

24.32亿人次 黄金周消费热背后的微观密码

今年国庆与中秋“双节”叠加,形成了长达八天的“超级黄金周”。全国上下涌动的人潮和高涨的消费热情,构成了观察中国消费市场的独特窗口。北京前门步行街游人如织,上海外滩灯火璀璨,广西街头餐馆排起长龙……假期消费市场以一幅幅生动图景,展现着内需的蓬勃生机。

消费市场的“稳”,是经济韧性的坚实基础。这种稳定直接体现在假期消费数据的持续向好上:商务部监测数据显示,假期前四天全国重点零售和餐饮企业销售额同比增长3.3%。文旅领域同样交出亮眼答卷,据交通运输部数据,10月1日至8日,累计全社会跨区域人员流动量预计24.32亿人次,创历史新高;日均3.04亿人次,同比

(2024 年 国 庆 假 期 7 天 日 均) 增 长 6.2%。

消费结构的“新”,是经济活力的鲜明标识。长假期间,品质化、个性化、体验式消费成为主流。据商务部监测的主要电商平台数据,假期前四天,绿色有机食品销售额同比增长20.1%,节能家电(一级能耗)增长19%,智能家居产品增长16.8%,折射出民众消费理念的升级。特色餐饮、沉浸式旅游、县域市场等新型消费蓬勃发展,徽州古城鱼灯表演、浙江龙门古镇三国主题庙会等沉浸式活动走红,甚至交通枢纽也成为“旅游消费第一站”,北京大兴机场的美食三件套成为热门打卡点,这些变化拓宽了消费市场的边界。

一方面,消费市场繁荣活跃,这得

益于政策与市场的同频共振。假期前后,各地通过发放消费券和落实以旧换新政策,有效激发了居民消费潜力。例如,广西通过“购在中国·AI 尚广西——2025 金秋国际消费季”活动,组织开展多主题、多层次促消费活动;四川统筹发放4亿元消费券,覆盖餐饮、零售、文旅等重点领域。

另一方面,供需两侧良性互动、共同升级。从供给端看,企业与地方正加速创新以适配市场,老字号推出创意套餐,景区打造限定活动,政策从单一消费券向场景化服务升级,今年第四批690亿元超长期特别国债支持消费品以旧换新,进一步激活了长效消费动能。这种供需两端的良性互动,正是中国经济能够抵御外部波动、实现内生增

长的关键所在。

事实上,“双节”消费数据传递的积极信号说明,中国消费市场的基本盘依然稳固,经济发展的内生动力依然强劲。面对复杂严峻的国际环境和国内经济转型的压力,消费这个经济增长的“压舱石”和“主引擎”依然发挥着关键作用。

尽管假期已经落幕,但消费市场的活力仍在延续。2025年“双节”消费的火热,不仅为四季度经济开局奠定良好基础,更是中国经济基本面长期向好的有力证明。展望未来,随着政策精准发力与市场创新迭代,消费这驾“马车”必将持续发力,为经济高质量发展注入更持久的动力。

证券日报

顺时而饮,科学品茗



讲完四季,再说分时,全天饮茶亦需因时而异。

起床后,经过一夜代谢,身体处于水分相对不足状态,宜饮淡绿茶或淡白茶,可稀释血液、补充水分,清头目、润肺腑,且避免空腹浓茶刺激肠胃。

早餐后至午间,宜饮绿茶,此时人体阳气升发,绿茶中的咖啡碱与茶氨酸协同作用,提神醒脑、增强思维活力,尤其适合脑力劳动者。

午餐后宜饮乌龙茶,其丰富的芳香

物质可消食去腻、清新口气,有助于脂肪代谢的调节,帮助身体从餐后的“慵懒”中恢复。

下午茶时间推荐红茶,也可搭配牛奶、蜂蜜等调成“奶茶”,口感温润。红茶中的茶黄素可调节脾胃,舒缓情绪。

不过也要注意,忌用茶水送服镇静类药物及酶制剂,以免影响药效;酒后慎饮浓茶,以免加重心脏负担。

茶如人生,贵在平衡。科学饮茶智慧,在于读懂自己的身体:阳虚者借

红茶暖身,阴虚者借绿茶降火,痰湿者借乌龙去浊,气郁者借花香解郁。每一杯茶都可以成为平衡身心的“调和剂”。

科学饮茶,讲究“顺应”——顺应天时、顺应体质、顺应身心需求。从春日的花香、夏日的鲜爽、秋日的醇厚到冬日的温暖,以茶为媒,顺时而饮,遇“茗”而归——这,便是中国人的生活茶道。

