

# 健体过长假 不再“胖三斤”

## 疫情洗礼后，十一黄金周的变与不变

新华社北京10月4日电(记者荆淮桥、段菁菁、罗鑫)经过疫情的洗礼，今年十一黄金周，人们得以安心地与观看演出、品尝美食、运动健身等假日“保留节目”久别重逢。

### 与演出重逢 文娱受追捧

随着演艺市场逐步复苏，观一场大秀、看一场戏剧，成为这个长假居民休闲的主要选择之一。经过几个月的暂别，文化演出市场的供给在十一假期全面井喷。在家门口逛展、看演出的方式，吸引了本地观众的目光，许多“例牌菜”演出出现一票难求的景象。

以水为台、山为景、天为幕，在湖光山色中，观看采茶舞、水上芭蕾表演、听越剧、赏世界名曲……实景演出《最忆是杭州》十一期间在杭州西湖上演，因为关注度高，主办方不得不增加了演出场次。

观众林先生是带着70岁的老母亲来的，看完演出还不过瘾，抢着要上去和表演《梁祝》的两位舞者合影。“我是老杭州，最喜欢听越剧，这首曲子一出来，我就哼起来了。”

丰富的文化活动供给，也给不同年龄群体更多元地选择。在广州，中国国际漫画节动漫游戏展十一期间火爆依旧，逾百家知名动漫游戏、

模玩潮玩品牌的参与，为二次元爱好者带来一场娱乐盛宴。

杭州新天地剧场把部分演出从剧场搬到户外，加拿大太阳马戏的剧目正在这里演出。“长假期间的票九月份就全部售罄。”杭州新天地集团文旅事业部常务副总经理夏小钰介绍。在上海工作的杭州人邹怡然说：“以前喜欢趁着假期去国外看演出，今年不远游，在自己家门口就能看国际大秀。”

### 美食不辜负 节约要同步

约三五好友欣赏一场视听盛宴过后，再来一场美食盛宴，是长假中最顺理成章的事。有关美食，老广绝对是行家手。正值海鲜上市的季节，鱼虾蟹和各种贝类，都是广东人餐桌上的应季主菜。

“第一站，南朗崖口棠记，蟹肉羹、重皮蟹、清蒸九肚鱼……鲜到无朋友。”在黄金周第三天，广州市民吴少敏驱车带着家人到广东中山市“寻味”。尽管中秋节刚在家吃过盆菜，但南朗崖口的海鲜一条街才是资深食客的“心头好”。趁着假期，吴少敏觉得一定要带着家人来尝鲜。

“老饕们”喜欢“探店”，也有不少家庭在老字号酒家里聚会，保留过节的仪式感。在广

州的百年老店陶陶居酒家，平时就十分紧俏的位置，在节假日想要吃到，只能早到店排队。排不上队的人，今年也有了新选择。疫情期间，为满足更多人的需求，陶陶居加入了“外卖大军”“平时中午至少有四十多单，节假日的订单翻一倍是有。”广州陶陶居环市东路店总经理陈岳兰说。外卖平台数据也显示，今年十一黄金周期间，家庭聚餐的预订量相比去年同期增长129%。

无论是堂食还是外卖，享受美味之余，如今大家也更加注意节约。在与朋友聚餐后，广州市民黄娟准备将桌上的剩菜打包。为鼓励大家节约粮食，饭店还提供了免费的餐盒。“对于‘吃货’来说，美食绝对不能辜负，但也要量力而行，杜绝浪费。”黄娟说。

### 健体过长假 不再“胖三斤”

每次长假过后，不少人都会生出“每逢佳节胖三斤”的感慨。近年来，随着越来越多的体育赛事在国内落地，以及各类体育设施的完善，激发了人们的运动热情，趁着假期他们正好休闲运动一把。

在北京大兴区庞各庄镇梨花村，近年新建的5公里健身步道受到市民欢迎，成为热

捧的休闲游路线之一。步道边就是万亩梨园，黄鸭梨、京白梨、红肖梨，40多个品种的硕果挂枝头，一派丰收景象。

“这里既可以徒步健身放松休闲，又可以带着小朋友采摘体验农趣，游玩体验非常不错。”北京市民王先生说。

国庆节前夕，北京市体育局和市体育总会策划推出了适合不同健身人群、不同体育消费需求的若干条优质路线，共包括自行车骑行路线16条、徒步路线22条、登山旅游路线7条、跑步路线11条在内的总计56条优质路线。

