

景区免费开放,不靠门票靠什么

清明节假期前后,多个景区推出免票或降价政策,引发社会关注。河南洛阳古城发布消息宣布,自4月7日15时起,停止现场售票,免费开放,实行线上实名预约入园制度;四川宜宾的蜀南竹海、兴文石海宣布,3月20日至4月30日,游客凭《哪吒之魔童闹海》购票信息可免门票;在被商户吐槽“不赚钱”后,江苏周庄古镇也官宣景区工作日票价实施5折优惠,且游客购买一次古镇景区原价门票并实名登记后,即可无限次免费入园。

近些年,越来越多的景区不再依赖粗放的“门票经济”,转而积极发掘游客在“食、住、行、游、购、娱”等方面的文旅

消费。旅游需求具有弹性,当门票价格回归合理区间甚至免费时,自然增强消费者“出门走一走”的动力。这一点已在探索中得到验证,不少旅游目的地实施免票后,实现客流和收入的双增长。

当然,景区经营需要基本的维护成本,部分非公益属性的景区存在合理营利需求。推行免门票后,能否通过理顺经营模式,实现景区运营者同游客、商户的“多赢”,是决定景区能否可持续发展的关键。

与刚性的门票收费相比,要想提振游客对餐饮、住宿、体验性服务等方面的消费热情,景区需要更用心地进行策

划。如果“千镇一面”,同质化严重,就难以引起游客的兴趣。比如,小吃总是鱿鱼、烤肠、臭豆腐等,纪念品设计缺乏创意……部分商户感慨“古镇生意不好做”,这暴露出文旅产品供给与游客需求的错位。

从这个角度看,景区要摆脱“门票依赖”路径,必须着力提升策划和运营能力,持续为游客提供高品质、有特色的文旅体验,如此,才能真正留住游客的心,让旅客流量带来消费增量。

在这一方面,一些地方的创新做法值得借鉴。比如,有些景区结合自身文化特色,推出创意冰箱贴、玩偶等文创

产品;一些景区在中秋、春节等不同时间节点,策划别具特色的文艺表演和游园活动,游客可以沉浸式体验非遗项目、观赏花灯等。

今年1月,国务院办公厅印发的《关于进一步培育新增长点繁荣文化和旅游消费的若干措施》明确提出,要发挥文化赋能、旅游带动作用,提升产品供给能力,丰富消费业态和场景,更好满足人民群众多样化、多层次、多方面的精神文化需求。对古城古镇等类型的景区而言,摒弃“圈钱”思维,不断开辟创新之路,才能让文旅事业走得更远。

中国青年报

关注睡眠 远离“困”扰



不少人深受失眠、打呼噜、梦魇等睡眠问题困扰。日前,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林等多位专家呼吁,失眠患者要重视睡眠问题,注重调整身心状态,严重者应尽早寻求专业帮助,做到早发现、早诊断、早治疗。

在中国医师协会睡眠医学专业委员会日前举办的2025世界睡眠日科普讲座暨全国义诊活动上,陆林介绍,我国成年人失眠发生率高达30%,主要表现为入睡困难、睡眠维持困难或早醒。长期失眠不仅影响日常生活和工作效率,还会造成心脑血管疾病、内分泌疾病等慢病,甚至增加神经精神疾病发病的风险。

打呼噜与呼吸暂停是不容忽视的睡眠“杀手”。中国医师协会睡眠医学专业委员会名誉主委、北京清华长庚医院教授叶京英介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)是一种发病率高且危害严重的睡眠呼吸疾病。在我国,OSA患者有1.7亿,其中,中重度患者有6650万,但大多数人尚未意识到问题的严重性。如果夜间打呼噜伴随呼吸暂停、白天嗜睡等症状,应及时到医院进行睡眠监测,接受针对性治疗。

青少年的睡眠质量直接影响其身体发育和学习能力。“长期睡眠不足会威胁青少年的健康,阻碍生长激素的分泌,影响身高发育和认知功能,进而导致焦虑、抑郁等情绪问题。”陆林强调,应从家庭层面和学校层面共同努力来解决青少年的睡眠问题,确保每天9~11小时的睡眠时间。

睡眠与健康密切相关。为此,国家

卫生健康委要求“每个地市至少有一家医院提供心理门诊、睡眠门诊服务”,并将其列为2025年全系统为民服务八件实事之一。

在国内较早开设睡眠专病门诊的中日友好医院,近几年门诊量约为10000人次/年,相较于10年前有了大幅增长。“这说明公众逐渐意识到睡眠健康的重要性,并能积极面对睡眠问题。”中日友好医院睡眠诊疗中心主任

