

假日人气旺 市场活力足

国庆假期消费市场一线观察

新华社记者 王雨萧 魏玉坤 魏一骏

景区人头攒动、商圈气氛火爆、业态场景上新……今年国庆假期，各地人气旺，带动消费火，繁荣活跃的假日市场，映照出一幅活力四射的经济图景。

政策加力，催热消费市场

趁着假期给新房置办了智能冰箱、洗烘套装、电视和新风空调，赶上政府补贴真划算！家住南京的李先生告诉记者，政府补贴叠加门店优惠，一共省了将近1万块钱。

今年国庆假期，在消费品以旧换新政策带动下，家电市场销售火热。京东数据显示，国庆假期家电销售额同比增长67%；苏宁易购全国门店假期客流同比提升超200%，以旧换新订单同比增长132%。

汽车市场同样活跃。在重庆多家汽车直营店，4S店内，消费者络绎不绝。在两江新区汽博片区一家新能源汽车销售门店，市民王灿卿正在体验试乘。现在有置换活动，叠加下来能优惠不少，对我来说很有吸引力。

商务部数据显示，仅国庆假期前三天，就有104.55万名消费者购买以旧换新8大类家电产品154.61万台，销售额达73.57亿元。截至10月4日零时，全国汽车以旧换新平台累计收到补贴申请125.8万份。

各地把促消费和惠民生相结合，一系列政策举措激发市场活力，提振消费信心。重庆市启动2024“爱尚重庆·金秋消费季”，举办多场促销活动；上海市投入市级财政资金5亿

永定区中小学班主任心理培训
涂映敏工作坊结业

本报讯（胡莎 周叙春）日前，2024年永定区中小学班主任心理培训涂映敏工作坊结业。

此次培训为期两个月，以网络研修、校本研修、研讨交流等形式开展，将实践与理论相结合，为学员提供多角度学习体验，有效提高了教师以“心育心”的能力，并精准施策、科学疏导，切实做好心理育人工作，当好学生的心灵守护者。培训期间，来自天门小学、兴隆明德小学、教科室中心学校的4位老师分别为大家带来了优质的说课展示。学员代表通过情境体验、角色扮演、案例分析等多种形式，使接受培训者能够全面、深入地了解和掌握心理健康教育的核心内容，为今后更好地开展学生心理工作提供专业的思路与方法。

元，面向餐饮、住宿、电影、体育等领域发放服务消费券。

在一系列扩内需、促消费政策作用下，商品和服务供给质量和水平持续提升，消费政策不断完善优化，新型消费和服务消费加快增长，有利于消费需求潜力加快释放，消费恢复的基础将得到进一步巩固。国家统计局新闻发言人刘爱华说。

活力释放，文旅市场掀热潮

重走长征路，聆听红色历史、住特色民宿体验民俗风情……国庆假期，宁夏固原迎来红色文旅热，不少游客选择登六盘山缅怀革命先烈，祝福伟大祖国。

随着红色历史遗迹保护开发力度加大，村里游客接待量不断增加。今年我们努力打造窑洞民宿，深挖红色文化内涵，创新消费场景，大力发展战略性新兴产业。固原市彭阳县县长城村党支部书记乔建设说。

各类沉浸式、体验式消费也受到热捧，在这个假期为人们献上缤纷文旅大餐。

身着秦汉美服策马扬鞭、投壶射箭，在电视剧《大秦赋》拍摄地体验宴饮名场面……国庆期间，甘肃游客崔娅雪在新疆克拉玛依市乌尔禾影视城尽情体验影视文化旅游的魅力。

今年带着好奇心来这里看看，很多当初拍摄影视剧时留下的项目都可以体验，感觉不错。崔娅雪说。

夜幕降临，江西抚州文昌里历史文化街区流光溢彩，天南海北的游客

伴随着实景演出，沉浸在《东方戏剧圣汤显祖的牡丹亭》中。

这个假期，各地通过丰富的文旅活动激活“夜经济”。北京园博园200多个大型创意灯组将园区装扮一新，京剧、秦腔等经典剧目热闹上演；夜幕下的哈尔滨灯火璀璨，一艘艘用灯饰亮化的帆船排列整齐，在松花江上为游客带来光影秀和彩帆表演；在青海西宁丹噶尔古城，夜间游览、舞台演绎、民俗体验等活动，营造出浓厚节日氛围。

文化和旅游部产业发展司司长缪沐阳表示，当前文旅市场人潮涌动，消费活力持续释放，文旅业在促进经济转型升级、引导扩大消费、满足人民美好生活需要等方面发挥着越来越重要的作用。

