

好 好 生 活 ， 就 是 安 康

青青夏意，艾叶飘香。
古人过端午，有祛除邪祟、
祈求平安之意。今人过端午，
出游逛吃、品味文化。
今古时异，人们互道的却
是相同的“端午安康”。3天小
长假，从游、到吃、到玩，好好珍惜生活，就是最大的安康。

一看游。中短途旅游成主力，不扎堆的地方才最“潮”。

来自各大旅游企业的信息显示，端午小长假，国内旅游市场持续向好，居民出游意愿依旧强烈。14日端午节，全国铁路迎来出行客流高峰，预计发送旅客1100万人次，加开旅客列车999列。

在线旅游平台去哪儿的数据
显示，端午出游预订与清明基本持平。甘肃兰州、新疆伊犁、福建泉州、海南万宁和青海海西的预订量超2019年1倍以上，不扎堆的甘肃、青海、新疆成了端午最“潮”目的地。

进入6月，西北地区开启“年度最美秀”。

伊犁的薰衣草进入最美的时候，喀纳斯的莲花也进入盛开期，伊犁和阿勒泰端午期间在去哪儿平台的预订量与2019年相比增长2.5倍。除了新疆，青海海西看茶卡盐湖的预订量也增长了2倍多。

“后浪”们日益成为旅游新力量。来自飞猪的统计显示，端午出游近7成是“90后”；“00后”端午旅游预订量同比上涨超120%，在各年龄段中增速排名第一。

青海俄博梁“火星营地”、游轮剧本杀、夜游等小众旅游体验快速走红。

为了保障旅客平安有序出行，交通运输部门用“坚守”诠释假期。中国铁路广州局集团公司在广州南站、广州站、广州东站设立了28套5G智能化健康防疫核验系统，旅客进站刷身份证即可快速查验健康码和核酸检测结果。中国铁路南昌局集团公司平潭站为应对“高考减压游”热潮，加强与地方文旅局的联系，动态掌握进出平潭岛旅行团的出行时刻，开辟绿色便捷通道，让旅客出行更快捷。

二看吃。“粽”情唇齿之间，品味香气袭人。

又是一年端午时，又到一年粽飘香。对“吃货”而言，吃粽子是端午不可错过的“重头戏”。

打开京东App不难发现，已经没有什么可以阻挡“吃货”们把任何东西放进粽子里了——辣白菜五花肉、意式肉酱、广式腊肠、茉莉芝心、紫米八宝、藤椒牛肉、鲍鱼松露、松茸松露、榴莲、雪龙、蘑菇、鳗鱼……只有想不到，没有吃不到。

一些奇特口味的粽子受到尝新者的热捧，比如五芳斋三款以臭闻名的奇特口味粽子——水果界的臭味“扛把子”榴莲粽，同样以臭闻名的臭豆腐粽，更有去年大热的香辣螺蛳粉粽。

只会买来吃不算本事，自己会做才是真功夫。在广东，韶关市仁化县就业技能培训志愿服务大队组织“粤菜师傅”深入社区，与群众一起开展“浓情端午·粤厨闪耀”包粽子活动。

“广东有非常浓厚的端午文化，各地粽子形状和口味都有所不同。”“粤菜师傅”陈勇现场展示传统咸肉粽的制作方法，所有制作材料均来自当地乡村，蒸好的粽子香气袭人。

三看玩。文化活动寓意深远，异彩纷呈。

号角长鸣，鼓乐阵阵……11日上午，庄重、古朴的开场乐舞《英魂流芳》拉开了屈原故里端午文化节的序幕。

在屈原故里湖北宜昌秭归县，来自海峡两岸的嘉宾、屈氏后裔和当地民众，为了共同的节日聚到了一起。大家一同献上兰草，祭奠屈原爱国之情。

屈原的精神流芳百世，端午的意义也更加深远。

“听着鼓点用力划！”“船身要直！”在北京世园公园，第十三届北京端午文化节暨“妫水农耕·世园杯”端午龙舟大赛在小长假期间举行。

参赛选手蓄势待发，互相打气鼓劲。波光粼粼的妫河上，一条条龙舟劈波斩浪，在河面上疾速前行。河畔击鼓声、欢呼声、呐喊声此起彼伏。参赛队员们奋力挥动船桨，激起的水花将端午文化节活动推向高潮。