医师张晓雷建议,如有长期睡眠问题,应及时到专业机构寻求帮助,多导睡眠监测等技术可以精准诊断睡眠呼吸暂停、失眠、昼夜节律紊乱等睡眠障碍,并制定个性化的治疗方案。

在日常生活中,如何获得优质睡眠?陆林建议,可以通过音乐、运动、冥想等方式放松心情,睡前2~3小时尽量避免饮食和剧烈运动——“如果实在睡

不着,可以离开床做些轻松的事,避免在床上因为睡眠问题而焦虑”。

专家强调,改善睡眠质量是预防和管理慢性疾病的重要手段。成年人每天睡7~8个小时最健康,不要少于6个小时。如果晚上睡眠不足,建议午睡半个小时,过长的午睡会增加心血管疾病、代谢疾病的发病风险。

光明日报

健康消费热 首发经济火

第112届全国糖酒商品交易会近日在成都举办,设置9个展区及24个特色品类专区,吸引了来自50余个国家和地区区的6600余家企业参展,集中展示超30万件新产品、新技术、新品牌,成为洞察消费新趋势的窗口。

减糖减脂食品、维生素饮料……本届糖酒会新增的健康食品及科技服务专区,汇聚国内外健康食品研发、临床营养及健康科技服务等领域的20余家企业,带来了种类多样的健康食品。在中粮糖业展区,低升糖指数红糖、“屯河”番茄深加工产品等吸引了不少观众。

“面对镜头保持30秒,就可以获

取体脂率、血压等健康指标,太神奇了。”在本届糖酒会的中国食品发酵工业研究院展台,一台智慧健康监测设备引得观众排队体验。“健康食品是高品质消费的代表,是满足人民美好生活需要的重要载体,也是激发消费更大活力的关键抓手。”中国食品发酵工业研究院院长郭新光说,将结合研究院特点和优势,为更多食品企业提供从研发到上市到品牌发展的全程解决方案。

首发首展首秀人气旺,糖酒会上首发经济魅力足。各种口味的冬笋饼、添加益生元的紫薯米粉、不同辣度的火锅底料……本届糖酒会上,食品企业带来的诸多新品,给观众带来全新的味蕾体

验。今年新设的“人工智能设备”专区,展示了多项人工智能技术在食品领域中的最新应用。其中,搭载先进控制系统的码垛机器人具备智能化路径规划、智能控制、多任务并行处理能力,大大提高了仓储作业效率和精准度。

从展馆到街巷,糖酒会通过形式多样的展城融合活动,发挥更强带动力。今年,中粮集团联合地方,首次以糖酒会为主线打造的“2025春糖季”,举办为期一个月的促消费活动,创新打造特色消费场景213个,展示新兴消费趋势、区域文化特色,构建“商旅文体健”五位一体的消费矩阵,以优质供给激发城市消费更大活力。

“糖酒会见证了中国消费者从‘吃饱’到‘吃好’的消费观念的演变,饮食方式的转变、健康水平的改变。”全国糖业组委会副主任、中粮糖业副总经理王晓龙说,随着食品科技与食品工业不断发展,需要更加关注食品带来的健康价值与愉悦意义。本届糖酒会设置的健康食品及科技服务专区展团,汇聚了临床营养、特色食品及科技服务等领域的前沿技术成果,为食品企业搭建了“从实验室到市场”的一站式对接平台,让科技更好赋能食品产业、惠及消费者,发挥糖酒会在全面提振消费中的更大作用。

人民日报

线下消费热度指数、生活服务消费热度指数均实现增长——

一季度消费市场持续升温

踏青赏花,探店购物,在刚刚过去的清明假期,全国多地迎来消费热潮,多元化消费场景层出不穷,为消费市场注入新活力。

国家信息中心最新发布的数据显示,今年一季度,在各项促消费政策带动下,我国消费市场持续升温,消费潜力加速释放。

线下消费加速发展

一季度,我国线下消费加速发展。国家信息中心数据显示,一季度,线下消费热度指数同比增长14.2%,较上季度提高9.1个百分点;其中3月同比增长20.0%,比前两个月高出4.7个百分点,增速持续攀升。

