

# 暑期游开启, 哪些“文旅大餐”等你品尝?

新华社记者 严勇 王帆 朱雨诺

到气候凉爽的地方享受清凉“夏”;为一座场馆奔赴一座城;看稻田星空,听蛙声蝉鸣,去乡村开启别样暑期生活……记者近日在云南、吉林、江西等地采访了解到,这个暑期,各地备足“文旅大餐”,避暑游、文博游、乡村游丰富多彩,夏日经济活力四射。

## 避暑游: 有房源3个月前就预订一空

夏日炎炎,拥有独特自然地理气候的地区,通过创新文旅产品供给,把“凉”资源变成“热”经济。

云南省多数县(市、区)夏天平均气温仅有20多摄氏度。

近段时间,曲靖市马龙区张安屯街道咀子上“旅居村”陆续迎来避暑游客。35套房屋已有28套完成入住。负责该项目的云南若谷文旅开发有限公司负责人钟鹏说:“在曲靖,这样的‘旅居村’一共有5个,另有2个正在建设中。”

面对日益火热的避暑游市场,“22℃夏天”的吉林持续开发特色文旅产品,打造消费新业态,结合滑雪场、体育训练基地等场所,为游客提供文旅体融合的避暑休闲体验。

连日来,在国家级滑雪旅游度假区——吉林市万科松花湖度假区,越野跑、音乐节、帐篷露营派对等特色活动精彩纷呈,吸粉无数。度假区市场营销总监黄钟锐说,开启夏日运营以来,累计接待游客12.6万人次,同比增长55%,收入同比增长42%。

位于江西九岭山脉腹地的靖安县中源

乡,平均海拔600多米,森林覆盖率近90%,夏季平均气温为18至22摄氏度。中源乡三坪村村民刘方勇从5月起就开始忙活,他在村里经营一家民宿,7、8月份的房源3个月前就预订一空。

每年夏天,中源乡这个网红“避暑胜地”接待约3万名游客。“大部分是外地人,以苏浙沪地区为主,他们到这里一住就是两三个月。”刘方勇说,不少游客甚至把第二年的房间提前订好,有的干脆把行李、被子直接留在民宿里。

6月28日,昆明正式推出6条黄金避暑线路,邀约各地游客来尝菌子、闻花香、赏美景,清凉“夏”。“吹着凉风,喝上一口浓郁的野生菌菇汤,感觉很棒。”广东游客邓女士说。

## 文博游: 为一座场馆奔赴一座城

暑期伊始,多地文博场馆频上热搜。越来越多的游客到一个地方,专为打卡当地博物馆,穿越“时空隧道”,近距离与文物对话,感知厚重历史,感悟文化魅力。

7月1日,大型文旅演艺《炫·墨》之“东北抗联篇”在吉林省长春市伪满皇宫博物院首演。整场演出时长58分钟,通过歌舞、音乐朗诵剧、情景表演等形式,讲述东北抗联可歌可泣的英雄故事,吸引了众多游客和市民观看。

“表现形式特别新颖,今天是特意带着孩子来,更系统地了解东北抗联历史。”陕西游客李先生说。

伪满皇宫博物院是在伪满皇宫遗址基础上建成的,现已发展为集“博物馆+景区”双重属性的文旅地标。暑期来临,伪满皇宫博物院从内容设计与产品多元角度出发,丰富游客的观感体验。

今年是“20世纪最惊人的科学发现之一”澄江生物群发现40周年。近段时间,很多外地学生专程来到位于玉溪市抚仙湖畔的澄江化石地世界自然遗产博物馆(云南省自然博物馆)打卡,邂逅奇虾、昆明鱼,开启一场生命起源演化的探索之旅。

“以前没来过这座城市,因为博物馆,我们来了。”河北初二学生王昕说。

## 乡村游: 看稻田星空听蛙声蝉鸣

海晏村,位于昆明市滇池国家旅游度假区大渔街道,有着600多年历史,是滇池东岸保存较为完整的一个古渔村落。

太阳快要落山,海晏村的热闹才刚开始。三三两两的年轻人从各地赶来,只为等一场日落。

“我就是赚日落的钱。”四川人缪朋灼在码头附近经营一个小院,迎来了一天当中最繁忙的时段。二楼面对夕阳的包厢,三楼视野开阔的露台一票难求。

“吹着滇池的风,静静地看着夕阳一点一点落下去,心情会舒畅很多。”抵达昆明后,上海大三学生余蕾把第一站放在了海晏村。

大渔街道党工委书记李铁说,近年来,经过人居环境改造、新业态布局,海晏村成为

昆明市乡村旅游的一张名片。6月下旬以来,海晏村游客接待量持续攀升。

看稻田星空,听蛙声蝉鸣……近年来,到乡村过暑假,享受寓教于乐的暑期生活,成为不少中小学生的选择。

6月下旬,中国科学院西双版纳热带植物园的萤火虫进入最佳观赏期。晚上7点至10点,植物园的夜空,万千流萤飞舞,宛如童话世界。

中国科学院西双版纳热带植物园地处西双版纳傣族自治州勐腊县勐仑镇,以生物多样性著称。每到暑期,随着研学游、亲子游团队增多,周边的餐馆、民宿等乡村旅游配套产业也红火起来。

