

假日经济热彰显中国经济无限生机

刚刚过去的国庆中秋假期,流动的中国处处奔涌着蓬勃活力。交通运输部初步统计显示,8天假期全社会跨区域人员流动量累计 24.33 亿人次,日均 3.04 亿人次,比 2024 年同期日均增长 6.3%,创历史新高。

在这段承载欢庆与团圆的光年里,有人选择在自在出行,饱览锦绣山河;有人漫步城市街巷,打卡网红地标;还有人为一场演唱会、一场体育赛事甚至一次深度非遗体验欣然“买单”,尽情享受文化消费新体验。国家税务总局最新增值税发票数据印证了假期蓬勃的消费活力:全国消费相关行业日均销售收入同比增长 4.5%。

放眼全国,各地“花式宠客”举措频出,消费市场热度攀升,好一派假日经济“丰收”图景。相关平台数据显示,坐拥“黄河+大漠”双重IP的宁夏,假期整体订单销量同比增长 22%,领跑西北地区,增幅高于全国平均水平 12 个百分点。据统计,上海线上线下消费支付总额达 796 亿元,同比增长 3%;北京市商务局重点监测的百货、超市、专业专卖店、餐饮和电商等企业实现销售额 95.1

亿元,全市 60 个重点商圈客流量达 5966.8 万人次,同比增长 13.9%……各地接连亮出的“成绩单”,清晰描绘出中国假日经济的上扬曲线,彰显中国经济强大韧性与无限生机。

不仅热度可观,细看今年国庆中秋假期的消费亮点更能发现,我国文旅消费市场结构持续优化,品质不断升级,正经历质的变化。

其中,文旅融合“上新”最为亮眼。随着居民收入水平稳步提高,旅游正日益成为一种生活方式。人们不再满足于走马观花,转而追求更深层次、更具个性的在地文化体验。“为一场演出奔赴一座城”“为一展专程打卡”渐成常态,富有乡土气息的农耕体验等活动也备受青睐。假期里,文旅融合持续突破传统边界,不断拓展的产品形态既为消费者带来更丰富的选择与更优质的体验,也提升了产业附加值与综合竞争力。北京首钢园借赛事契机推动多场景消费升级,实现赛场激情与商业活力的无缝衔接,拉动区域消费近 3 亿元,便是生动例证。

与此同时,小县城正加速走上“大

舞台”,市场下沉潜力持续释放。越来越多人避开一线城市的热门景区,“反向”选择那些冷门而独具魅力的宝藏小城。县域景区凭借独特的资源禀赋、文化底蕴、更高性价比与差异化体验,正快速崛起为文旅市场的“黑马”。这既得益于交通、数字支付等基础设施的日益完善,也标志着中国消费市场的深度与广度正被进一步拓展,全域旅游格局加速形成。尤其是,在消费新图谱中,银发一族的消费需求与潜力被更多“看见”,这也将倒逼市场主体加快创新步伐,为文旅消费注入更多动能。

“科技+”也为消费体验带来全新可能。外骨骼机器人成为登山游客的贴心助手,景区 AI 交互区提供 AIGC 摄影等新奇体验……数字技术正深度赋能消费全链条。科技力量的创新应用,为传统场景注入新生命,不断拓展消费新空间、解锁发展新增长点。同样值得

关注的是,“国潮热”风头日盛。汉服出游成街头寻常风景,博物馆文创持续热销,老字号品牌销售火爆……植根于坚定的文化自信,“国潮热”绝非一时消费风潮。对本土品牌与资源整合者而言,

如何把握这一前所未有的历史机遇是关键课题。

假期“消费热”缘何热度不减且亮点迭出? 这在根本上源于中国经济长期积淀的深厚力量。一方面,各地积极出台促消费政策,有效激发市场活力,更重要的是,持续推进全国跨一大市场建设与营商环境优化,为跨区域、跨城乡的消费流动提供了坚实制度保障。另一方面,我国经济持续稳中向好,直播带货、即时零售等新业态蓬勃发展,在满足消费者多样化需求的同时,也不断创造新的消费需求。而且产业供给不断升级,为消费潜力释放奠定了坚实基础。从匠心独具的文创冰箱贴到层出不穷的新式茶饮,再到体验丰富的精品民宿……优质供给与多元需求之间形成正向循环,持续激发市场的内生动力。