人民日报

寒露:由凉转寒,敛阳防燥

10月8日,秋季的第五个节气——寒露,也是二十四节气中的第十七个节气。首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心副主任医师王春琛介绍,寒露是秋季第一个带“寒”字的节气,标志着天气由凉转寒。寒露节气后,昼渐短、夜渐长,昼夜温差进一步扩大,晨晚寒意明显,秋燥也更加突出。寒露之后,自然界的阳气进一步收敛,阴气渐盛,养生应注重防寒保暖、滋阴润燥,同时注意舒畅情志,以适应气候转换。

王春琛提醒,在起居方面,应遵循“早睡早起,与鸡俱兴”的原则,以顺应阳气收敛。此时尤其要注意防寒保暖,推荐采取“内贴中松外收口”的穿衣方法:内衣柔软贴身,有助于增加保温性;中层衣物宽松吸湿,保持干燥;外套一定要防风,领口、袖口、腰部、脚踝处最好有收口设计,保护颈、腕、腰和脚踝不受风寒。中医认为,足部是足三阴经及足三阳经所经之处,寒露后尤其要防“寒从脚下生”。每晚可用温热水泡脚,并按摩太冲、太白、太溪等穴位,以温通足三阴经,增强防寒能力。除泡脚外,

也可艾灸涌泉穴,起到滋阴补肾、调理冲任之效。

“饮食上,当侧重养阴防燥、润肺益胃。”王春琛表示,寒露时节,燥邪当令,最易伤及肺和脾胃,可多食梨、苹果、葡萄、百合、银耳、莲藕等柔润之物;早餐宜温食热粥,如粳米、小米,以健脾胃、补中气;要尽量避免食用生冷、辛辣、燥热类食物。民间有寒露吃芝麻的习俗,黑芝麻味甘、性平,具有补肝肾、益精血、润肠燥的作用。另外,可适当吃些柑橘、石榴等酸味果蔬,既敛肺气,又助肝气调达。

寒露时节,风起叶落,容易引发情绪波动。王春琛提醒,此时可通过搓两肋、扩胸等简单动作,来宽胸理气、活血通络、舒畅心胸;建议多参加户外活动,如登高、赏菊、散步、慢跑、打太极拳等,以舒畅气血、调节心情。运动不宜过量,微汗即可,以保持体内阴津内敛。

“寒露是深秋向冬季过渡的关键时期,养生重在防寒、润燥、敛阳、守平衡,为安然入冬奠定坚实基础。”王春琛说。

人民日报海外版

缅怀革命先烈 励志开创未来

2014年8月31日,十二届全国人大常委会第十次会议经过表决,正式通过《关于烈士纪念日的决定(草案)》,设立烈士纪念日。这一决定以法律的形式将每年9月30日定为中国烈士纪念日,并规定每年的这一天国家都会举行烈士纪念活动。

据有关资料统计,近代以来,全国约有2000万烈士为民族独立、人民解放和国家振兴英勇牺牲,以小小我成就大我。数典不能忘祖,寻根更知奋进。以国之名缅怀先烈,是对烈士们的深情礼赞,是对中华民族精神根脉的守护和延续。如今,我国已大踏步进入社会主义现代化新时代,人民的生活祥和平静,人们或许会因长期沉浸于其中,而以为这就是生活本来的样子。但若翻开历史书,甲午海战,卢沟桥的枪声、南京大屠杀……一幅幅画面写满的是屈辱和苦难,这是每一个中国人不该忘记的历

史悲剧!

