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时光里, 有人选择自在出行,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 人同比增长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

早餐吃太素

和优质蛋白,确实会增加胆囊结石、息

胆囊收缩素的释放。经过一夜睡眠(约

8~10小时未进食),胆囊内储存的胆汁

本就处于高浓度状态:若早餐继续缺乏

脂肪刺激,胆囊收缩素分泌不足,胆汁

无法及时排出,浓度进一步升高。长此

以往,胆汁中的胆固醇易过饱和,形成 结晶(胆固醇结晶),进而发展为胆固醇

必需脂肪酸),具体表现为:

所谓"早餐吃太素",本质是膳食结 构中严重缺乏优质蛋白和脂肪(尤其是

高碳水零脂肪组合:如北方常见的

单一水果早餐:部分女性为控制体

极低脂饮品:黑咖啡(无添加奶或

不吃早餐,既不利于血糖控制,还

若早餐吃太素是"刺激不足",长期

不吃早餐则是"完全跳过刺激"。夜间

空腹状态下,胆囊持续储存胆汁,浓度

本就处于高位:若次日早晨仍不进食,

缺乏食物(尤其是脂肪)对胆囊收缩素

的触发,胆汁无法排出,胆固醇更易沉

积形成结晶。随着时间推移,结晶累积

可能发展为结石或息肉,显著增加胆囊

炎、胆绞痛等疾病风险。

稀饭+馒头(仅有精制碳水,无蛋白质或

重,仅以水果(如苹果、香蕉)作为早餐,

长期不吃早餐

会增加患胃病、胆结石等疾病风险

肉的风险

早餐过于清淡,尤其长期缺乏脂肪

这类饮食的共同缺陷是无法刺激

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

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 干走马观花,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,

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

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,持续推进全国统一大市场 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

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

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 人其他植物油,以及香精、香料等食品

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

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。

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

"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

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

"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

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,改善心脏功能

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

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。

つ 起床不叠被

起床不叠被子看似不整洁,实则有 利于健康。睡眠时,人体会排出汗液和 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 健康和皮肤健康。

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,刚刷完牙时牙齿表面 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

而直接开始剧烈运动,容易导致肌肉拉 伤或关节扭伤。因此,花5到10分钟 进行一次缓慢而完整的热身,是确保后

续运动能安全、高效进行的重要保障。

唠叨,是一种不经意的心理宣泄和 健脑活动。从心理层面,通过语言倾诉 可以将内心积压的压力、焦虑和烦恼释 放出来,是极佳的情绪调节阀,能降低 抑郁风险。从生理层面看,说话需要组 织思维、调动记忆、运用语言,经常唠叨 相当于不断给大脑做"思维体操",有助 于锻炼语言功能和记忆力,延缓认知衰

伸懒腰是一个被低估的"微型健康 ',是身体自发的一种高效自我调 节。伸懒腰时,胸腔扩张使心肺器官功 能得到改善 血流面顺畅 提升了全身 的供氧量;四肢和脊柱的肌肉得到最大 程度的伸展和收缩,能缓解久坐不动带 来的肌肉僵硬和酸痛,促进血液循环。 它还能通过交感神经系统的兴奋,快速 驱散疲劳,提振精神。

8. 喜欢抖腿

在不影响他人的前提下,无意识的 抖腿被称为"非运动性热消耗",并非坏 习惯。对于需要长时间静坐的人来说, 抖腿能促使腿部肌肉收缩,有效挤压血 管,像一个小泵一样促进下肢静脉血液 回流,预防深静脉血栓的形成。它还能 轻微增加能量消耗。当然,若抖腿已成 无法控制的习惯并伴有不适,也需警惕 "不宁腿综合征"的可能。

9.爱闲聊

轻松的闲聊是重要的社会"黏合 剂"和情绪"润滑剂"。它表面看是"废 话",却能快速拉近人与人之间的距离, 建立信任感和归属感,满足人类作为社 会性动物的情感需求。闲聊内容轻松, 能有效转移对压力和烦恼的注意力,放 松紧绷的神经。经常与人闲聊的老人, 其认知衰退的速度也更慢,因为交流本

