

月夜游、短途游、文艺游

中秋假期文旅市场观察

新华社记者 李晓婷 陈爱平 张格

夜幕降临，重庆渝中十八梯传统风貌区内游人如织。白天主打室内游，晚上再来爬坡上坎，作为不夜城，重庆的夜很有味道。游客陈玉珏说。

这个中秋假期，记者走访重庆、上海、湖南等地文旅市场发现，今年中秋游多了一份松弛感，中式夜游、短途微度假、文艺游成为游客热门选项。

郴江河畔，华灯璀璨，清逸婉转的湘昆曲调自河上传来。在湖南郴州苏仙区裕后街历史文化街区，来自湖南省昆剧团的演员们乘坐花船巡游，吸引市民游客争相拍照留念。

裕后街是秦汉时期湘粤古道的始发地，至今已有2000多年历史，月影之下，古街别具风味。中秋假期，裕

后街举办历史文化节，推出皮影戏、非遗文化市集、民俗演绎等系列活动。湖南张家界天门山景区更是把夜游玩出新花样。15日晚，来自世界各地的翼装飞行员们与身披嫦娥轻纱的演艺人员一起在月色中带来一场震撼演出。

同程研究院首席研究员程超功表示，各地结合时令节庆，在传统赏月外拓展消费场景，带来多元化体验，让中式夜游成为中秋假期文旅消费热点。同程旅行平台数据显示，近一周国内古镇园林夜游相关搜索热度环比上涨77%，夜间游搜搜索热度环比上涨42%。

今年中秋节，市内游及周边的微度假广受欢迎。9月17日中秋节，上海市徐汇区

龙华广场举办唐韵中秋节庆活动，京剧、沪剧、昆曲、评弹现场演绎曲艺界的团圆盛会。

上海市民徐竟和5岁的女儿穿上汉服，在此观看表演，打卡拍照。她说，城市商圈和街区举办丰富活动，既能体验传统文化，又能方便地就餐、聚会，是个好去处。

住在上海浦东的石明17日一早便和女友驾车直奔位于临港新片区的滴水湖。环湖散步、游览上海天文馆、在上海海昌海洋公园欣赏演出。石明将一日游安排得满满当当。台风过境，上海海昌海洋公园于中秋节当日全面恢复运营，多个中外艺术团同台竞演。

携程数据显示，中秋假期，同省酒店预订比例预计达到50%以上；预

订高铁出行的订单中，出游半径约为361公里。

多样的文艺活动也给游客带来更多好去处。重庆渝中区假期陆续推出中秋节赏秋文化展、解读中秋诗作活动、中秋优秀美术作品展等。一场中秋音乐会在渝中区巴将军公园举行，一首首耳熟能详的流行歌曲精彩上演，吸引众多市民游客驻足欣赏。

中秋来渝中，除了洪崖洞、解放碑等景点，游客还有丰富的文体活动可以选择，假期共上演各类营业性演出300余场次。渝中区文化旅游委副主任卢永军说，中秋假期首日，渝中区接待游客104.6万人次，按可比口径同比增长5.8%；旅游综合收入8.87亿元，按可比口径同比增长6.4%。

（新华社北京9月17日电）

18名旅行社负责人和20名主播被约谈

本报讯（通讯员 江涛）近日，市委网信办会同永定区委网信办，联合永定区铁腕治旅专班、区旅游警察大队和区文化市场综合行政执法大队，组织开展旅游营销秩序专项整治第七次集中约谈，18名旅行社负责人和20名主播被警示约谈。

约谈会上，永定区委网信办对巡网发现的湖南雄狮乐旅行社有限公司和张家界天门山凤凰直播纯玩2-6人小团（抖音号:lv04081211）小茹茹（抖音号：20626492）等平台账号主播涉嫌发布纯玩0购物入住五星五钻酒店最后一个名额了等虚假宣传行为进行了通报。永定区文化市场综合行政执法大队、区旅游警察大队对被约谈对象进行了警示谈话。各旅行社负责人及主播均表示立即整改，进一步规范直播间宣传，坚决配合铁腕治旅行动，共同维护张家界旅游营销秩序。

当天，永定区铁腕治旅专班还向被约谈对象传达了市、区党委政府深入推进铁腕治旅行动的的决心和举措，要求各旅行社和主播做到依法经营、诚信经营、彻底整改。对于约谈后仍不整改的旅行社及主播，永定区铁腕治旅专班将联合相关部门坚决依法打击处理。市、区网信部门还将进一步加大巡网力度，对涉嫌虚假宣传的直播账号进行重点监管，并及时移送文旅等部门依法处理。