诵读红色经典、举行端午诗会、举办文艺演出、体验民俗文化……在中国共产党百年华诞即将到来之际，各地还以端午节为契机，深入开展“永远跟党走”主题文化活动。

“这是用糖画的龙，又好吃又好看。”“这是用草编的蜻蜓，好可爱。”6月12日上午，江西省萍乡市安源区青山镇源头村文化广场上，“寻找村宝，唱响村歌、齐秀村艺”端午民俗文化艺术节火热开展，糖画、盆栽、捏面人、书法、国画、古酒酿造……各种手艺人端午齐聚，给群众带来了一场民俗文化盛宴。

“中国共产党这一名称最早提出者是谁？”“我知道，是蔡和森。”活动现场设置的党史知识长廊成为最受群众欢迎的地方之一。“端午假期第一天，不仅让小孩感受到端午民俗的魅力，答对党史题目还能拿纪念品，真是太有意义了。”专程带着孩子参加活动的杨明兴奋地说。

吃一口粽子回香，道一声端午安康。美好的习俗一直都在，美好的生活也一定长长久久。端午，愿所有美好接“粽”而来。

(记者樊曦、王雨萧、周圆)

新华社北京6月14日电

“预约旅游”渐成“新风尚”

新华社北京6月14日电(记者余俊杰、陈爱平)这个端午节假期，各地文化和旅游系统落实“限量、预约、错峰”要求，严格执行预约游览、规范佩戴口罩、体温测量等措施，加强通风消毒管理，科学精准做好疫情防控。

上海海昌海洋公园推出亲子DIY包粽子、免费系五彩绳等活动，开放星光夜场，在阴雨天气下仍然吸引众多游客“打卡”。

据该公园有关负责人介绍，今年多个假期接待游客量较2019年同期均有所增长，实行游客实名制购票入园，并对当天入园游客及馆内游客密度进行实时监控及限流管控。

福州古厝保护开发集团有限公司三坊七巷街区负责人介绍，景区推行线上预约机制，游客可通过“福州古厝”官方微信公众平台进行线上预约或电话预约，方便游客提前安排行程。

据艾媒咨询日前发布的《2021中国景区门票预约服务专题研究报告》，随着疫情后

“限流、预约、错峰”等措施的开展，作为主要参考指标之一的门票线上化率已提升至22.4%。

超八成受访者表示知晓“景区门票预约”这一概念，并有七成以上受访者对景区门票预约制的推行持乐观态度。

针对景区门票预约服务水平，有45.2%受访者体验到“提前限流，不需要排队”，有42.1%受访者认为可以“提前了解确定行程”，有41.9%认为能够“提前知晓景区信息”。

由此可见，预约旅游不仅是有效的防疫手段，也方便游客更合理规划行程。

更早探索预约旅游的景区，则更早尝到了“科技加持”的甜头。故宫博物院保卫处票务科科长邓宇介绍，在2015年故宫全面实行预约旅游，游客总量非但没有下降，平均每年还有10%至15%的客流增长。预约制有效起到了“削峰填谷”作用，防止客流短时聚集，改善了游客的游玩体验。

业界也日益认同预约旅游是景区精细

化运营的重要途径。美团门票度假事业部总经理刘燕翔指出：“今年‘五一’期间，美团游客留下的评价数据同比增长超过55%。这些评价对景区的运营提升非常有帮助，让我们知道哪些做得好的地方可以做得更好，哪些做得不好的地方需要改善。”

上海海昌海洋公园总经理李绍君对预约旅游带给景区数字化转型的助力感受颇深：“景区淡旺季非常不平衡，旺季很旺，淡季却‘吃不饱’，实行预约旅游后，景区可以动态掌握园内游客的变化趋势，提升游客游玩体验的同时，对景区内服务资源的调度也更加合理了。”

文化和旅游部近日印发的《“十四五”文化和旅游科技创新规划》提出，推进预约、错峰、限量常态化技术研究，研发自主预约、智能游览、线上互动、资讯共享、安全防控等一体化服务和用户智能管理的综合平台，开展基于大数据、人工智能的旅游“智慧大脑”应用示范。

专家分析，当前国内旅游者消费升级

意识明显，不断推动旅游市场持续高质量发展。如何让预约旅游更好服务百姓、激发市场主体能动性，相关工作还需要不断积极探索完善。

文化和旅游部信息中心副主任信宏业认为，分时预约是避免景区人满为患、实现精细化管理的有效手段。但在落地执行过程中，要充分考虑游客感受和现实因素，不能一刀切，更不能把分时预约变成“横”在景区和游客之间一道新的“鸿沟”。

北京第二外国语学院首都文化和旅游发展研究院执行院长厉新建建议，景区、互联网平台携手提供服务，要充分考虑预约旅游后的全流程管理，比如预约入口的便利性和信息的准确性等。