我们要懂得:前人栽树,后人乘凉,今天的幸福生活来之不易!今日中国所取得的伟大成就,是中国人民和民族英雄、革命烈士用汗水、鲜血甚至宝贵生命换来的。纪念先烈,缅怀先烈,就是要永远铭记他们为民族和国家做出的巨大贡献;就是要牢记“落后就要挨打”;就是要牢记战争给我们带来的深重灾难,珍惜和维护来之不易的和平环境;就是要牢记没有中国共产党,就没有新中国;就是要以发展的眼光来审视历史,立足现实,思考未来,更好地促进人类的和平与发展的崇高事业。

如今,中国式现代化正全面推进,中华民族正以不可阻挡的步伐迈向伟大复兴。我们要从烈士们的事迹中汲取奋发的力量,笃定前行,为建设富强、民主、文明、和谐的中国而贡献自己的聪明才智。

殷修武

想变瘦控油比控糖更紧迫

“减肥”“体重管理”等成为2025年热点话题,频频登上社交媒体的热门榜。国家卫健委于日前在全国范围内组织开展全民健康生活方式宣传月活动,进一步推进以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题,以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动,传播健康理念,普及科学知识。今天,就跟大家聊聊“减油”的重要性。

这个热量炸弹更隐蔽

当互联网上铺天盖地讨论戒糖断碳水减肥时,一个更隐蔽却更致“胖”的热量炸弹——食用油,就潜伏在我们的日常饮食中。提到减肥,人们首先想到的就是控制糖和碳水化合物的摄入,却往往忽视了控制食用油摄入。实际上,对于减肥者来说,减油也十分重要,关系到身体健康和减肥效果。

很多人觉得糖的热量高,实际上的热量是糖热量的两倍多。1克糖含4大卡热量,而1克油的热量高达9大卡。想象一下:炒一盘青菜时随手倒入20克食用油(约2瓷勺),含180大卡热量,相当于40分钟高强度训练的能量消耗。也就是说,食用油不像甜食那样直接刺激味觉,热量常被忽视,往往以更隐蔽的方式为体重“充值”。

高油饮食大脑不知道“饱”

那么,为什么减肥推荐先减油呢?不仅是因为1克油的推荐约9大卡是糖的两倍多。相关资料显示,我国居民每日烹调油摄入量几乎超出《中国居民膳食指南(2022)》推荐量(每日25-30

克)的50%。这些多余脂肪会堆积在内脏周围,增加多种慢性病风险。而我国居民平均每日糖摄入量仅为9.1克,低于每日25克以内的推荐量。

与此同时,研究揭示,高油饮食会抑制肠道中NAPE-PDL酶的活性,阻断饱腹信号传递,导致食欲旺盛。这种机制解释了为何油腻食物往往让人欲罢不能——实际上是脂肪锁住了身体停止进食的信号。国外研究还发现,高油饮食会改变代谢模式,带来长期隐患,例如增重、肥胖以及其他健康问题。

六个减油实用妙招

据估算,中国居民膳食中的脂肪摄入量一半来源于烹调油,所以控油要从厨房入手。专家有以下几条实用建议:

1. 使用控油壶能帮助人们合理规划用油量。
2. 建议选择植物油,尽量避免使用动物油。
3. 烹饪时多用蒸、煮、白灼和凉拌等方式,尽量减少煎和炸。
4. 用吸油纸吸去食物表面附着的多余油脂;用热水涮去火锅菜品表面浮油,这个简单动作能减少约30%的油脂摄入。
5. 学会看营养标签,选择脂肪含量少的食品。
6. 外出就餐时,也可以主动要求“少油”烹调。

