

# 国庆假期“古建游”受热捧

四川省22名师生在这个国庆假期顺利完成了在山西开展的研学活动。他们在欣赏唐代建筑佛光寺东大殿、宋代建筑晋祠圣母殿、世界最高木塔辽代应县木塔等著名古建筑中,感受到中国传统木构古建筑的魅力。

“当硕大的斗拱、呼之欲出的木雕龙摆在眼前,文化自信一定会在孩子们心中扎根发芽。”四川励之学社社长陶力说,中国现存木构古建筑的精华之作聚集在山西,所以他们安排了这趟研学游,对孩子们来说是一次建筑美学的熏陶。

山西省是中国传统木构古建筑的天堂,2.8万余处古建筑像散落的珍珠点缀着表里山河,其中元代及元代以前的木构古建筑占全国的80%以上。在这些古建筑内还保存着大量的彩塑和壁画。

近年来,随着中华优秀传统文化的复兴,越来越多人走进古建筑了解博大精深的中华文化。今年以来,山西通过直播活动、游戏《黑神话:悟空》取景地宣传等一系列创新性推介活动,让更多人了解了山西古建筑。“低调”的山西文旅资源正在惊艳“出圈”。

隰县小西天、晋城玉皇庙、长治观音堂、高平铁佛寺、平遥双林寺等古建筑类文保单位成为这个国庆假期的热门去处。隰县小西天景区服务中心主任刘小刚说,去年国庆假期日均

接待游客1500人次左右,今年同期日均增加到1万余人,其中最高日接待量已达景区日空间最大承载量1.7万余人。

为迎接客流高峰,山西的文物景区和文保单位通过增加停车位、热水供应、进出通道、卫生间、讲解次数、志愿服务,延长开放时间,组织文艺表演和非遗传活动分散客流等措施,确保游览安全有序、舒适暖心。

假期前5日,应县木塔景区接待游客19余万人次,比去年同期增加了128%。新建造的智能卫生间在国庆期间正式投入使用。厕所内绿植点缀,宽敞明亮,茶水间、第三卫生间、母婴室、蹲坐便器、儿童马桶等一应俱全,墙上电子屏上显示着厕所人数、坑位状态、空气质量等,一目了然。

“坑位数从大概20个增加到100多个,既解决了如厕难题,也大大提升了如厕体验。”应县木塔文化旅游开发有限公司董事长车建国说。

除改善硬件设施外,文物景区和文保单位也在不断丰富文化内涵的外在表达。太原市文物局办公室主任陈雅彬说,他们正通过历史剧目、文艺表演、社教活动、沉浸式体验、光影秀等方式,深化文物价值的研究阐释,推动历史文化活起来、滋养人心。

早晨7点半,24岁的张璜开始化妆,一个半小时后一个女扮男装的唐叔虞形象就呈现

在了中国现存规模较大的祠堂式古园林建筑群——晋祠的古戏台上。她和同事们通过表演话剧《唐风晋韵晋祠》,让游客们沉浸式了解深厚的山西历史。

五台山佛光寺东大殿是20世纪中国学者在中华大地上找到的第一座唐代木构古建筑,也是中国现存珍稀唐代木构古建筑中规模最大、保存最完整的一座。国庆期间,佛光寺派出6名讲解员和4名志愿者每天推出16场公益讲解,带领游客深入了解这座伟大建筑的前世今生和价值。

“通过讲解将‘到此一游’转化为‘文化深度游’,增强游客文化自信,使中国传统古建文化传播得更远。”佛光寺保护利用所所长胡俊英说。

由于古建筑承载能力有限,必须坚持保护第一。山西的文物景区和文保单位正通过“预约制”等方式,确保旅游在文物保护原则内运行。

这个国庆假期,佛光寺东大殿和文殊殿共安装了9个室内型无线二氧化碳、温湿度合一监测终端,可以实现对文物保存环境的实时在线监测。“人流量对文物究竟有什么样的伤害?我们希望通过一个周期的监测,形成科学数据分析下的基本判断,实现文物事业高质量发展与文化旅游的融合共生。”山西省古建筑与彩塑壁画保护研究院院长路易说。

# 国庆假期北京接待游客超2159万人次创历史新高

文旅供给丰富多彩,旅游市场持续火热,北京市文化和旅游局10月7日晚发布数据显示,国庆假期,北京共接待游客2159.64万人次,同比增长18.35%;旅游总收入268.85亿元,同比增长11.67%,游客接待量、旅游总收入均创历史新高。

今年国庆假期,文博游、北京中轴线游、京郊游、微度假游、体育赛事游、特色商圈文化街区游、花灯游、网红潮玩打卡地游等受到游客青睐。数据显示,国庆假期北京游客接待量排名前十的景区(地区)为王府井、前门大街、天坛公园、颐和园、南锣鼓巷、圆明园、奥林匹克公园、蓝色港湾、奥林匹克森林公园、首钢园。

