄江风景区运营负责人邓拥军介绍，依托秀丽的自然风光和原生态乡村文化，当地在假期推出创意油菜花海等主题景观，以及“古道登高祈福”等特色项目，还把香椿煎蛋、野藠头炒腊肉、蒿子粑粑等特色时令美食端上游客餐桌。

在湖南各大景点和剧场，不断创新和优化的演出供给，也持续激发假日消费活力。

夜幕降临，嘹亮的歌声在张家界天门山下的峡谷间回荡，全新升级的实景音乐剧《天门狐仙》在此上演。演出以张家界的绝美山水为背景，通过声、光、电、AI和裸眼3D技术，将一段爱情故事娓娓道来。

据了解，为了让演出效果更为惊艳，剧场投资4000万元对演出设备等进行升级改造。来自北京的游客张女士说：“演出的舞台效果非常好，尤其是其中的湖南民歌让人印象深刻。”

在长沙的梅溪湖国际文化艺术中心大剧院，观众们在剧院大厅的玫瑰花墙前争相拍照。这个假期，英文原版音乐剧《剧院魅影续作：真爱永恒》在长沙上演，观众不出国门便能看到国际顶级的原版剧目。

“网红”长沙再次展现“一年四季没有淡季”的魅力。行走在长沙市中心街头，人潮中不时传来粤语。人们打趣道：“长沙五一商圈已经成为‘粤语区’了。”不少来自粤港澳的游客北上湖南，在这里尽情赏美景、品美食。

“高铁不到3个小时就能到长沙，很方便！长沙的确是一座充满活力的城市，有机会我还会再来！”广州游客邓晓涵说，她和朋友一起“打卡”了橘子洲、岳麓山等城区景点，还在百年老店火宫殿、长沙美食地标“文和友”品尝了湖湘美食。

据长沙市天心区五一商圈管委会数据，4月4日至6日，五一商圈全域累计客流达289万余人次，同比增长102.15%，旅游、购物、消费均同比大幅增加，市场购销两旺、活力满满。

（新华社长沙4月7日电）