不过,减油切记不要过度,不要极端戒油,因为盐、油、糖都是人体必需的营养物质,过量摄入才会影响健康。

北京青年报

“史上最贵”两泡尿的警示

据天津《今晚报》、上海东方卫视等多家媒体报道,今年2月,一则上海市某海底捞火锅店内有“向火锅小便”的短视频引起网友的广泛关注。随后,上海市公安局黄浦分局发布通报,对涉案的唐某(男,17岁)和吴某(男,17岁)作出行政处罚处罚。近日,上海市黄浦区法院对原告四川和上海两家餐饮企业与被告唐某、吴某及其父母名誉权纠纷、财产损害赔偿纠纷案作出一审宣判。判决唐某、吴某及其父母在保护未成年人隐私的前提下,分别在指定报刊上向四川、上海两家餐饮企业赔礼道歉;唐某父母、吴某父母赔偿上海某餐饮企业餐具损耗费和清洗消毒费13万元,赔偿四川某餐饮企业、上海某餐饮企业经营损失、商誉损失200万元及维权开支7万元,共计220万元。

这泡尿堪称“史上最贵”。据悉,唐某、吴某并不是网传的“富二代”,其家长只是菜市场的小摊贩。二人荒唐的举动不仅给自己的前途抹了黑,也给自

光明日报

宋神宗熙宁九年(1076)中秋节,苏轼在密州太守任上,写下一阕《水调歌头》,寄给多年未见的弟弟苏辙。此词创作于“欢饮达旦”之际,但词中却充满凄清况味,词人对着天上的圆月发出感慨:“不应有恨,何事长向别时圆!”此句也勾连出唐宋文学中的一个问题——中秋应是团圆佳节,为何文人却总是在写离别?

何事长向别时圆

唐代早期的中秋诗,总离不开寂寥的底色。王建那首脍炙人口的《十五夜望月寄杜郎中》诗云:“中庭地白树栖鸦,冷露无声湿桂花。今夜月明人尽望,不知秋思落谁家。”起句便写空中望月的月色,树上的寒鸦,枝头的冷露和沾湿的桂花,显然是在寂静独处之时才会注意到的景物。在这种环境下,即使千家望月也并非团圆之景,而是透露着:望月怀人才是此夜普遍的主题。

中秋诗词中的离愁别绪,一方面是受到秋季整体氛围的影响。中秋原作玩月的原因:“檐下天道,则寒暑均。取于月数,则蟾兔圆。况蟾不流,大空悠悠……肌骨与之疏凉;神气与之清冷。”八月十五之月不仅形状端正,而且秋季天朗气清,温度和湿度都比较均衡,空气透明度较高,正是观月的最佳时节。

诚然,中秋节的月色在一年之中最宜赏玩,但是,中国的哲学思维中历来有着对“月盈则亏”的敏感,一年之中最为圆满的月相,也会让人意识到圆满过后的变化与缺憾。

月亮的圆缺,是古人观察时间更迭最为直观的方式之一。屈原早在《天问》中便发出关于月亮与时间的疑问:“夜光何德,死则又育?”每个月的月朔,月亮还完全无影无踪,到月望则逐渐变成圆满的形态,从月望到月晦又逐渐变得残缺,直至完全消失,这个过程仿佛经历了一次生死的循环。

在古人的想象中,月相的变化是由月宫中的嫦娥吞噬而致,也就是说,月亮中的仙物掌管着时间的流转。李白那首为人熟知的《古朗月行》中便写道:

“蟾蜍蚀圆影,大明夜已残。”以蟾蜍噬月的神话指代时间的变化,在李白的另一首《古风》中表现得更为透彻,该诗以“蟾蜍薄太清,蚀此瑶台月”开篇,过渡到“萧萧长门宫,昔是今已非”的历史咏叹,正是月亮的圆缺变化让时间的推移变得具体可感。

在神话学中,月亮代表着重生的力量,月宫中的时间周而复始,月宫中的生命也是永恒的。古人总是追求长生,但正是因为生命总有终点,对于永恒的追求才有意义,借由月宫这个想象中的永恒之境,古人早已发现长生实现之后的虚无。《淮南子·览冥训》称:“譬若羿请不死之药于西王母,姮娥窃以尝之,怅然有丧,无以续之。何则?不死之药所由生也。”后世文人提起姮娥奔月的神话,大多在写对于永恒时间的反思:“嫦娥应悔偷灵药,碧海青天夜心。”嫦娥登仙,自此与人间的伴侣永别,月宫中的时间周而复始,虽然没有衰老与死亡,但永恒的循环带来的是亘古不变的凄清冷寂。