由此可见,国庆中秋假期的“消费热”,是中国经济底气与成色的一次集中展示。超大规模的市场优势、日益增强的创新能力、持续优化的产业结构,叠加亿万人民的创造活力,必将助推中国经济巨轮行稳致远,驶向更加广阔的未来。

光明日报

如何鉴别真假芝麻油

近日,老乡刘某与笔者聊天时说道,一个月前,他到江苏某地旅游时花 12 元钱买了一斤芝麻油,刚开始用的时候香味还挺浓厚的,可是过了一段时间,就没有什么香味了。问我是怎么回事? 我立即答道:你买到的可能是假货(勾兑的)。我说:你想想,如今市场上每斤芝麻都卖十元钱,我家以前是推芝麻油专业户,1250 克芝麻才能生产出一斤芝麻油,也就是说一斤芝麻油的成本就要 25 元了,加上炒磨,还要加开水搅拌等多道工序工夫才能生产出芝麻油来。简单来说,货真价实的芝麻油每斤最低价也要 30 元左右,你 12 元能买到什么真芝麻油?

那么,作为消费者如何识别假芝麻油呢?

根据国家标准,芝麻油只能使用芝麻作为唯一原料,各类芝麻油中不得混入其他植物油,以及香精、香料等食品添加剂。

那么,我们如何识别芝麻油里有没有添加其他植物油或食品添加剂呢?

一、将一滴芝麻油加入盛有清水的

碗中,纯芝麻油会变成薄薄的油花,很快扩散,凝成若干小油珠;而掺假的芝麻油油花小且厚,不易扩散。

二、取一至两滴芝麻油滴到手心,两手合拢搓至手心发热,这时把手心放到鼻子前面闻,如果是纯芝麻油,则有浓郁单纯的芝麻油香味。如果掺入了其他植物油,则香味淡薄不明显或者香味带有异味。如果是加了香精的芝麻油,则开始有微微的芝麻香味,随着再次搓揉,这种香味会越来越淡,并带有异味。

三、取 50 克左右芝麻油,放入干净的细玻璃瓶内,经剧烈摇晃后,如瓶内没有泡沫或虽有少量泡沫,但在停止摇晃后很快消失了,则是纯芝麻油;如果出现白色泡沫且消失缓慢,则芝麻油中可能掺加有花生油;如果出现淡黄色泡沫,不易消失并能闻到豆腥味,则是芝麻油中可能掺有豆油。

四、将芝麻油放入冰箱里,在负 10 摄氏度时,纯香油仍为液态,掺假的香油则会开始凝结。

殷修武

专家提醒：深秋警惕心血管变“脆弱”

时值深秋,昼夜温差大,突发心血管疾病的风险也随之升高。医生提醒,若活动时出现胸闷、胸痛、心悸、下肢浮肿,以及不明原因的乏力、气短,或者口角歪斜、言语不清等症状,且持续不能缓解,请立即就医。

“高血压、冠心病、心梗、心源性脑梗塞、心衰等都属于心血管疾病的范畴。”宁夏医科大学总医院心内科主任医师王竟靖说,随着气温下降,血管遇冷容易收缩痉挛,导致血压升高,加重心脏负担。此外,不及时补充水分、盲目“贴秋膘”以及情绪剧烈波动都可能诱发心血管疾病。

心血管疾病患者以及存在心血管疾病风险因素的人群,需加强防护。医生建议,根据气温变化适时增减衣物,

恶劣天气减少外出,避免头部、颈部、腹部和脚部等部位受寒;注意膳食均衡,坚持少盐、少油、少糖的饮食习惯;进行适量运动,比如散步、打太极拳,如果室外气温较低,可在室内运动;适量补充水分,采取少量多次的饮水方式;保持平和、乐观的心态。