骑车沿环山道路在长白山林海海中穿行,与森林防护员一起走进深山了解森林防火知识,在红石峰景区体验铁道式攀登等户外项目……近期,24名来自北京的小学生度过了难忘的7天长白山研学之旅。长白山最佳体育赛事活动总监郑文强介绍,研学线路突出长白山的乡村特色,让孩子们到世代相传300多年的锦江木屋村摊煎饼、磨豆腐,体验当地乡土民俗文化。

亲子游持续火热,“家庭房”相对紧俏。相关平台数据显示,6月18日以来,暑期民宿预订单逐日增长,选择两室、三室、独栋等户型的游客增多。

许多文旅部门加强执法,加强线上线下监管,维护游客合法权益。“一个地方能让游客来了一次还想再来,终究要靠好口碑。”云南省文化和旅游厅相关负责人表示。



7月7日,一名女子在昆明市大观公园赏荷游玩。近日,云南省昆明市大观公园内的万亩荷花陆续盛开,吸引了众多市民前来赏荷、拍照。

(新华社发 胡超 摄)

## 花开引客

## 视野

# 2024全球攀岩节 上海北外滩首秀

2024全球攀岩节上海站7日落幕。上海的高温天气挡不住户外运动爱好者的热情,精英选手和业余爱好者在北外滩共同向游人展示了攀岩的魅力与乐趣。

活动主办方在黄浦江边搭建了一座拱形攀岩墙和一块难度不大、适合业余爱好者体验的小型攀岩墙,对岸就是高楼林立的上海地标陆家嘴。活动为期两天,除了竞速赛之外,也有适合各年龄段人群参与的、丰富多彩的活动,现场分为巅峰空间、专业赛区、快闪店、越野部落四个区域,让参与者在城市中心也能体验到户外探索的乐趣。

在速度赛上,40位来自全国各地的精英选手展开男子组和女子组的多轮角逐,青少年组则有7-13岁的100名爱好者。最终深圳香蕉攀岩俱乐部运动员余鑫和上海攀岩工厂俱乐部运动员肖孟涵分别获得男子组和女子组冠军。

全球攀岩节由户外品牌北面主办,除上海之外,今年还将在英国伦敦和美国纽约举行两站。威富集团亚太区副总裁、北面执行董事董力说:“我们希望通过举办各种各样的活动,包括城市街头滑雪、山地节、百公里越野跑等,让消费者能够体验到不同的户外场景,让他们获得更加多样性的、能够感受到户外乐趣的机会,而这些机会就在他们的身边。”

(新华社发)

# 小暑: 时有微凉不是风

新华社记者 杨金志 郭慕清

倏忽温风至,因循小暑来。

当太阳到达黄经105度,小暑悄然而至。这一时节,万物渐盛,暑气蒸腾。当前,全国多地高温、同时多地强降雨,大江南北进入一年之中的高温高湿阶段。

“小暑大暑,上蒸下煮。”古人认为小暑还不是一年中最热之时,在“暑”前添一个“小”字,以示酷热程度尚未达到极致。正如元代文人吴澄所编著《月令七十二候集解》记载:“暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”

古人将小暑分为三候:一候温风至,二候蟋蟀居宇,三候鹰始鸷。小暑节气还承载着一些传统文化习俗,这不仅丰富了小暑的内涵,也使得这个节气更具有人情味和生活气息。

比如,南方有“食新”的习俗,人们会品尝新收获的稻米,以祈风调雨顺;小暑过后,初伏将接踵而至,北方有“头伏吃饺

子”的传统,因饺子形似元宝,取“元宝藏福”之意。华东师范大学民俗学研究所教授田兆元说,这一时节正是吃伏羊的好日子。民谚云:“伏羊一碗汤,不用神医开药方。”据《汉书》记载,皇帝“伏日,诏赐从官肉”,当时的“官肉”即为“三牲”之首的羊肉。《汉书》中也有“岁时伏腊,烹羊飨羔,斗酒自劳”的记载。2021年,江苏徐州伏羊食俗列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。酷暑中遇见“非遗”食俗,成功开启夏日味蕾。

“小暑过,一日热三分。”暑热如煮,古人没有空调、电扇、冰箱等纳凉好物件,热到无处可躲便作诗调侃。其中,才华高、“吐槽”颇多的诗人,当属南宋诗人陆游。

他到底有多怕热呢?从其直抒胸臆的诗作标题可见一斑。比如,他用白描手法写暑热,作《苦热》《连日作雨苦热》等;他穷尽己力求“避暑”,四处“追凉”,作《溪上

避暑》《避暑江上》《避暑松竹间》《龟堂避暑》《南堂纳凉》《桥南纳凉》《小阁纳凉》《门外纳凉》等。

其中,在《苦热》一诗中,诗人运用大量比喻来描写炎热天气,把“热得像蒸笼”诠释得淋漓尽致。他写道:“万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠融。无因羽扇氛埃外,坐觉蒸炊釜甑中。”