业态向新，新消费点亮假日经济

国庆期间，各类业态模式持续上新，新型消费蓬勃发展，点亮美好的假期生活。

首店首发释放活力

安德玛户外北京首店、北面（THE NORTH FACE）北京首家新概念店……日前，10余家首店新店落户北京朝阳大悦城，为人们带来全新消费体验。

新开的潮牌和概念店很符合我们年轻人的口味，和朋友一口气买了三四件衣服。家住朝阳区的00后女生小宋说。

中国农业大学公共管理学院教授许光建表示，首发、首展、首秀、首

演等新业态新模式，契合了当前多元化、个性化、品质化的消费趋势，为激发消费活力注入新动能。

低空经济乘风而起

伴随着引擎的轰鸣，乘坐直升机在空中饱览南湖南岸美景……浙江湖州吴兴区的米旗通航直升机飞行基地不久前正式营业，为游客提供了假期游览太湖的新选择。

上海计划打造沿景观水系等区域的低空文旅空中走廊；深圳提出到2025年底建成1000个以上低空飞行器起降平台……越来越多城市挖掘多元化低空经济应用场景，培育低空消费新业态。

体育消费方兴未艾

走进中网赛事官方商店，新中国成立75周年国庆限定徽章、中国龙主题徽章等纪念品受到热捧。中网赛事官方商店负责人牛敏轩表示：消费者普遍觉得今年商品设计多样、品类丰富，国庆假期客流量持续增长，有来自全国甚至世界各地的观赛者前来选购。

今年国庆假期，一系列高水平赛事举办带动体育消费火热。赛事周边商品销售火爆，跟着赛事去旅行成为新潮流，户外骑行、露营休闲等相关消费受到追捧。

火热的假日消费再次彰显我国市场广阔，经济韧性、潜力大。文体商旅融合加快，业态模式持续更新，将为消费持续恢复和扩大拓展新空间，消费对经济增长的主引擎作用也将进一步显现。许光建说。

（新华社北京10月7日电）



10月2日，武陵源区协和乡李家岗村举办“金秋协和·丰盈之韵·秋收文化节”。

图为市民游客在稻田里参加稻田抢鸭子等趣味活动，体验丰收的喜悦。

全媒体记者 欧安政 摄

农文旅添丰收景

再延3年！多家银行继续实行小微企业、个体工商户支付手续费优惠减免

中国支付清算协会、中国银行业协会9月29日发出倡议，鼓励支付行业主体在小微企业和个体工商户支付手续费降费措施于9月30日期后，继续部分降费项目标准。

记者了解到，主要商业银行、非银行支付机构和中国银联等清算机构纷纷响应倡议内容，发布接续安排和优惠措施。四大行均表示将自2021年9月底施行、2024年9月底到期的部分手续费减免举措延续三年，直至2027年9月。

工商银行表示，对于减费项目通过系统主动识别目标客户，做到应减尽减。农业银行将继续免收小微企业和个体工商户单笔10万元以内单位结

算账户通存通兑汇款手续费，并继续对小微企业和个体工商户开立外汇资本账户和外汇结算账户的开户手续费实施5折优惠。中国银行将长期对全部企业客户安全认证工具本费实施成本定价，继续同步降低对商户的收单服务费。建设银行将继续对小微企业和个体工商户免收开户、账户选号、组合印鉴管理、印鉴变更与挂失等手续费。

招商银行表示，将对全量客户免收数字证书费、账户管理费和手续费，对账户开户手续费实施5折优惠。北京银行宣布继续免收全部单位结算账户开户手续费、管理费和年费等。

据悉，中国银联将联合成员机构

对减费让利措施延续三年。2021年9月以来，中国银联已携手商业银行实施银行卡刷卡手续费优惠，对小微企业卡、单位结算卡跨行转账汇款交易实行银联手续费减免。

支付宝表示，从2024年9月30日起，支付宝将收钱码商家提现手续费免费、小微商户网络支付服务费（收单手续费）费率9折两项优惠政策延续一年。

财付通表示，将延续降费政策。在此基础上，对于符合标准的小微企业和个体工商户、有经营行为的个人，其支付手续费在微信支付官网公示标准的基础上打9折。

拉卡拉表示，将持续做好小微企

业和个体工商户的降费传导、支付账户余额提现手续费的降费优惠措施。

2021年1月，中国人民银行等四部门联合印发《关于降低小微企业和个体工商户支付手续费的通知》，要求支付行业主体降低银行账户服务费、刷卡手续费等政府定价和指导价类支付手续费收费标准。通知自2021年9月30日起施行，其中，票据业务降费期限为长期，其余降费措施优惠期限为3年。