身就是在刺激大脑。 10.偶尔睡懒觉

偶尔打破常规睡个懒觉,是对"睡 眠负债"的有效补偿。现代人普遍存在 睡眠不足问题,身体积累了大量"睡眠 债"。周末比平时晚起1-2小时,有助 于弥补平日的睡眠缺失,恢复精力和认 知功能,调节因睡眠不足而紊乱的内分 泌(如皮质醇水平)。但注意,"偶尔"和 "适度"是关键,懒觉时间过长反而会打 乱生物钟,导致夜间入睡困难。

11.偶尔发个呆

发呆是大脑必需的"屏保时间"。 当人们有意识地将注意力从外部世界 收回,让思维自由漫游时,大脑中负责 集中思考的"执行网络"会暂时休息,而 "默认模式网络"则被激活。这个网络 与创造力、内在思考、记忆整合和未来 规划密切相关。定期发呆能让大脑得 到宝贵的休息和重置,有助于激发灵 感、整理信息、缓解焦虑,是重要的精神

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

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

2024年12月,发表在《营养、健康的人,心脏和代谢指标会更好,肾脏功

餐吃得好,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

该研究得出结论:早餐热量占全天 执量的20%~30% 而且早餐质量高

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

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?

"现在水果品种多了,品质也不 错。就连梨也细腻、脆甜,没有了记忆 里的酸涩。"提起吃到的"苏翠1号"梨, 江苏无锡市民王欣说。

"跟二三十年前相比,水果甜度确 实普遍提高了。"中国农业大学园艺学 院教授李冰冰介绍,例如市面上的西 瓜,糖度普遍在12以上,而20年前一般 在9左右。

水果是怎么变甜的?

开展优良品种选育,是水果变甜的 重要原因。江苏省农科院果树研究所 梨创新团队主任李晓刚介绍,通过杂交 选育,并进行植物学性状、经济学性状 评价等,筛选出综合性状优良的个体,

从而在基因层面奠定"甜蜜"基础。 "随着农业科技发展,常规杂交育 种效率显著提升,再加上分子标记辅助 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。

除了味觉,嗅觉也是风味体验的一 部分。"让水果更有香气,比单纯增甜难 多了。"李冰冰说,水果的香气主要由酯 类、醛类、醇类等挥发性化合物构成。 "育种专家非常看重果实芳香物质的种 类和浓度。"李晓刚说,香气馥郁水果的 价值,远高于仅有甜味的水果,有些梨 种质香气特殊,是育种的重要资源,"我 们通过不断找回水果的'水果味',为消 费者提供更多元的选择。"

此外,水果的质地,如酥脆度、化渣 性、汁液含量等,以及抗病性、耐储运 性、丰产性与稳定性等,都是果实品质 的一部分。"现在,越来越多的育种工作 者开始关注维生素、抗氧化物质、膳食 纤维等营养物质的含量,从而培育更甜 更健康的水果。"李晓刚说。

人民日报

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

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 任医师高莹表示,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

此外,寒冷环境下,中老年心血管 病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、

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

针对部分心血管慢性病患者对疫

苗接种的顾虑,刘运杰表示,高血压、 冠心病等病的患者在病情稳定期可 以接种疫苗,这有助于降低感染带来 的叠加风险。居民可通过社区卫生 服务中心的公众号、健康 App 等渠 道预约接种,家庭医生也会根据健康 档案及时提醒签约居民进行相关预

多位专家提示,守护心脏健康,不 仅需要关注血压、血脂等指标,也要防 范感染性疾病的连锁影响。在昼夜温 差加大的季节,科学管理慢性病、主动 预防感染,是实现"律动不息"的重要一

新华网

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

充电方式。 人民日报海外版