与月亮相关的叙事中,处处充满着圆缺的张力。月满中天的中秋节,正因为处于圆缺转化的中间节点,所以人们在这一天的感情也兼具了悲欢两个维度。描写中秋月色的诗词,往往将月亮的圆满与人世的离别对举,晏殊《中秋月》诗云:“一轮霜影转庭梧,此夕羁人独向隅。未必素娥无怅恨,玉蟾清桂华孤。”由月亮的圆缺循环,人们意识到短暂人世中的情感更值得珍重。但中秋月圆之夜的分别固然令人怅惘,但也正因为有着“长向别时圆”的对照,“但愿人长久,千里共婵娟”的愿望才成为中秋节的核心内涵。

中秋谁与共孤光

苏轼写下《水调歌头》之时,应当不曾想到,未来要面对的是“世事一场大梦,人生几度秋凉”。二十年后,苏轼经历三次贬谪,在海南岛上的儋州独自度过中秋,此时,他所思念的仍然是弟弟苏辙。《西江月》中所写:“中秋谁与共孤光?把盏凄凉北望。”这个问题同样引人深思——古人一般会与谁共度中秋呢?不同于今人的阖家团圆,对于唐宋文人来说,中秋节往往是与朋友共度。

其实,中秋节的起源与家庭团聚无关,它本是一个文人赏月会友的日子。《世说新语·容止》及《晋书·庾亮传》都记载了东晋庾亮秋夜登楼赏月的事——庾亮在出任武昌太尉期间,在一个

“气佳景清”的秋夜,与殷浩等人共同赏月谈咏。此事虽未标明发生在中秋夜,但在唐人的笔下,却往往将中秋赏月的雅兴追溯到庾亮的这段故事,如权德舆《酬裴端公八月十五夜对月见怀》便写道:“偏忆赏心处,同望奥楼前。”

与亲友、同僚共同登楼赏月,赋诗歌咏,是唐代文人在中秋节的主要活动。前引欧阳詹的《玩月》诗,便是与同乡好友共同旅居长安时,“袭古人所玩之事”而创作,诗中云:“斯从古人好,共下今宵堂。”中秋节的节日内涵与活动,决定了中秋节的对月怀人,与九月九日“每逢佳节倍思亲”是不同的,唐人在中秋最忆浓茶的主要还是知交好友。

唐代诗文中,几乎看不到中秋归家团圆的描写。这是因为,中秋节在当时并没有被设为官方的公休日,与之相近的八月五日——唐玄宗诞辰“千秋节”倒是唐代的重要节假日,从八月四日至六日放假三天,若是八月十五日再放假,也确实过于频繁。北宋时期的休假制度中仍未出现中秋节的身影,如《宋会要辑稿》所载北宋之初的休假制度,以及后来的《天圣令》《元丰令》中都无中秋节放假的记载。一直到南宋宁宗嘉泰三年(1203)的《庆元条法事类》,才出现了中秋休假一日的记录。

因此,在唐宋时期,文人们在中秋节赏月,往往是与共同游历的好友或者同僚相伴度过。尤其是对于中唐以后的翰林学士来说,题咏中秋之夜宫禁中所见的月色,更是成为他们表达身份认同的契机。如白居易在出任外省官员之后,怀念起自己曾经作为翰林学士在宫禁中赏月的场景:“秋月高悬空碧外,仙郎静玩禁闱间。岁中唯有今宵好,海内无如此地闲。”“禁中值宿,对酒玩月”的中秋场景,象征着他们与天子近在咫尺的身份,自然也成为翰林出身的文人们所共享的创作题材。

唐人赏月必赋诗,白居易在宫中值夜,想到谪迁江陵的好友元稹,于是寄诗云:“银台金阙夕沉沉,独宿相思在翰林。三五夜中新月色,二千里外故人心。渚宫东面烟波冷,浴殿西头钟漏深。犹恐清光不同见,江陵卑湿足秋阴。”

但元稹此时显然与白居易有着不