张家界莓茶、葛根粉将进入航空配餐

本报讯（通讯员 陈宇 马倩）近日，空港实业张家界分公司组织召开本地特产联名销售与市场拓展会议，进一步推广张家界莓茶茶饮、葛根粉等深加工地方特产。

会上，该公司与本地特色产品生产企业共同探讨了如何通过航空渠道推广张家界的地方特产。基于充分的市场调查，该公司选取了两样最具代表性的当地特色产品——张家界莓茶和葛根粉作为本次新营销模式的切入点，扩大张家界地方特色产品的影响力。

航空旅客来自五湖四海，拥有巨大的消费潜力。通过将张家界莓茶茶饮和葛根粉等特产引入航空服务，不仅是对地方特产的推广，更是一种地域文化的传播。此次合作初步确定了销售模式，空港实业张家界分公司计划将莓茶和葛根粉作为航空配餐的一部分提供给旅客，或者作为伴手礼，让旅客在飞行结束后带走并分享给家人和朋友。当天，该公司与多家莓茶、葛根粉生产企业签订了联合销售授权书。

市气象局：精细化气象服务助力第十届翼装飞行世锦赛

本报讯（通讯员 邓婕 龚爱军）9月16日，万众瞩目的第十届WWL翼装飞行世界锦标赛在风景如画的天门山景区开幕。来自全球11个国家的16位顶尖翼装飞行高手以无畏之姿驭风翱翔，挑战自我极限，为观众呈现了一场前所未有的空中视觉盛宴。

翼装飞行，这一被誉为最接近飞行的运动，以其独特的魅力和极高的风险性，在极限运动领域中占据着无可替代的地位。然而，正是这份对自由的极致追求，使得翼装飞行对气象条件有着近乎苛刻的要求。风速的微小波动、风向的瞬间万变、温度的细微差异以及湿度的变化，都可能成为影响飞行员安全、决定比赛成败的关键因素。因此，为翼装飞行锦标赛提供精准、及时的气象服务，不仅是保障运动员安全的基本前提，也是保障赛事顺利进行的重要因素。

开赛前，市气象局积极主动与赛事主办方进行对接，详细了解比赛对气象服务的具体需求，从9月13日开始，该局每日滚动向主办方提供《翼装飞行气象专题预报》，确保运动员能够准确掌握比赛期间的天气状况，做到合理备赛。9月15日，市气象局装备中心工作人员在比赛现场架设便携式自动气象站，用于实时监测比赛现场的风向、风速和气温。比赛当日，市气象台密切监视天气变化，滚动更新逐小时天气预报，为第十届WWL翼装飞行世界锦标赛提供精准细致的气象服务。



9月18日，我市入伍新兵怀揣卫国戍边的远大志向，带着家乡人民的殷切嘱托，启程奔赴祖国各地军营，为国防和军队建设奉献青春与力量。

李森林 刘兴之 摄

缓解 呼吸之痛 慢阻肺病纳入基本公卫服务项目

新华社记者 董瑞丰 李恒

咳、喘、透不过气，慢阻肺病是我国常见的慢性病，仅次于高血压、糖尿病。

国家卫生健康委、财政部等部门9月13日公布，慢性阻塞性肺疾病被纳入国家基本公共卫生服务项目慢性病患者健康服务内容。这意味着，与儿童预防接种、农村妇女两癌检查等项目一样，慢阻肺病患者健康服务也有政府兜底保障了。

根据部署，各地基层医疗卫生机构将逐步为辖区内的慢阻肺病患者建立健康档案，并免费提供随访指导、追踪病情、常规检查等健康服务。专家估算，预计今年全国约有100万患者纳入健康服务，后续将逐年扩大覆盖面。

慢阻肺病患者为何受关注？流行病学调查显示，我国40岁以上人群慢阻肺病患病率达13.7%，具有高患病率、高死亡率、高疾病负担的三高特点。但防治过程中，这个病又面临三低困难：公众知晓率低、肺功能检测率低、基层规范治疗率低。

国家呼吸医学中心（中日友好医院）教授杨汀介绍，慢阻肺病在业内有沉默的杀手之称，患者早期症状不明显，等出现气短或吸烟困难到医院就诊时，往往到了中晚期，加上治疗

不规范，易引发严重后果。

要降低慢阻肺病三高，重在早发现、早治疗。

根据此次公布的服务规范，35岁及以上居民若确诊为慢阻肺病患者，所在辖区的基层医疗卫生机构每年将提供至少4次随访及1次健康检查，具备条件的基层医疗卫生机构还会提供1次肺功能检测。

