

近年来,传统景区之外,越来越多游客选择到广袤乡野间体验“乡味”。文化和旅游部最新数据显示,2025年一季度,全国乡村旅游接待总人次为7.07亿,同比增长8.9%;全国乡村旅游接待总收入4120亿元,同比增长5.6%;全国乡村旅游从业总人数为712万,同比增长2.2%。从大景区到小村庄,从游客“乐子”到发展“路子”,乡村之旅何以打动人心?乡村旅游产业为何亮眼?

从大景区到小村庄 “乡味”旅游为何亮眼?

如火如荼:游客人数高速增长

初夏清晨,浙江安吉余村的竹海尚未被游客的脚步惊醒,上海白领陈曦已经坐在民宿露台上,看薄雾从山坳间漫过。

“这里的时间仿佛被拉长了。”她在朋友圈写下这句话,配图是远处的茶山与一杯安吉白茶。

作为休闲农业与乡村旅游示范县,安吉的旅游在今年“五一”假期表现依然抢眼:全县累计接待全域旅游客227.1万人次,实现旅游总收入30.99亿元,热门民宿一房难求。

漫步之江大地,步步是景、处处如画

亲近自然:望得见山,看得见水,记得住乡愁

乡村旅游为何如此火热?关键“密码”就是“望得见山,看得见水,记得住乡愁”。

对于城市居民而言,乡土中国具有天然吸引力。

在田野林间采摘徒步、在民居老宅中体验民俗文化、在大锅土灶旁品尝有机食材……乡村旅游的原真性和体验性,正呼应着当代人向往的“诗意栖居”精神需求。

“乡村旅游的火热,本质上反映了城市化进程中人与自然关系再平衡的趋势。”吴健芬说,亲近自然、远离喧嚣的乡村,有助于帮助城市居民获得慢下来、静下来、沉下来的“疗愈感”。

另一方面,随着多年来的发展和建

品牌构建:小村庄蕴含大潜能

专家指出,乡村旅游要实现高质量发展,仍然需要加强乡村旅游新形象建构,完善接待设施,提高服务品质。

——借助数字技术重构乡村文旅生态。

在北京怀柔桥梓镇,漫山慢水·小毛驴农场与中国农科院共建起示范基地。2025年春耕季,农场推出的“插秧节+AR古农书”体验,单日接待量突破3000人次。

吴健芬说,随着数字技术产品、服务、技术延伸到乡村,乡村文旅人才信息

的美丽乡村星罗棋布,“景区村”覆盖率达到了56.5%。乡村旅游成为当地旅游业的“金字招牌”。

“我们不仅真切感受到乡村旅游的火爆,而且注意到这种火爆来自游客内心的真需求、真热爱、真享受。”长期从事乡村旅游工作的浙江省旅游民宿产业联合会会长吴健芬说。

从东到西,相似的热情遍布乡野。去哪儿大数据显示,即将到来的端午节假期,乡村旅游依旧火爆。全国搜索热度Top20乡村不仅有浙江余村、安徽宏村、江西篁岭村等中东部地区村庄,也有

四川明月村、贵州肇兴侗寨、甘肃扎尕那等西部地区村庄。

观赏福建官洋村历史悠久的土楼、参与浙江溪头村“不灭篝火”活动、体验广西大寨村的农耕文化……乡村,也给了“中国游”的人境客人无数惊喜。

在线旅行平台数据显示,2024年来自海外的乡村旅游订单量同比增长了71%。

截至目前,中国人选联合国旅游组织“最佳旅游乡村”总数达到15个,位列世界第一。这些乡村不仅是中国乡村旅游的“标杆”,也向世界展示着美丽中国。

发展自家产业。

云南阿者科村,坐拥世界级的哈尼梯田景观,却一度面临产业单薄、梯田亩产低等问题,守着“金饭碗”过着苦日子。

2018年起,中山大学旅游发展与规划研究中心主任保继刚提出的一项“阿者科计划”改变了这里:村民将村落、梯田、生活方式构成的整体作为“旅游吸引物”入股旅游村集体公司,通过发展旅游业来实现脱贫、减贫和文化遗产保护。2024年,阿者科村入选“世界最佳旅游乡村”。

“授人以鱼不如授人以渔,‘阿者科计划’绑定遗产保护与村民利益,确保村民获得旅游收益的70%,激发了乡村振兴的内生动力。”保继刚说。

村旅游要想“出圈”“出彩”,必须精心规划发展路线,讲好乡愁乡韵故事。

——强化融合发展激发乡村旅游活力。

2025年中央一号文件提出,推进乡村文化和旅游深度融合,开展文化产业赋能乡村振兴试点,提升乡村旅游特色化、精品化、规范化水平。

“要探索更多的方式,推动创意设计、人才、资金、技术等要素在城乡间双向流动,让中外游客感受到中国乡村风光之美、人文之美、生活之美。”戴斌说。

本版均据新华社

小满时节如何养生防病? 国家卫生健康委回应关切

5月21日迎来小满节气。小满时节天气渐热,湿度增大,如何科学应对季节变化带来的健康问题?针对呼吸道感染有哪些防控建议?20日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,就相关问题进行解答。