值得注意的是,小商品市场经营热度指数一季度同比增长16.3%,其中3月同比增长21.6%。国家信息中心大数据发展部大数据分析处处长杨道玲说,这表明与居民生活贴近的小商品销售持续保持旺盛活力,民生消费需求正在加速释放。

与此同时,生活服务消费市场持续升温。一季度,生活服务消费热度指数同比增长18.3%,较上季度提高7.4个百分点,其中3月同比增长14.5%。分行业看,休闲娱乐业、餐饮业同比分别

增长67.6%、14.5%。

假期消费市场的火热,预示着一季度线下消费的增长势头仍将持续。清明假期,气温回暖,人们走出家门赏花踏青,出游热情持续高涨,消费潜力进一步释放。国家信息中心互联网搜索热度数据显示,多个与清明出游、踏青赏花相关的关键词搜索热度出现了超4倍的增长。滴滴出行数据显示,清明假期打车需求同比上涨14%,前往公园、植物园的打车需求同比增长21%,高峰时期每分钟叫车需求突破11万单。

“大件消费”迎来热潮

一季度,汽车、家电等“大件消费”迎来新一轮增长热潮。国家信息中心监测主要家电品类网络零售数据显示,一季度相关家电网络零售额同比上升9.0%,延续了前两个季度快速增长的良好势头;其中3月同比增长32.3%,春季家装旺季带动家电换新需求正加快释放。

汽车消费的数据尤为亮眼,消费者购车意愿持续增强。从中国汽车流通协会发布的数据来看,今年以来国内乘用车、商用车的零售量均呈现加快上升态势。车企近期也公布了一季度销售数据。看总量,比亚迪一季度累计销量

超100万辆,同比增长59.8%;看增速,小鹏汽车一季度累计交付新车94008台,同比增长331%。

商务部市场运行和消费促进司司长李刚表示,汽车购买使用全链条各环节蕴含了庞大的消费潜力。今年初,商务部等8部门发布《关于开展汽车流通消费改革试点工作的通知》,鼓励有条件的地方围绕稳定和扩大汽车消费、促进二手车高效流通、营造汽车文化氛围、完善报废汽车回收利用体系、提升汽车流通消费数字化水平。目前,商务部正指导各地商务主管部门会同相关部门有序开展试点申报工作,加紧编制试点工作方案。后续将分批研究确定试点城市名单,全面激发汽车消费市场活力。

需求潜力持续释放

今年以来,以旧换新政策有力推动了需求潜力的持续释放。商务部数据显示,截至3月24日,全国汽车以旧换新申请量合计超过150万份;消费者购买12大类家电以旧换新产品超过2800万台,4500多万名消费者申请了5600多万件手机等数码产品的购新补贴,电动自行车以旧换新已经超过220万辆。

提振消费,政策层面也接连释放利好。中共中央办公厅、国务院办公厅近

日印发《提振消费专项行动方案》,部署了8方面30项重点任务,包括城乡居民增收促进行动、消费能力保障支持行动、服务消费提质惠民行动、限制措施清理优化行动等。全国各地积极响应,对2025年的以旧换新补贴活动“扩围拓品”。

同时,为进一步提振市场消费信心,促进餐饮行业复苏回暖,全国多地积极发放餐饮消费券。例如,北京发布“食在朝阳”餐饮消费券,上海推出“乐品上海”餐饮消费券,广西聚熊商超百货、住宿、餐饮领域发放超200万张消费券。

李刚说,随着政策逐步落实,商品消费、服务消费、新型消费和消费场景四个方面都将持续提升。下一步,商务部将会同相关部门积极推动持续首发经济,鼓励国内外企业开设首店,举办首发首秀首展。发展“人工智能+消费”,推广“IP+消费”,持续打造新的消费增长点。商务部还将组织开展“购在中国”系列活动,打造更多“必购、必吃、可玩、可观”的商旅文体店融合消费场景;继续实施城市商业提质行动,打造更多高质量步行街、商圈,提升购物体验。

人民日报海外版

老年人注意:诈骗手段又更新了

据天津卫视、天津市宁河区公安分局网站报道,如今,骗子的诈骗手段不断更新,利用邮寄快递的方式运送现金,实施“线上诈骗+邮寄寄送”。近日,天津市宁河区的一位老人就遭受这种骗局,幸亏家属和民警反应迅速,成功将包裹拦截,为老人成功挽回8万元养老钱