“我国已经进入小众、高端、长距离、精细化的旅游需求阶段，未来的预约旅游，将探索符合精细化旅游服务的预约旅游制度。”中国社会科学院研究员戴学峰说。

屈原故里 龙舟竞技 欢度端午

6月14日，参与竞渡的龙舟在比赛中。

当日，屈原故里湖北省宜昌市秭归县在三峡大坝前秭归县水域举行龙舟赛，欢庆传统节日端午节。

新华社发
(王罡摄)



“粽”情假日 数字人民币“花”样多

民生直通车

新华社北京6月14日电(记者吴雨、王晓洁、有之炘)端午假日期间，北京和上海不少抽中数字人民币红包的“幸运儿”开启了“买买买”的愉悦体验。丰富的数字人民币消费场景，叠加部分商家的端午节营销，为假日消费添活力。

端午假期的第一天傍晚，北京霄云路附近的一条美食街十分热闹，美食街内的数字人民币体验区吸引了不少消费者。红包中签者陶斯禹在这里开启了首次数字人民币消费之旅。

“2月北京派发的数字人民币红包我没有中签，很遗憾。这次收到中签信息，我第一时间邀请好友一起分享喜悦。”陶斯禹一边说着，一边用数字人民币支付账单。

在北京，从上一轮5万份数字人民币红包到这一轮已达到20万份，红包线下使用的范围也拓展至北京多个地区、近2000家商户。

“为了让更多百姓了解数字人民币，我们在赛特奥特莱斯、欢乐谷、京客隆旗下商超等设立了数字人民币的咨询点，为市民解答数字人民币消费中的疑问。”北京朝阳区金融办相关负责人表示。

在端午假日感受数字人民币支付新奇体验的不只是北京市民，上海也在假日来临前发放了35万份数字人民币红包。

东华大学的学生小丁告诉记者，他与两位室友预约参与数字人民币红包活动，三个人竟然都中签了。“今年端午节



支付新体验 新华社发 徐骏作

期间，不少百货公司针对数字人民币推出优惠活动，我发现很多人结账时都会询问使用数字人民币能否打折。”小丁说。

除了核心商圈，数字人民币正逐渐扩大应用场景和范围。

记者在上海朱家角古镇看到，商家货品琳琅满目，粽子店、小吃店、文创店等不少店前贴上了支持数字人民币支付的标识。

鸿兴馆粽子店店主潘女士告诉记者，端午节期间平均一天能卖出3000只至4000只粽子，陆续有消费者选择用数字人民币支付。数字人民币在给消费者带来便捷高效的支付体验同时，也为商家带来了更低成本的结算方式，不仅资金可实时到账，还免手续费。

不知不觉中，数字人民币的使用场

两片粽叶在手中环成一个锥形，舀一勺糯米装入其中，再塞进几颗红枣，用拇指将粽叶压实后，细线一捆，一个粽子就包好了。

中国传统佳节端午前夕，在山西太原市民李建茹的家中，全家老少齐聚一堂，洗粽叶、包粽子、上锅煮……大家分工明确，其乐融融。

“包粽子是我们家端午节的重头戏，从小到大没断过。”57岁的李建茹说，虽然现在买粽子也很方便，但亲手包的总能让她回忆起小时候的味道。

李建茹清楚地记得，第一次吃粽子是在8岁的时候。她回忆道，母亲不知从哪节省出些钱，在端午节前的一次赶会上买了粽叶和红枣，加上家里攒下的一些黄米，一家老少围坐在院子里包粽子，比过年都热闹。在李建茹儿时的记忆里，浸透着粽叶香的黄米，搭配上软烂的红枣，撒上一小勺白糖，就是世界上最幸福的味道。

随着人们生活水平的不断提高，不为吃饭发愁了。每年端午节，李建茹也不分吃一个粽子了，每次都吃得饱饱的。她说，馅儿虽还是老样子，吃起来却没有小时候香了。

1988年的端午节，刚参加工作的李建茹来到广州出差，为了过节的“仪式感”特意品尝了当地的粽子。李建茹说：“从来不知道粽子还有其他口味！咸肉的、蛋黄的、豆沙的……让我大饱口福。”

在太原市山姆士超市粽子专柜前，顾客已经络绎不绝。专柜负责人石绿叶介绍，和往年相比，荞麦蜜豆、低糖多豆等多种低糖健康的粽子受到人们追捧。

在线上，商家推出的粽子更加五花八门。“人们对口味的猎奇感越来越强，促使我们不断推陈出新。”杭州一家百年粽子老字号知味观的市场部经理杨荟芸说，“人们的饮食习惯不再受地域限制”。(吕梦琦、解园、陈志豪) 据新华社太原6月14日电

粽子里的「新味道」