假日期间,北京乡村旅游热度持续

走高,累计接待游客454.5万人次,同比增长13.6%;营业收入6.02亿元,同比增长4.5%。游客接待量前三位的是延庆区、密云区、怀柔区。

演出市场方面,国庆假期,北京共举办营业性演出367台、2071场,演出场次同比增加14%,主题展演、演唱会、音乐会、话剧、戏曲、亲子演出等各类优质演出供给丰富。

此外,国庆假期,北京各级公共文化服务机构共组织开展展览展示、文化讲座、阅读活动、艺术培训、非遗体验等各类群众文化活动855场,参与市民群众44.69万人次。其中,北京园博园“京彩灯会”接待游客约10万人次,营业收入超1200万元;北京城市副中心三大文化建筑累计接待游客29.9万人次。

# 全国高血压日:减盐控重让血压不再“居高不下”

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题为“健康体重,理想血压”。国家卫生健康委数据显示,目前,我国成年人高血压患病率约为27.5%。专家提示,不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素,减少食盐(钠)摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。

血压多高需要引起重视?国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压,应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

高血压是一种全身性疾病。北京协和医院内科主任医师严晓伟介绍,持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可能导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

减少高血压对身体的影响,早诊早治是关键。“高血压往往起病隐匿,一些患者虽然血压升高但身体没有不适感,等到出现症状时已经比较严重,因此不可等有了症状再就诊。”严晓伟建议,有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群,有高血压家族史、超重或肥胖的人群,以及50岁以上人群,均应半年或一年测量一次血压,如发现血压升高要及时就诊,并采取适当的药物、非药物治疗。

《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》明确提出,加大基层医疗机构高血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年,高血压、糖尿病患者基层规范管理服务率均达到70%、治疗率、控制率在2018年基础上持续提高。

高血压应如何治疗?专家提示,高血压分为原发性高血压和继发性高血压,一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能引起继发性高血压,需明确病因后进行相应治疗。

此外,对于高血压患者来说,除遵医嘱服药外,减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》建议,限制钠的摄入量,每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下;控制能量摄入,通过吃动平衡,维持健康体重;限制饮酒或不饮酒;保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说,高血压患者在血压控制不良时要特别注意减盐,可采取和家人分开放盐,不吃鸡精、耗油等调味品,在外用餐时用水涮一下再用等措施,严格控制盐的摄入。此外,在血压稳定的前提下,根据自身情况循序渐进增加运动,保持健康体重。

专家建议,运动以户外及有氧运动为主,中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。

“需要注意的是,高血压并非‘老年专属’。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强表示,青年高血压也值得注意,同样需要定期进行高血压筛查。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》显示,我国人群高血压患病率持续增高,尤以中青年更明显。专家强调,预防高血压,从健康生活做起,要注意减盐、减油、控制体重。其中18岁及以上成年人身体质量指数,即体重(千克)除以身高(米)的平方,应为18.5至23.9。同时,应合理控制腰围,建议男性小于85cm,女性小于80cm。



内蒙古乌兰察布:林胡古塞秋景如画

金秋时节,位于内蒙古乌兰察布市卓资县大榆树乡的林胡古塞旅游区秋景如画。图为十月十六日拍摄的林胡古塞秋景(无人机照片)。

# 贺兰山下特色小镇迎客来

巍峨的贺兰山绵延起伏,坐落在山脚下的宁夏图兰朵葡萄酒小镇游人如织。

人们或漫步葡萄园,分享收获季的快乐;或徜徉酒窖,在红酒品鉴中感悟自然与美味的融合;或骑行山野,迎接与岩羊、马鹿等山间精灵邂逅的惊喜;抑或跟随星空导师观璀璨星河,品味休闲旅游的惬意……小镇带来的“葡萄酒+文旅”融合新体验让游客在国庆假期感受到与众不同的快乐。

“真没想到小镇里还有这么多有意思的地方!”银川市市民卢迪假期带家人来此游玩,品红酒、喝下午茶、看落日。“很喜欢这种放松又享受的感觉。”她说。

图兰朵葡萄酒小镇位于宁夏贺兰山东麓葡萄酒产业带核心区域,是一座集葡萄种植、葡萄酒酿造、文化交流、艺术展览、亲子度假等多产业融合的葡萄酒主题文旅游度假小镇。

“国庆期间,除品酒、观星等常规活动外,我们还策划推出了国庆彩绘、‘中国梦’竹编、山水写生、高山星辰音乐会等特色活动,着力为游客提供更丰富的消费场景和娱乐空间。”安漠酒店市场传媒经理杨紫云介绍,连日来,酒店日均接待游客超千人。

葡萄酒小镇主打“酒旅融合”,贺兰山下,演艺小镇、影视小镇等特色小镇也纷纷推出各自“招牌”项目,吸引各地游客纷至沓来。

在漫葡·看见贺兰演艺小镇,红旗招展、张灯结彩,处处涌动的“中国红”让街区洋溢着浓厚的节日气氛。换上古风妆造,来一场沉浸式夜游,成为很多年轻人感受银川节日文化生活的热门选择。