“如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测这些指标,一旦出现明显波动要及时就医,切勿自行增减药物。”王竟靖说。

医生提醒,冠心病患者在医生的指导下,可使用抗血小板药物预防血栓形成,使用他汀类药物稳定斑块、降血脂;病情严重的患者需由专科医生评估冠状动脉病变严重程度,改善心功能评估,提升预后效果。

新华网

别冤枉了这些习惯

生活中有哪些常见的健康误区? 有哪些看似不健康、实则有益的习惯? 对此,北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊进行了详细解读。

1. 睡醒喜欢赖床

早晨醒来,总想在被窝里多待一会儿? 其实,赖床并非坏事,而是对身体有益的“睡眠惯性”缓冲。人在睡眠时,心率、呼吸会放缓,血压也会降低。如果猛然起身,可能会导致血压骤升,引发头晕,对于心血管较为脆弱的人群而言,风险更大。赖床几分钟,能让身体各系统逐渐“开机”苏醒,完成从静态到动态的平稳过渡。因此,刚睡醒时,不必急着起床,可以轻轻活动手脚、做几个深呼吸。这个简单的习惯,能有效避免晨起意外,让新的一天开始得更安全、更从容。

2. 起床不叠被子

起床不叠被子看似不整洁,实则有利于健康。睡眠时,体会排出汗液和水汽,被子尤其是褥子会因此变得潮湿。起床后立即叠被,湿气和体温会残留其中,这无异于为螨虫和细菌创造了理想的繁殖环境。正确的做法是:将被子摊开,使内侧朝外,并开窗通风。这样能让被褥中的湿气充分蒸发,有利于保持被褥的干爽清洁,更利于夜间睡眠质量。

3. 吃完早餐再刷牙

先用餐、后刷牙,这个顺序其实更有利于牙齿健康。夜间睡眠时,唾液分泌减少,口腔细菌会大量繁殖并分解食物残渣,产生酸性物质,形成牙菌斑。晨起刷牙的目的就是清除这些细菌和牙菌斑。如果先刷牙再吃早餐,饭后口腔内又会残留新的食物残渣,清洁效果大打折扣。另外,刚刚刷牙时牙齿表面较为洁净,此时若立即进食,尤其是酸性食物或饮料,容易使牙釉质软化,增加牙齿受损的风险。

因此,更好的做法是:起床后先用清水漱口,清除部分细菌与异味;用餐结束 20 分钟后,再刷牙。这样既能有效清除食物残渣与牙菌斑,也能让被酸性物质暂时软化的牙釉质恢复硬度,从而更好地保护牙齿。

4. 排便缓慢

只要不是便秘,排便时顺其自然的慢是好事。现代医学认为,排便过程需要放松的状态。如果过于心急,这种压力反而会抑制自然的排便反射,或导致肛周肌肉过度紧张,长期如此可能引发痔疮甚至造成损伤。因此,耐心等待便意,遵循身体的自然节奏,能确保排便更彻底,减少肠道对有害物质的吸收。更重要的是,这将排便变成了一种舒缓的私人时刻,而非紧张的任务,有益于身心。

5. 运动热身慢

充分的热身是预防运动伤害的关键,热身的目的是让身体从静止状态逐步过渡到运动状态。通过缓慢、低强度的活动,可以温和地提高心率,增加肌肉和关节的血流量和温度,提升其柔韧

新华网

这样吃早餐真的伤身



专家提醒：

规律进食(尤其是含脂肪的早餐)是触发胆囊正常收缩、维持胆汁流动性与健康浓度的关键。

长期不吃早餐,相当于让胆囊长期处于“静止淤积”状态,危害远大于偶尔吃太素。

不好好吃早饭会让你变胖血脂升高

2024 年 12 月,发表在《营养、健康

与老龄化杂志》的一项研究发现,早餐吃得不好,能帮助减小腰围,对心脏和血管有好处,还能让肾功能变得更好。但是,早餐要是不好好吃,那就糟糕了,不但会让你变胖,还会让血脂升高。