在北京大兴区北臧村镇的永定河绿色港湾，万亩森林之中，建有京南首个10公里闭环式骑行道路，这里能骑行，也是徒步的好去处。大兴区体育局副局长于铁介绍，今年国庆节假期，这个“宝藏”景点吸引不少人前来尽情享受健身、美食、露营。

在运动中感受自然之美，让人更容易在其间流连忘返。“白天跑步很容易分心，一下看看过往的船只，一下拍拍芦苇荡上的飞鸟。”广州工作的李雯洁假期回到湖南湘西老家，对她来说，秋天里的第一次10公里跑让她更有成就感。“运动还能欣赏风景，这样的假期我希望能多来几次。”她说。



## 乐享假期

10月5日是中秋和国庆假期第五天，全国各地不少群众选择走出家门，休闲放松，乐享假期。内蒙古自治区呼和浩特市众多市民来到书店选购、阅读书籍，在书香中过假期。

上图：游客在湖南长沙太平街上游玩。新华社记者陈思汗摄  
左下图：小朋友在呼和浩特市青城阅读立方书店读书。新华社记者李志鹏摄  
右下图：一名小游客在四川省乐山市市中区苏稽镇玩耍。新华社记者唐文豪摄

# 火热「高铁游」见证云南旅游复苏

新华社昆明10月4日电(记者丁怡金)10月4日上午，从昆明南站始发的D9103次动车准点抵达终点站大理。很快，大理火车站出站口便热闹起来，旅客在现场工作人员的引导下，出示健康码，接受体温检测，有序出站。

“进入假期以来，每天乘动车到大理来的旅客很多。”大理火车站值班站长阳新义说，虽然国庆中秋“超长黄金周”差不多过半，但游客“动车游”兴致不减。

“10月1日至8日的房间，提前10多天就全部被预订完了，还有一部分是来自省外的旅客。”在大理古城边开客栈的杨女士高兴地说，客栈的经营状况正在好转。

“今年‘超长黄金周’中国铁路昆明局集团实行高峰期运行图，充分分析客流变化，科学安排运能，适时采取增开动车、动车重联等方式，满足旅客出行需求。”中国铁路昆明局集团客运部客服中心主任张颖介绍，10月1日，昆明局集团开行旅客列车192对，其中动车150对。

“乘动车出行有两大优势：一是快，缩短了旅途时间；二是准，几乎是准点运行，方便旅客制定出行计划。”从昆明市出发，乘C8308次动车前往建水旅游的李丽莺女士表示，今年国庆前一直没有机会出游，期待国庆中秋假期很久了，终于可以带家人出来放松心情。

云南旅游强劲复苏，旅客假日出游需求十分旺盛，在铁路发送旅客情况中可见一斑。

据中国铁路昆明局集团统计，10月1日至3日，昆明局集团管内共发送旅客65.9万人，客流恢复至去年同期的八成以上。从昆明乘动车前往大理、丽江、蒙自、建水等热门旅游地区的客流较多。今年国庆中秋假期期间，昆明至大理间动车每天开行39对，较日常增加11对；昆明至普者黑、弥勒、富宁间动车开行12对，较日常增加6对。

“每天都能接到不少从大理火车站前往大理古城、双廊古镇的订单。”网约车司机周强说，“动车游”旅客增加也让网约车、出租车的生意好了起来。

# “大陆那么大，我想去看看”

## 台胞黄金周期间纷纷出游了解“新大陆”

新华社南京10月5日电(记者陆华东)受疫情影响，今年中秋、国庆假期，很多在大陆的台胞没能回台与家人团聚。面对8天长假，不少台胞选择出游，去“解锁”大陆更多风景。

“这几天，我和朋友们不仅逛了繁华的成都市区，在宽窄巷子大快朵颐，还去九寨沟玩了两天，那里的景色真是太美了，比以前在课本上、网上看到的照片还要震撼，身临其境的感觉非常奇妙。”廖劭恒说。

25岁的廖劭恒来自台湾桃园市，2018年带着到大陆“追梦”的想法，成为昆山玛翼电子有限公司一名实习生，如今已成为公司人力资源主管。平日里工作繁忙，他的活动区域主要在昆山、苏州、上海等地，到大陆的中西部看看不一样的风景一直是他的心愿。