根据宁夏在地文化编排的《贺兰山盛典》等优秀历史文化剧目轮番上演,国庆主题巡游、爱国歌曲大合唱等“限定版”节目氛围感拉满,宁

夏本土交响乐团带来的户外交响乐演出精彩纷呈,贺兰山烧烤大会、贺兰山蹦迪大会等节庆活动让游客换种方式感受美妙的烟火人间……

“游客们可以在小镇里充分体验国庆氛围、地方风土人情以及夜游银川的独特魅力。”漫葡·看见贺兰沉浸式演艺小镇品牌营销总监潘春晖介绍,国庆假期小镇日接待游客1万余人。

地处贺兰山旅游黄金长廊腹地的镇北堡西部影城国庆假期也迎来了客流高峰——前5日接待游客超15万人次。

镇北堡西部影城营销部经理李芃介绍,国庆期间,景区精心策划推出非遗手工展演,由民间艺术家为大家现场展示剪纸、刺绣、面塑等精湛技艺,即兴创作国庆主题作品,让游客在欣赏之余领悟中华优秀传统文化的丰富内涵。

据了解,今年国庆期间,宁夏文旅部门共推出4个专题134项特色文旅活动,并面向区内外游客免费发放10万张景区门票,通过一系列文旅新业态、新项目、新场景,丰富游客个性化、多样化、品质化游览体验。

# 湖南:“红色+”旅游业态持续上新出彩

国庆假期,湖南革命旧址、纪念馆、博物馆等创新推出内容丰富、形式多样的主题活动,打造“沉浸式”游览体验,推动红色旅游景点“出圈”。

地处湘西北边陲的桑植县,是贺龙元帅的故乡、红二方面军长征出发地。当地持续挖掘红色故事,不少曾经冷门的景点正逐步成为热门打卡地。

来到位于桑植县洪家关白族乡的贺龙故居和贺龙纪念馆,一些年轻游客带着“盖章本”,在盖章区收集独具特色的红色文物印章。

“95后”讲解员袁巧说,“盖章打卡”的玩法深受游客青睐。“大家不仅能在观展时倾听历史回响,还可以收集印章,以另一种方式将文物‘带回家’。”

袁巧介绍,为了丰富展陈内容,贺龙文物保护单位在国庆假期之前还隆重推出“贺龙元帅与体育专题陈列展”,带领观众从体育的视角重温峥嵘岁月。

在桑植县刘家坪白族乡,中国工农红军第

二方面军长征出发地纪念馆巍然屹立。国庆假期,多个外地研学团队来到这里,近距离学习长征历史,感悟长征精神。

“为了满足假期广大观众参观需求,我们增加了公益讲解服务场次。”中国工农红军第二方面军长征出发地纪念馆副馆长皮海玉介绍,纪念馆创新运用声、光、电等手段,再现长征之路,打造“沉浸式”体验。

来到红军长征途中驻扎过的大型工矿区,享有“世界锦都”美誉的冷水江市锡矿山,经过持续的生态修复治理,曾经光秃秃的矿山再现生机。当地积极推动红色旅游和生态旅游、工业旅游深度融合,持续提升游客体验。

游客罗欢和家人来到锡矿山国家地质文化小镇、锡矿山红色教育基地等景点,感受“革命红”和“生态绿”的交织。“在这里,我们在了解百年矿山的厚重历史之余,还能欣赏美丽的自然风光,不虚此行!”罗欢说。

“红色+工业+旅游”的融合发展模式,正

让许多老矿区迸发新活力。

在位于郴州市苏仙区许家洞镇的七一—矿,这座“中国核工业第一功勋铀矿”摇身一变,成为集红色教育、工业旅游、科普普及、休闲度假于一体的“时光小镇”。

七一—矿历史文化街区管理所副所长郭奕嵘介绍,国庆期间,街区组织游客们参观矿工业文化实践教学基地,玩经典老游戏、尝怀旧美食、齐唱红色歌曲,日均接待游客超1万人。

假期临近尾声,湖南各地红色文旅热潮依旧不减。在湘西十八洞村,游客们走进精准扶贫主题陈列馆,感受波澜壮阔的脱贫篇章;在湘乡市,当地依托东山书院等景点打造湖南农民运动考察之路等红色旅游线路,假期游客接待人次创新高;在湖南省立第一师范学校旧址,百年师范铸魂育人的故事令无数游客动容……

从革命老区到现代都市,湖南各地正持续创新“红色+”旅游业态,让红色资源“活”起来、“火”起来。



# 这个假期有点“潮”

国庆假期,越来越多的游客更加注重旅游的品质化观感和个性化体验,享受“松弛感”、追求“潮范儿”成为假日新时尚。各地消费场景不断“上新”,实现与游客的“双向奔赴”。图为在四川省成都市,游客在数字游船上通过MR(混合现实)眼镜游览锦江。