如果发现患者病情加重，基层医疗卫生机构将及时建议并协助患者转诊至上级医院，上级医院在转诊过程中提供技术指导和便利支持。

慢病也当急事办，基本公共卫生服务要把好钢用在刀刃上。

针对城乡居民存在的主要健康问题，国家以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群，面向全体居民免费提供基本公共卫生服务项目。近年来，在国家重视和财政部门支持下，这项服务的人均财政补助标准稳步增长，2024年提高至每人每年94元。

把有限资源用在最紧要处！新增项目要继续提升全民健康水平、促进健康公平。

国家卫生健康委基层司相关负责人表示，在基本公共卫生服务项目中开展慢阻肺病患者健康服务，经过了专家反复论证，充分体现了健康优先发展战略。下

一步，将参照高血压、2型糖尿病患者基层健康服务，对慢阻肺病确诊患者尽快建档并分类开展定期随访。

勿让小病拖成大病，提升基层医疗能力是关键。

近年来，我国慢阻肺病防线持续前移。多地社区卫生服务中心和乡镇卫生院已经配备肺功能检测仪等设备。

提升硬件水平的同时，软实力也在跟上。着眼于提升基层全科医生的慢阻肺病专业防治能力，历时数年，国家呼吸医学中心（中日友好医院）在多个地区试点开展慢阻肺病基层健康服务，大范围开展基层医务人员培训，不断探索和完善适用于基层的早期筛查、干预管理、分级诊疗新模式，为搭建慢阻肺病防治全国网络初步奠定了基础。

健康是幸福生活最重要的指标。

开展体重管理年活动、提升居民健康素养、开展全民健康生活方式行动，近年来，我国从一系列小切口入手，努力破解慢性病防控大问题，不断推动以治病为中心向以人民健康为中心转变。

持续筑牢慢性病的防治关口，健康中国加油！

（新华社北京9月13日电）



杏林之窗
张家界市中医医协办

劲，做点事就感到累，去医院检查并没发现器质性病变，休息一段时间后疲劳又缓解，过不了几天，疲劳感又出现。

感冒不断。感冒的频率是判断人抵抗力高低的重要标准，如果经常感冒，应注意锻炼身体。

肠胃容易出现问。吃同样的饭菜，当别人安然无事，你却腹泻，这可能是免疫力低下的表现。

伤口容易感染。当身体某个部位被划伤，伤口红肿，甚至流脓，恢复

常感到疲劳感冒不断等，是免疫力低下的表现

免疫力与疾病往往相互影响。如冬季，早晚温差大，病毒相对活跃，常熬夜的人由于全身免疫功能下降、抵御疾病侵袭的能力变弱，一旦遭遇不同病原体的反复感染，身体缺乏康复的缓冲期，不仅容易导致慢性病控制不佳，造成更多长期健康问题，还会进一步加重疾病负担。

对此，李升炉表示，一要做好疫苗接种，二要提高机体的基础免疫能力，三要科学做好日常防护。需要注意的是，有四种现象暗示免疫力低下：

经常感到疲劳。工作提不起

药补不如食补 食补不如觉补（二）

起来很慢，或者很容易出现火疖子。

熬夜及不良情绪，都会对免疫系统造成大的伤害

很多人生病后才想着要吃什么来提高免疫力，但免疫力的增强靠的是日常一点一滴的累积。

李升炉认为，药补不如食补，食补不如觉补。充足的睡眠是人体各器官进行自我修复、消除疲劳、增进活力、增强免疫力的最佳方法。健康睡眠，需要保证质量和充足睡眠的持续时间，做到早睡早起，午睡不要超过30分钟。如果



武陵源：

答好 两重 两新 送解优三道 作业题

本报讯（通讯员 屈泽清）近日，省科技厅副厅长佟长生到武陵源区调研指导两重两新送解优专项行动，要求武陵源区各相关部门负责人主动上门服务，答好两重两新送解优三道作业题，帮助企业把政策红利迅速转化为自身生产力、竞争力，以专项行动的实际效果，稳社会预期、强企业信心、促发展后劲。

当前正值全省上下火热开展两重两新送解优专项行动，不仅仅是帮企业排忧解难，还要积极发现问题、解决问题。近日，武陵源区召开全区两重两新送解优专项行动启动暨再动员再部署会议，布置了两重两新送解优专项行动三道作业题。

第一道作业题是全覆盖送政策。区联动工作组加强工作对接，召开启动会，解读一批政策、交办一批任务、收集一批建议。通过政府门户网站滚动推送、主流媒体专栏解读、政策重点巡回培训等方式，构建区县一体、线上线下融合的全方位、立体化宣传网，持续宣传相关政策，切实帮助企业及时了解和用好用足政策。