今年3月18日晚,天津市宁河公安分局芦台派出所接到辖区居民报警:其母亲遭遇电信诈骗。经查,老人在3月14日接到自称“某地公安机关”的诈骗电话,对方通过抖音持续联系,以“身份证涉嫌诈骗”为由,诱骗老人将8万元现金藏匿在纸盒中,从快递点发往指

定地点。接警后,芦台派出所第一时间完成受案取证,固定电子证据,同步追踪物流轨迹,精准定位包裹所在位置;联动河南省郑州市当地快速集散中心实施紧急拦截,在24小时内装有8万元现金的包裹成功拦截并取得全部钱款。目前,案件正在进一步调查中。

警方提醒,被骗本人或者家属在遭遇诈骗以及发现异常情况时,要第一时间联系公安机关,便于公安机关及时固定证据、开展案件侦查以及挽损工作;同时,公安机关不会通过社交软件办案,更不会要求群众寄送现金包裹,大居民接到类似电话后要及时报警求助。

殷威武

重视青少年肥胖问题

日前,国际权威期刊《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示,全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级。若不采取紧急政策改革和行动,预计到2050年,将有约7.46亿青少年儿童面临超重或肥胖,占青少年儿童总数的约三分之一。

我国儿童肥胖率也呈整体快速增长趋势。青少年肥胖不只是简单的审美问题,而是关乎国民健康根基的重大公共卫生问题。儿童青少年肥胖不仅可能带来体形变化、心理障碍等短期健康问题,长期而言,还会增加成年后代谢综合征、糖尿病、心血管疾病风险等,并通过代际传递影响下一代健康。

我国高度重视儿童青少年超重肥胖防控工作,并制定了一系列干预措施。然而,预防青少年肥胖是一项复杂的系统工程,仅靠国家层面政策干预还远远不够。近年来,随着快餐、外卖的普及,青少年饮食来源更为多元,高糖、高油脂食品更易进入他们的日常生活

活。同时,针对儿童的高糖、高脂食品广告覆盖率较高,一定程度上诱导了不健康消费行为。随着学业压力增大,许多青少年将更多的时间投入到课业学习中,忽视了体育锻炼,这也是导致能量消耗不足、代谢失衡的重要原因。解决青少年体重超标问题需要全民参与和全社会协作,从被动应对转向主动预防。家庭是孩子健康的第一道防线,家长应在孩子的膳食选择和体育活动安排中发挥作用,引导孩子减少高糖、高脂食物摄入,多参与户外运动。学校是培养健康生活方式的重要场所,应通过开设营养与健康课程,帮助学生了解健康饮食的重要性,还要确保学生每天有足够的体育活动时间。社会环境对青少年形成健康饮食习惯有重要影响,应限制广告在儿童和青少年食品上的错误引导,并在社区内增加免费的运动场地和设施,鼓励青少年参与体育活动,营造健康的生活氛围。经济日报

阿尔茨海默病认知衰退新标志物发现

《自然·医学》杂志3月31日报道了一个预测早期阿尔茨海默病患者未来认知恢复与衰退的潜在新生物标志物。这个蛋白指标或能提高对阿尔茨海默病患者症状发作和病情进展的预测能力。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆症形式,其涉及的复杂病理过程最早会比临床症状提前几十年出现。认知衰退是指思考能力的逐渐丧失,其速度在阿尔茨海默病中有快有慢,症状发作通常在40岁到100岁之间。从轻度认知受损进展到痴呆症一般需要2~20年不等。虽然早期阿尔茨海默病的生物标志物(如β淀粉样蛋白和tau蛋白)检测技术已取得进展,但这些指标无法完全解释阿尔茨海默病患者中观察到的认知受损差异。

美国斯坦福大学团队此次对美国、瑞典和芬兰的6个独立人群共计3397人的脑脊液开展了大规模蛋白质分析,

脑脊液是指包裹大脑和脊髓的液体。分析结果再与这些受试者的脑脊液和脑扫描生物标志物β淀粉样蛋白和tau蛋白的数据、认知功能、年龄、性别和阿尔茨海默病风险基因相结合。

团队发现,特定脑脊液蛋白与认知受损密切相关,这种相关性独立于β淀粉样蛋白和tau蛋白。他们利用机器学习分析显示,YWHAG和NPTX2这两种突触蛋白的比例,可能是比当前金标准生物标志物更为可靠的认知受损指标。该比例(即YWHAG:NPTX2)上升与认知受损和痴呆症概率升高相关。这个比例从生命早期开始就会随年龄增长而上升,且还能预测阿尔茨海默病的发病和进展。

新发现为阿尔茨海默病的早期发现和监测提供了一个潜在的新生物标志物。而这个生物标志物或还能对相关药物治疗性临床试验寻找到更灵敏的标志物。

科技日报

春季过敏,你中招了吗?