截至2024年二季度末，中国支付清算协会会员单位累计为各类市场主体减费让利超1000亿元，有效降低小微企业经营成本，支持实体经济健康发展。（记者任军）

（记者任军）

胫束连接到膝盖，提供膝关节旋转的侧面控制。

此外，为了降低运动性损伤的发生风险，跑步前后需注意这些事项：

跑步前的准备。选择合适的运动鞋、运动服等运动装备，坚持热身运动，做一些脚踝、髋关节、手腕与肩膀的旋转动作以及原地慢跑等，热身运动至少持续5分钟至10分钟，直到轻出汗为止。

跑步中的监护。跑步过程中将运动强度控制在最大心率的40%至75%之间（最大心率=220-年龄）。

跑步后的恢复。跑步结束后的缓和运动与热身一样重要，可帮助身体恢复到跑步前的状态，让心跳降回原本的速度，同时促进肌肉废弃物（如乳酸）的代谢，促进身体的修复，帮助减少肌肉酸痛的发生。

这一环节通常包括5分钟至10分钟的温和慢跑或行走，以及下肢肌肉的静态拉伸。（来源：长沙晚报）

花心思 见行动 用真情

张管局践行 五员一体服务 花式宠客暖人心

全媒体记者 梁山泉 通讯员 廖明 唐宁宇

国庆假期，张家界秋高气爽，天气适宜。相较往年，来张家界国家森林公园旅游的游客大幅增加。面对纷至沓来的海内外游客，武陵源风景名胜区和国家森林公园管理局积极应对，花心思、见行动、用真情，践行五员一体服务，安全、高效、优质地完成了假期旅游接待任务，让游客玩得开心，游得满意。

国庆假期，张管局精细管理见行动，全力以赴抓好景区旅游秩序管理，确保游客进得来、出得去、走得通、游得畅。在各大景区门票站实行提前开园、关园，各门票站严格执行分时分站预约制度和大流量应急管控措施，制定游客分流预案，最大限度提高游客游览舒适度。

10月2日晚，由于客流量剧增，张管局天子山门票站紧急组织二级骨干召开研判会，确保接待工作顺利进行。我们每天都会实时掌握景区内游客排队情况，及时召开研判会，强化精细管理，科学调配各时段各门票站预约票量，优化入园线路。张管局党委副书记、局长张冲说，这样可形成宽松的游览线错峰游览，减少游客排队时间，分流效果也很明显。

优质服务用真情，花式宠客暖人心

来一杯姜茶，暖一暖身子。小朋友饿了吧，快来吃一块面包！考虑到景区早晚气温较低，排队游客等待时间较长，张管局各景区管委会纷纷在游客聚集区提供免费茶水、面包等贴心服务。在黄石寨景区设立了K歌点，员工自发为游客献唱；在百龙天梯，火爆全网的黑神话悟空亮相与游客亲密互动，这些宠游客的举措，在媒体上被广泛传播，赢得网友们如潮好评。

为了让游客畅游张家界奇山异水的同时，还能感受到当地浓郁的民俗风情，张管局还推出“乐动奇峰三千”，非遗共传承的非遗系列活动，在公园各景点，开展竹笛、古筝、琵琶等演奏以及桑植民歌、土家花灯、土家族摆手舞、竹竿舞、土家族地虎凳等系列表演，为游客呈现一场民俗表演的视觉盛宴。现场声情并茂的表演吸引游客们纷纷驻足，拿起手机拍照、录视频，为国庆假期的张家界之行留下难忘的记忆。

事实上，从2024年春节开始，用心用情宠游客在该景区就已成常态。除了各出奇招，各显神通，景区优质服务的“规定动作”也已经深入人心。

红马甲是景区一道靓丽的风景，他们耐心解答游客的各种问题，为游客提供准确的旅游信息，推荐游览路线；积极协助管委会对游道、景点、游客集散地等区域加强卫生清洁，排查消除安全隐患；免费向游客发放景区游览手册和宣传画册。景区内的宣传栏、电子显示屏和社交媒体等渠道，及时发布景区相关信息和安全提示，让游客出行更加便捷。

此外，张管局各景区还设立了游客反馈机制，游客可通过热线电话、微信公众号、小程序、党员码上办等渠道及时联络、求助或反馈问题。据统计，今年国庆假期，截至10月6日，张管局各单位共为游客提供旅游咨询196052人次，发放旅游宣传资料15956份，受理旅游有效投诉零起，旅游突发事件零起，无应急处理事件。

国庆假期张家界文创产品受青睐

本报讯（全媒体记者龚科）这个国庆假期，除了张家界风景吸引了全国游客，张家界文创产品也圈粉不少年轻游客。

伴随着国庆假期的到来，张家界山貌界品两家文创店正式落户武陵源。

这些以张家界城市吉祥物山娃娃、鲵宝宝为原型，重新创作设计的“张家界城市IP”以天马行空的想象结合底蕴深厚的特色文化，赋予产品全新的内涵和独特魅力。颜值高、设计巧、有