该研究得出结论:早餐热量占全天总热量的 20% ~ 30%,而且早餐质量高的人,心脏和代谢指标会更好,肾脏功

能也会更好。

如果早餐热量太少或者太多,或者早餐质量不好,都不利于心脏和肾脏的健康;如果早餐热量太少或太多,同时早餐质量又差,那对心脏和肾脏就是双重打击了。

因此,我们不但要按时吃早餐,还要重视早餐的营养质量。

CCTV 生活圈

水果越来越甜了吗？

育种等现代育种技术的应用,育种变得更精准。”李晓刚说。

“研究人员已解析出番茄、草莓糖分积累的分子机制,结合分子育种手段,可以调节番茄、草莓等果实中的含糖量。”李冰冰介绍,从分子层面掌握果实糖分积累的机制,可以调控糖分生成过程,让糖分恰到好处。

选种、育种完成了,种植也有讲究。江苏泰兴新街镇李荡村是“苏翠 1 号”的种植地之一,千亩梨园负责人严巍说,为保持高糖特性的稳定性,“苏翠 1 号”均嫁接在杜梨砧木上进行无性繁殖。同时,在周围种植“丰水”“清香”“黄冠”等品种梨树作为授粉树,花期相遇、授粉充分,有助于提高果实中的葡萄糖、果糖含量。

“过早或过晚采收,都会导致水果

风味质地变差。”李晓刚介绍,为确定最佳采收时间,果实临近成熟时,研究人员每天观察果皮色泽,测定果实可溶性固形物含量,品鉴果肉风味。经过系统评价,将盛花后 105 至 110 天确定为最佳采收期。

有的消费者担心,市面上很甜的水果品种,会不会有不为人知的“狠活”? 李冰冰说,水果甜味主要来自蔗糖、果糖、葡萄糖等可溶性固形物,不同组合、代谢转化,会产生不同的味道,果甜无法靠人工增甜实现。

那么,水果是不是越甜越好呢?

“单纯的甜会显得腻口,优秀的品种讲究糖酸比的平衡。”李晓刚说,适度的酸味能提升风味的层次感,让甜味更清新、更立体。例如,好的苹果和柑橘一定是甜中带微酸,梨也是如此。

心肌缺血,甚至引起心绞痛反复发作。

“在控制好血压、血脂等基础病的同时,增强免疫力、预防感染,对心血管疾病患者尤为重要。”魏爱华说。

在慢性病与感染性疾病协同防控中,心血管扮演着重要角色。北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心主任刘运杰介绍,六里屯社区积极推进专病门诊建设,将慢性病防治与感染预防相结合,全科医生可直接评估患者感染风险并为符合条件的人开具疫苗处方。通过健康讲座、家庭医生签约等服务,居民可获得更连贯的健康管理与接种指导。

针对部分心血管慢性病者对疫

此外,寒冷环境下,中老年人心血管患者的免疫力更容易出现异常,而感染会加重体内炎症反应,进一步干扰心血管病情的稳定控制。

以中老年人常见病带状疱疹为例,有研究表明,心血管疾病患者发生带状疱疹的风险比普通人高出 39%,且一旦发病,疼痛程度更重,持续时间更长,严重影响患者生活质量。

首都医科大学附属北京同仁医院皮肤科主任医师魏爱华表示,对心血管疾病患者而言,带状疱疹引发的剧烈疼痛如同“导火索”,可能导致心率加快、血压骤升,加重心脏负荷;长期疼痛干扰睡眠与情绪,还可能诱发心律失常、急性心肌梗死等血管事件。

管好心血管，警惕感染性疾病“找上门”

对于中老年人来说,一颗健康有力、规律跳动的心脏,一套平稳运行的血管系统,是保障晚年生活质量的重要基础。

专家提醒,现昼夜温差逐渐加大,心血管疾病患者,特别是免疫力较低的人群,更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭。

当前,我国心血管疾病患病人数约 3.3 亿,发病率随年龄增长而上升。中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师高堂表示,气温波动大时,人体生理调节、血管状态及基础疾病控制都可能受到影响,易诱发高血压急症、急性心肌梗死等血管事件。