要写炎热,却不能只写炎热,这一点“诗仙”李白深谙其道。他独辟蹊径“吐槽”这酷热,一首《夏日山中》雄冠四方:“懒摇白羽扇,裸袒青林中。脱巾挂石壁,露顶洒松风。”全诗无一字写“热”,读起来甚至还有一丝清凉,但句句似乎都在呐喊——天太热了,热到不想穿衣。

众多纳凉消暑的古诗中,宋代诗人杨万里有一首诗颇有禅意:“夜热依然午热同,开门小立月明中。竹深树密虫鸣处,时有微凉不是风。”诗人描写了一幅夏日消暑图:月光

婆婆,竹影绰约,树荫密密,虫鸣唧唧,诗人悄然伫立。写诗讲究“言有尽而意无穷”,静中生凉是此诗所要表现的意趣,但诗人并未直接点明,最后的“微凉不是风”,读来更是令人回味无穷。

“时有微云消暑气,还因宿雨净芳尘。”小暑到,进伏天。“伏”是趴下的意思,从养生的角度来讲,此时节,人要适当闲下来,不要过于忙碌。放慢脚步,不急不躁,更好地向上“生长”,让岁月生香。



## 健康科普

# 疾控专家建议 做好洪灾后的卫生消毒工作

近日,南方多地进入汛期。疾控专家提醒,洪涝灾害后,水源可能受到污染,垃圾和污水堆积,易成为病原体滋生的温床。应做好卫生消毒工作,防止传染病流行。

湖南省疾控中心主任医师刘富强建议,在一些群众集中安置点要划定清洁区、生活区、污染区等。针对不同区域和物品,选择合适的消毒方法和消毒剂。清洁区要严格与污染区和生活区分开,生活区以清洁为主,适当进行预防性消毒,污染区的垃圾应做到每日清理。

刘富强提醒,洪灾之后,要做好厕所等传染病易发区域的消毒,应每天至少进行两次全面消毒;推行垃圾分类制度,将生活垃圾和有害垃圾分开收集,便于后续的专业处理。

专家建议科学选择消毒剂,可使用含过氧化氢、75%乙醇等消毒剂,对厕所、垃圾存放点、临时厨房等重点区域进行彻底消毒,同时做好手消毒和手卫生。灾区群众要注意饮用水卫生,建议使用瓶装水,对非瓶装水进行煮沸;做好个人卫生,特别是保持手卫生,一旦发生腹泻、发热等症状,要及时就医并上报疾控部门采取相应措施。

(新华社记者 帅才)

# 疾控专家提醒 汛期积极预防虫媒传染病

近日,多地遭遇暴雨洪涝灾害,一些群众接触疫水增多,使得虫媒传染病发生风险增加。疾控专家提醒,群众应做好个人防护,注意避免昆虫(如蚊虫、蚊子等)叮咬,防止虫媒传染病的发生。

“灾区群众需要积极预防血吸虫病。”湖南省疾控中心主任医师刘富强介绍,血吸虫病是人兽共患病,群众可因接触疫水、喝生水导致感染血吸虫病。血吸虫临床表现复杂多样,发生急性血吸虫病,会出现发热、食欲减退、腹部不适、肝脾大等症状。

刘富强提醒群众,近期需要做好登革热的预防工作。登革热主要经伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播,夏季高发。登革热是一种全身性急性传染病,临床症状包括发热、剧烈头痛、全身肌肉痛、可伴有面部潮红、结膜充血、多样性皮疹等症状。

专家提醒群众,尽量避免接触流行区疫水,要吃熟食,不要喝生水;因生产生活、抗洪救灾等必须接触水体的人群,要采取必要的防护措施,涂抹防护油膏或穿戴防护用具;外出尽量穿长袖衣裤,科学使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬;一旦被蚊虫叮咬之后出现发热、头痛、腹部不适等症状,要及时到医疗机构就诊。

(新华社记者 帅才)

# 非独居糖尿病患者 严格控制血糖血压效果更好



日本京都大学等机构的研究人员日前在《美国心脏协会杂志》上发表论文说,他们发现糖尿病患者的居住形态有可能影响其血糖和血压管理对心血管疾病发病的控制效果,相比独居的糖尿病患者,非独居患者严格控制血糖和血压的效果更好。

京都大学日前发布新闻公报说,研究人员以4700多名糖尿病患者为对象进行跟踪研究和分析。在平均4.7年的跟踪期内,与他人共居的糖尿病患者在严格控制血糖和血压的情况下,他们的心血管疾病发病风险降低。

公报说,这背后的原因可能是患者对待药物、饮食和运动疗法的态度和方法不同以及周围人对其产生的影响。

糖尿病患者心血管疾病的发病风险较高。为防止糖尿病患者并发心血管疾病,对发病风险因素血糖和血压的控制非常重要。

(新华社记者 钱铮)