预防呼吸道传染病,应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势,但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议,预防呼吸道传染病,在日常生活中要保持良好个人卫生习惯,勤洗手,多通风。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生,避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息,养成健康生活方式,增强身体免疫力。

在疫苗接种方面,安志杰表示,低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。他特别提示,百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急

性呼吸道感染,主要通过呼吸道飞沫传播,各年龄均可发病,没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治,安志杰介绍,结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可分为肺结核和肺外结核,其中肺结核占90%以上,主要通过空气传播,人群普遍易感。要尽早发现结核病患者,患者确诊后要严格遵医嘱服药,定期复查;针对新发现的肺结核患者的密切接触者,开展结核病排查;适龄儿童应尽早接种卡介苗,同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生,可护阳气、调睡眠

小满时节,民间素有“不吃生冷”的说法。对此,中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说,此时人体阳气属于升散状态,进食较多寒凉食物易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调,出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状,特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群,可以适当食用养阴润燥食材,像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等,兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示,对于脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃阳气,多进食

薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物;进食海鲜等寒凉食物时,可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性,保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水,起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为,平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议,保持规律作息,每天尽量保持在同一时间就寝与起床,不要熬夜;睡眠环境尽量安静、遮光等;尽量放松身心,避免睡前过饱或者过饥。

科学减重,做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调,将体质指数BMI、脂肪率和腰围保持在合理水平,是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食,定时定量;养成每餐吃七分饱的习惯,避免暴饮暴食和情绪化进食;保证粗粮、全谷物比例;细嚼慢咽,避免进食过快;吃动平衡,如某一餐进食偏多,可增加运动或下一餐减少进食量,来维持能量平衡。此外,对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况,他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间,不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法,于康表示,长期空腹易引发报复性进食,甚至出现低血糖反应;“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断,甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面,北京儿童医院主任医师吴迪认为,如果刻意少吃,蛋白质等各种营养素摄入不足,会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质,大量新鲜蔬菜,适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动,6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动,幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

餘杭時報

分类广场

欢迎刊登各类广告

◎ 余杭时报社地址: 文一西路1500号5号楼1401室

◎ 广告热线: 0571-86165276

职场信息

致余杭区内用人单位和劳动者的一封信

尊敬的用人单位、劳动者:

为进一步优化营商环境,方便群众办事,丰富“互联网+人社”应用场景,提升人力社保数字化服务水平,余杭区自即日起,全面上线杭州人社网签电子劳动合同平台(“杭云签”平台)。

“杭云签”平台(<https://dzht.hzrs.hangzhou.gov.cn/>)是专为广大企业免费提供网签电子劳动合同签署服务及附属人事管理功能的平台。经“杭云签”平台签订的电子劳动合同,具有法律效力,用人单位和劳动者均无需担心。

“杭云签”平台具有以下优势:

- 一、助力企业降本增效。电子劳动合同减少了用人单位劳动合同签约及管理存档的成本,大概率避免了纸质合同签署过程耗时、易浪费、易损毁、易丢失、易被不法人士伪造篡改使用等情况,解决了劳动合同的真实性和持续管理问题。
- 二、规范企业用工管理,提升企业管理水平。用人单位借助“杭云签”平台的日常人事管理功能,能够快速查阅、调用和管理人事数据,提升管理效率,优化管理水平。
- 三、方便快捷,全面实现“无纸化”。在人社业务的办理过程中,有不少个人事项需要提供纸质劳动

合同。“杭云签”平台目前已在引进人才居住证事项、工伤认定申请等事项中实现电子合同引用功能,下一步将继续拓展场景应用,让广大群众在办理事项时,无需再提供纸质合同,真正实现便民利民的“无纸化办事”。

在此,我们呼吁广大用人单位、劳动者使用“杭云签”平台,为我区数字化改革的进程添砖加瓦。

“杭云签”平台线上操作手册地址:https://dzht.hzrs.hangzhou.gov.cn/docs/_book/。

杭州市余杭区人力资源和社会保障局



扫码下载
“看余杭”App
首页-全部-遗失公告
自助办理

商务信息

临平洁士家政 (搬家、保洁、拆装空调 保姆中介)
地址: 临平超峰东路145号(都市之音北门)
电话: 0571-86239964 89177707

张尧生口腔

张尧生口腔(老字号认定品牌)招聘口腔医师、助理、护士、前台客服、品宣运营管理等,待遇五险一金,餐补旅游等。联系人:13868184813 张英



发展健康产业 引领健康未来

余杭区聚焦高端医疗器械、数字医疗、创新药等未来健康产业各前沿领域,催生健康养老、健康旅游、智慧健康、健康金融等“健康+”服务新业态,健康产业蓬勃发展。

健康余杭建设领导小组办公室 余杭区融媒体中心

参与健康浙江建设
打造健康杭州示范标杆区