格调的文创产品令游客爱不释手。

山貌界品在今年7月8日正式上线，历经3个月，张家界城市IP“山貌界品”实现了进驻城区、景区的承

诺，形成了全城多点购的布局。

这些承载张家界厚重的自然、文化、旅游底蕴的文创产品，深受年轻游客青睐。国庆假期短短几天，山貌界品6组造型各异的山貌形象产品一经上架就大受欢迎，每天都是补货状态。

沙塔坪乡持续加强作风建设

本报讯（邱德帅 符晓骏）连日来，桑植县沙塔坪乡纪检干部来到乡党政办抽查国庆假期干部职工签到情况，并就党员干部在岗情况和值班日志填写情况进行核查。

该乡纪委按照乡党委部署精神，认真开展群众身边不正之风和腐败问题专项整治行动，从上班打卡、在岗履职、值班值守中持续强化作风建设日常监管，从工作纪律、工作作风、群众满意度等细节中树立基层党员干部的正面形象。今年4月以来，该乡纪委共开展群腐工作监督检查4次，发现问题线索3条，其中立案查处8人，组织处理4人，督促落实群众急难愁盼问题7个，建立健全和优化惠民惠农补贴信息录入的监管制度2项。

同时，该乡纪委始终坚持惩前毖后、治病救人原则，加大对党员干部纪法培训和廉政提醒力度。通过深刻剖析违规吃喝、酒驾醉驾、为民办实事不作为乱作为、违规滥办酒席等典型案例，强化以案说纪、以案示警，紧盯节假日等重要节点强化监督执纪问责，先后传达通报曝光典型案例2次，开展节前节后纪律作风督查4次，防汛救灾、护林防火等值班值守督查2次；群腐工作监督检查4次，日常工作督导督查5次。

东源村开展重阳敬老孝亲文艺汇演

本报讯（全媒体记者罗红艳）走啊，到村部看戏去。来啦，来啦！10月6日早上，慈利县东岳观镇东源村的村民纷纷赶到村部观看重阳敬老孝亲文艺汇演。

文艺汇演在大鼓舞《龙腾虎跃》中拉开帷幕。随后，村民自导自演的节目纷纷登场。演出人员中，最小的七八岁，最长者年近七十岁。



杏林之窗

张家界市中医院协办

跑步伤不伤膝盖？(二)

坐着跑。如同低头族会低头跑一样，久坐族也容易发生坐着跑。坐着跑是跑步时后蹬、伸腿不充分，腿处于身体重心的前侧，整体松垮而下沉，看上去像坐着跑。长期坐着跑，会因为骨盆过度前倾而增加脊柱压力，出现腰痛的状况；同时，蹬伸不足，无法产生充分向前的动力，跑步效率低。

膝盖内扣跑。这种情况更多出现在女性跑者身上。先天或后天X形腿会在跑步时地出现膝盖内扣、髋关节过度内收的现象。这种跑姿会大大增加膝盖和小腿的压力，容易出现膝盖问题或脚踝问题，导致这些部位发生疼痛。

正确的跑姿是技术、力量、柔韧性和协调性的完美结合，想要真正纠正并形成习惯，需要有针对性地进行力量训练和体能训练，让身体各个部位有了正确的发力感知，形成肌肉记忆，才会真正拥有自然而正确的跑步姿势。李辉萍说，比如臀部肌肉锻炼，臀大肌是跑步重要的动力来源，可以拉紧阔筋膜。同时，臀中肌可以帮助限制膝盖内扣，防止对侧骨盆下沉。而臀大肌和阔筋膜张肌，通过髂

腹，并略微前倾，正确摆臂，半握拳，拇指放松搭在食指上，不要用力拽紧拳头，屈膝90度，摆臂幅度不超过身体正中线，前不露肘，后不露手，控制步幅，略微前倾，步幅不要过大，落地点靠近臀部下方，着地时膝关节保持弯曲，身体略微前倾，10度至15度是合理的身体前倾角度。

正确的跑姿是技术、力量、柔韧性和协调性的完美结合，想要真正纠正并形成习惯，需要有针对性地进行力量训练和体能训练，让身体各个部位有了正确的发力感知，形成肌肉记忆，才会真正拥有自然而正确的跑步姿势。李辉萍说，比如臀部肌肉锻炼，臀大肌是跑步重要的动力来源，可以拉紧阔筋膜。同时，臀中肌可以帮助限制膝盖内扣，防止对侧骨盆下沉。而臀大肌和阔筋膜张肌，通过髂