为了能在今年中秋、国庆假期深度了解四川，廖劭恒早早约好了同事和朋友，9月30日就乘坐高铁赶到了成都。在四川游玩的几天，廖劭恒每天不忘给家人发照片和小视频。“看了我的分享，爸妈也想早点来四川玩呢。”

在江苏淮安创业的台青洪基恩同样没回台湾。“中秋节当天我和家人视频通话，聊得很开心。当天晚上和朋友一起吃烤肉，赏月，热闹的氛围让我的思乡之情缓解了不少。”洪基恩说。

10月2日，洪基恩离开淮安，与分散在长三角各地的10多位台湾朋友齐聚南京，一起逛景点、吃美食、叙友情。

“没想到长假可以出外游玩，本以为能在自己居住的城市转转就不错了。多亏大陆及

时，有效地控制疫情，我们才有机会在南京相聚。后面几天，我们还打算去苏州游玩。”看着游人如织的景区、座无虚席的饭店、车水马龙的街道，洪基恩说，感觉正常生活正在大陆加速回归，心情格外舒畅。

来自台湾南投县的洪基恩拥有博士学位，2015年，因为看好大陆市场潜力，他毅然来到江苏淮安，先就业，后创业，如今已成为江苏泓威检测科技有限公司总经理。

“近年来，大陆对环保更加重视，环保市场对台企平等开放，我们的订单也越来越多。今年上半年，公司业绩因为疫情有所下降。7月开始，公司业绩明显回升，8月、9月都有50多万元订单。昨天，公司的采样组已经在上班了。”洪基恩说。

谈及未来规划，除了继续努力把公司做大做强，洪基恩还非常想走出熟悉的大陆东部地区，到中西部地区感受别样的风土人情。

为了让台胞假期生活更丰富，扬州台商游和瓏假期尤为忙碌。10月1日和家人过完中秋节后，3日他便组织20多名台湾朋友来到南京牛首山游玩。

“很多人是第一次来牛首山，这里的景色很美，建筑也很有特色。虽然当天一直在下雨，但是大家玩得都非常开心，不停拍照留念。后来，我们又一起品尝了很多南京特色美食。回去的时候，大家都意犹未尽。”游和瓏告诉记者，接下来，他还会组织大家一起外出烧烤，让更多台胞利用黄金周时间更多了解大陆。

闲置农房被改造为特色民宿，农家饭菜成了游客追捧的可口佳肴，越来越多外出务工的村民回村寻觅商机……国庆假期，记者来到河北省武安市的西部太行山区，看到一个曾经寂静的小山村热闹起来，全域旅游带动效果显现。

坐落在白云川内的白王庄村，三面青山环绕，一条小河穿流而过，古朴的石头房分布在河流两岸。“以前除了去城市里找工作，就是到附近景区打工，谁也不想到村里来做点啥。”白王庄村党支部书记王东云说。

据介绍，早些年，武安市依托山水资源曾开发了多个景区，但受制于传统的景区发展模式，产业链条单一，带动效果有限。以往假期，往往会呈现出“景区热闹、山村冷清”的局面。近两年，当地积极提升山区基础设施、改善人居环境，越来越多的乡村实现蜕变，搭上了全域旅游的快车。

“白王庄村离景区近，自然条件也不错，但是以前基础设施落后限制了发展。随着村庄面貌得到改善，陆续有画家来写生。如今，每天都有200到500名游客前来参观游览。”王东云说。

游客的到来，也让当地的农家饭和特色小吃释放出经济潜力。在一家拉面馆门前，店主忙着迎接顾客。村民王苏霞说：“看游客越来越多，我就在这里开了家拉面馆。拉面，是当地人都会的的手艺。打卤菜，用的是自家种的南瓜、土豆。人多时，一天能卖出100多碗。有的亲戚也不出去打工了，来店里帮忙。”

同样的变化，也在附近的王坡村发生。在20世纪80年代，王坡村是一个拥有20余户人家的自然村，后来因为道路和吃水等原因，逐渐被村民“遗弃”，古民居也随之荒废。

“我们和村里合作开发了21处古民居，修旧如旧，打造了精品民宿。王坡村有150口人，每户人家每年可得到3000元的租金，每户平均能得到约2万元。同时，民宿产业还带动了上百人就业。”王坡村民宿度假村董事长李增书说，“国庆假期，民宿院落全订满了。其他村庄看到了契机，目前正在谈合作。”