春季过敏原较多,需重点防范两类环境致敏因素:户外以树木花粉为主,柏树、杨树、梧桐、桉树产生的细小花粉能随风远播,建议过敏人群外出前查询当地花粉监测指数;室内常见的过敏原包括尘螨、宠物皮屑和霉菌,居家需加强床品换洗、地毯清洁等卫生管理。

随着花粉等季节性过敏原浓度攀升,叠加紫外线辐射增强,春季成为特异性皮炎等过敏性皮肤病的高发时段。此时易出现皮肤红疹、瘙痒、蜕皮等症状,应避免直接挠挠刺激,立即用清水冲洗过敏区域去除残留致敏物,再用干净毛巾包裹冰块冷敷15~20分钟,可有效缓解瘙痒红肿。若症状持续加重或出现破溃感染,需及时就医治疗。

春季过敏常伴有全身性症状,常见还有过敏性结膜炎,其症状包括:结膜充血、眼周发红肿胀、眼睛瘙痒、有灼烧感和异物感、眼睛分泌物增多、流泪等。此时,要尽量避免或减少接触过敏原,眼部清洁及冷敷可缓解症状。若出现畏光、眼痛、眼红等症状且数天未缓解,需及时去医院眼科就诊。

部分患者还伴有过敏性鼻炎。出现鼻塞、流涕等症状时,莫要混淆过敏性鼻炎与感冒。两者初期均可能出现水样鼻涕、鼻塞症状,但存在关键差异:普通感冒常伴咽痛、发热等症状;而过敏性鼻炎病程较长,以鼻痒、阵发性水样涕为主,鼻塞症状较轻但持久,部分患者可能合并咳嗽或眼痒、流泪等症状。若这些症状持续超过10日无缓解,或同时出现眼/呼吸道症状,需警惕过敏性鼻炎,建议及时就医鉴别。

过敏可以发生在各年龄段的人群,但主要发生于儿童及青壮年。研究发现,过敏更易“盯上”这些人群:有过敏家族病史,父母一方过敏,子女患病风险增加;免疫系统尚未成熟的儿童青少年;经常熬夜或压力大导致免疫紊乱的人群;长期生活在花粉浓度高的地区,

长期从事户外作业或接触污染空气者。这些人群需提前采取预防措施。

怎样预防春季过敏?

第一道防线:外出防护

花粉浓度高峰期时段(通常晴天后)建议减少外出,必须外出时应佩戴口罩、护目镜,穿长袖衣物形成物理屏障。驾车时关闭车窗开启内循环,归来后立即清洗裸露部位,用生理盐水冲洗鼻腔。

第二道防线:室内防护

在花粉高发时段,需保持家里门窗紧闭,可使用空气净化器。要定期清洗床单、被罩、枕套,清洗后高温暴晒。定期吸尘清洁地毯,空调滤网也需定期更换。

第三道防线:药物预防

过敏严重者可在医生指导下,于花粉季前2~4周开始使用预防性药物。抗组胺药可缓解喷嚏流涕,鼻用激素能减轻炎症反应,但需注意:抗组胺药可能引发嗜睡,注意力不集中,开车人群、高空作业者慎用;激素类药物需严格遵医嘱,不可自行停药,以免过敏加重。

需要注意的是,如果拖得不治,部分花粉过敏患者可能从鼻炎逐渐发展为过敏性鼻炎咳嗽、哮喘,这一过程平均5~10年,甚至可能出现食物交叉过敏,如对苹果、桃子等水果过敏。早诊断、规范治疗可有效阻断这一进程。

过敏虽难以根治,但可通过规范管理有效控制。日常应保持规律作息、充足睡眠,避免辛辣饮食及酒精刺激。对于单一严重过敏原,可开展脱敏治疗(疗程通常3~5年)。重症过敏患者更需医生指导制定个性化方案,结合环境控制、生活方式调整和药物治疗,逐步回归正常生活。

特别提醒,不要轻信“一针根治过敏”的广告,抗过敏药物虽不会成瘾,但长期使用需监测副作用。科学应对过敏是场持久战,掌握正确知识、遵循专业指导,方能占据主动。

人民日报海外版