第二道作业题是走上门解难题。区联动工作组分行业分批次深入

企业和项目，召开座谈会、交流恳谈会，了解诉求、摸清问题，及时协调、转办、交办问题。对收集的问题进行台账管理，建立问题收集-解决办理-跟踪问效-寻找症结-推动解决的工作闭环，推动各项问题诉求事事有落实、件件有回音。

第三道作业题是全方位优服务。将服务从末端向前端前移，变坐等上门为主动敲门，采取市区两级一体联动、行业领域分块负责、市区共联企业（项目）模式，每个行业的市区联动工作组联系所负责的行业领域内四上企业，区联动工作组归口收集联系企业的基层诉求、企业困难，及时提供精准服务。

为确保高质量、高标准完成两重两新送解优三道作业题，武陵源区建立了周调度、旬通报制度和问题交办机制，各工作组对调研走访发现的问题，坚持分工负责原则，分级分类解决好企业问题。服务专班对收集的问题建立台账，解决一个、销号一个，加强对政策落实、问题整改的跟踪问效，对机制建立、工作进展、政策落实、问题化解等情况进行跟踪，对解决问题流于形式、推诿拖拉的作为典型案例予以通报批评，对措施务实、成效突出的予以通报表扬。

我市举办托育机构从业人员专业提升培训班

本报讯（通讯员 赵京怀）近日，在省卫生健康委人口发展处的统筹安排下，我市举办2024年托育机构从业人员专业提升培训班，来自两区两县的120名托育机构从业人员参加培训。

培训特邀湖南省早教托育学会会长陈雯、秘书长吕奕等专家就托育服务作辅导。陈雯从托育服务实践面临的发展形势、挑战以及新发展形势下如何开展托育服务探索与实践三个方面作了全方位的解读和分享；吕奕结合托育服务实践，从0-3岁托班孩子的年龄发展特点、一日流程安排、活动设计等方面进行了详细的介绍，并结合托育机构从业人员的实际需求，通过专业理论讲解、实操展示和现场答疑与现场学员们进行交流分享和互动。学员们纷纷表示，通过培训，学到了先进的托育服务理念和管理经验，拓宽了托育发展思路，收获颇丰。

市博物馆推出清中晚期江南女性用品展

本报讯（全媒体记者 唐生英）近日，张家界市博物馆联合南京市民俗博物馆推出一场独特的展览——粉黛裙钗饰娇娥 妆奁器用暖闺阁——清中晚期江南女性用品展。此次展览通过清中晚期江南女性用品的实物及图片展示，向观众展现了一幅古代女子多彩的生活画卷。

据悉，展览时间为9月14日至10月13日，地点设在市博物馆三楼临时展厅。展览围绕霞裙月钗、簪花弄眉、妆匣遗珍、穿花纳锦四个单元，涵盖嫁衣、女红、日用品等多个方面，展示了我国古代女子的温婉细腻，展现了民间艺人的巧手与智慧以及人们的审美追求。

此次展览是张家界与南京在文化上的又一次交流共享。自2022年5月国家发改委明确南京市与张家界市建立对口合作关系以来，我市与南京市充分发挥各自资源优势，持续推动两地文化交流互鉴，加强文旅产业合作，以前所未有的合作热情，推动两地文旅事业高质量发展，实现了从握手到牵手再到携手。

展览期间还举办了专题讲座，邀请大唐桥小学师生体验仿城花非遗手工等一系列活动，让师生们在参展之余，还能身临其境地感受到展览背后的文化内涵。



9月12日至14日，桑植县走马坪白族乡举办农民丰收节暨第一届村民运动会，全乡17支队伍近500人参加了拔河、集体跳绳、篮球、两人三足、抢板凳等多项趣味比赛项目。

林雨刚 滕哲 摄

生素、矿物质和微量元素的摄入，可适量多吃豆制品、奶品、十字花科蔬菜、番茄、胡萝卜、鱼、荞麦、绿茶和黑木耳等，并注意做到低脂、低糖、低盐。同时，要及时饮水，缺水不但影响正常生理功能、降低人的免疫力，还易诱发呼吸、循环、泌尿等系统的多种疾病。

预防感染，培养良好的卫生习惯。增强保健意识，注意冷暖变化，及时增减衣服，在流感等传染病流行期间少到人员密集的公共场所活动，避免交叉感染。

坚持适量运动。每天20~40分钟的规律运动，可全面调动人体的免疫力，并可在较长时间内维持良好的免疫状态。（来源：长沙晚报）