当地山区已经形成景区和山村共同发展的旅游格局。一个一个小山村，被盘活的古民居与周边山体、树林、溪流相互映衬，游客穿梭其中，构成一幅幅优美的山居画卷。

(记者岳文婷)新华社石家庄10月3日电

(上接1版)准时赴约，对接的是强化合作的创新平台。迪卡侬中国区副总裁王亭亭说，在首届进博会上，以采购商身份参加进博会的迪卡侬与合作伙伴成功牵手，双方合作研发的自动盘点机器人“迪宝”成为第二届进博会的明星展品，截至今年9月，“迪宝”已先后进驻中国近30个城市的50家商场。

准时赴约，瞄准的是中国广阔的经济腹地。连续三届参展的新西兰纽仕兰乳业亚太区首席执行官盛文灏介绍，通过进博会的平台，纽仕兰的产品销售到了黑龙江漠河、宁夏罗罗等地，“这是我们以前不敢想象的”。

准时赴约，拥抱的是从贸易促投资的进博机遇。德国米技是进博会的“老朋友”，米技集团董事长季戎月介绍，米技在首届进博会上最大一笔订单达1.5亿元，占品牌当年销量的两成多。通过第二届进博会的机遇，米技决定在上海闵行区建立中国总部基地，不仅针对中国市场进行本土化研发，未来还有望实现产品在亚洲地区的出口。

最近，德国药企勃林格格翰研发的药品尼达尼布新适应症在中国获批，仅比欧盟晚了一个半月。勃林格格翰大中华区总裁兼首席执行官高齐飞表示，第二届进博会上，企业不仅签下高额药品采购意向，多个创新药品在华获批进一步提速，今年，勃林格格翰又先后在上海成立数字创新实验室和中国外部创新中心。

“未来5年，我们将在中国增资4.51亿欧元。中国不仅是重要的生产基地和消费市场，也是未来全球创新的策源地。”高齐飞说。

### 坚定履约：共商共建共享，进博成色一如既往

这次特殊背景下的进博会，将持续迸发出“强磁场”效应，继续发挥国际采购、投资促进、人文交流、开放合作四大平台的作用，进博成色一如既往。

——设置四大专区，聚焦地球村未来命题。与前两届不同，第三届进博会结合全球热点和行业趋势，新设公共卫生防疫、节能环保、智慧出行和体育用品及赛事等4个专区。

体外膜肺氧合机(ECMO)、试剂盒、检测分析仪器、医学影像设备……首次设置的公共卫生防疫专区展览面积超过1万平方米，除了将集中展示全球防疫新成果，还将举行配套活动，邀请各方共同探讨公共卫生防疫行业的发展趋势。

——释放溢出效应，助力更多展品变商品。与国家会展中心(上海)一街之隔的绿地全球商品贸易港，正在积极对接第三届进博会，加快展品变商品。统计显示，绿地全球商品贸易港至今已有来自64个国家和地区的160家客商入驻。

“在做好疫情防控的前提下，我们还将举办新品首发、进口集市、品鉴会、文化展演等活动，助力进博会红利释放。”绿地全球商品贸易港集团总经理薛迎杰说。

虹桥商务区管委会党组书记、常务副主任闵师林表示，以虹桥进口商品展示交易中心和绿地全球商品贸易港“两个10万平方米”的常年展示交易平台为重点，虹桥商务区将抓好进博会溢出效应的扩容和延伸，进一步优化布局，扩大展示交易面积，持续增加集聚度和显示度。

——服务新发展格局，推动经济全球化继续健康发展。直面世界变局，立足长远发展。今年以来中国提出“推动形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局”，进博会则是一扇独特观察窗口。

麦德龙中国总裁康德说，中国的高水平开放、中国经济在疫情中展现出的惊人韧性以及中国市场消费升级的趋势，都将为形成新发展格局奠定成功的基础，而进博会就是这样一感受机遇的窗口，麦德龙将带着全球20多个国家和地区的展品前来赴会。

“我们注意到，第三届进博会与往年相比，有越来越多的世界知名大企业报名参与，这就表明全球市场主体对经济全球化和开放发展的共识与行动。通过推动贸易升级、产业升级、消费升级，进博会将为世界经济发展提供更多的中国机会。”上海市社会科学界联合会党组书记倪衡说。

新华社上海10月5日电