

国内旅游出游2.74亿人次,实现旅游收入1480.56亿元——这个“五一”假期,文化和旅游市场呈现强势复苏局面。文化是旅游的靈魂,旅游是文化的载体。火热的“五一”文旅市场背后,涌动着文旅融合深入推进的鲜活实践,折射出“诗和远方”不可阻挡的融合大势。

## 新体验:在旅游中涵养自信力量

“五一”假期,西安大唐不夜城不分昼夜游人如织。街区中,旅游演艺精彩纷呈,“唐三彩骆驼载乐俑”在舞曲声中“复活”,白衣飘飘的“李白”吟咏千古名篇……“随着公众对传统文化的兴趣渐浓,仅是打造旅游景观,已经无法满足需求。”西安曲江文旅股份公司演艺管理中心总经理苏卉说,“我们深耕‘文化+演艺’创新,结合科技、创意、互动等表现方式,让游客沉浸在唐诗所描绘的‘暗闻歌哭声,知是长安路’的场景中。”

摊开“五一”假期出游热点地图,“诗”和“远方”在满足人民美好生活新期待中实现更好联结——

在山东东营,利津县老街长巷非遗文化街紧邻黄河北岸,人们在这里逛老街长巷、赶非遗大集,体验醇厚的黄河文化;

在河南信阳罗山县何家冲,以红色旅游休闲为一体的“围炉煮茶”新方式,吸引着大批年轻人;

在贵州平塘的中国天眼科普基地,大家在目睹“中国天眼”雄姿后,还能参与拼装“中国天眼”模型活动,进入天文体验馆聆听脉冲星的声音;

……中国旅游研究院院长戴斌说:“坚持以文塑旅、以旅彰文,推动文化和旅游深度融合,是‘五一’假期非常明显的特色。”

深入挖掘中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化,文旅融出新天地。人们在旅游中感悟中华文化、涵养文化自信,成为新时代旅游新风尚。

5月1日,在参观遵义会议纪念馆时,游客王敏敏通过VR看到遵义会议召开时的场景,感觉非常震撼:“我更加深刻地了解了红军长征路上经受的各种严峻考验,倍感如今美好生活来之不易,这次红色之旅不虚此行。”

在建设长征国家文化公园进程中,遵义市依托VR技术对红色景点进行了数字再现。遵义市文化旅游发展中心副主任何焯说:“长征国家文化公园的建设有效提升游客旅游体验,更好讲述红色故事、传承红色基因。”

近年来,长城、大运河、长征、黄河、长江国家文化公园建设稳步推进,不仅恢复历史风貌,同时增加新的旅游项目、新的消费场景。

“国家文化公园不仅为我们传承、保护和发展中华文化提供优质的场所和空间,也为文化和旅游深度融合提供全新的动能。”戴斌说。

## 新消费:文旅融合打造活力产业

逛完博物馆,买上一份主题文创商品;预约景区门票,顺便预订特色餐饮;走进主题街区,最好换上相配服饰;打

## 新华瞭望

# 读懂新消费火热背后的新机遇

凭借“烤炉+小饼+蘸料”灵魂三件套,淄博烧烤火遍全网;数字藏品成为新晋热门新文创,广东多家博物馆出现产品“上架秒杀”场面;贵州的村BA“火”遍大江南北,甚至“火”出国门;在网红作坊里,跟工艺大师、非遗传承人当学徒,亲手制作自己心仪的手工艺品;认购小片菜地、农地,闲暇时间和家人一起种菜、种粮食,体验劳动的艰辛,享受丰收的喜悦……

近年来,尤其是今年以来,各类新消费场景加速涌现,持续激发着人们的消费热情,从一个侧面展示了中国经济的活力与潜力。

消费旺,则经济活。国家统计局数据显示,今年一季度,居民消费相关服务业迅速回暖,批发和零售业、住宿和餐饮业增加值同比分别增长5.5%和13.6%。3月份,服务业商务活动指数为56.9%,为近年来的高点。

新消费场景的涌现与火热,给人启示良多。所谓新消费,本质上就是打造一种消费的“新鲜感”。场景的打造,让消费更有层次、更为多元,满足着人们从“有没有”到“好不好”的消费需求。

比如,在南昌市红谷滩区元宇宙·VR数字农业示范基地,通过把传统的农业生产与“云端技术”相结合,人们不仅可以采购西红柿、草莓、辣椒等农产品,观赏现代新型农业生产方式,还

# 从「五一」文旅市场看文旅融合大势

卡城市地标,也不能错过当地“网红”品牌……当文化和旅游深度融合,消费更加向“美”而行。

在江苏南京秦淮区,白墙黛瓦的夫子庙步行街人潮涌动。“逛街哪里都能逛,但像这样有历史有文化的街区却不多见。桨声灯影里,感觉喝茶也成了文化体验。”上海游客孟亚芳说。

在建设长征国家文化公园进程中,遵义市依托VR技术对红色景点进行了数字再现。遵义市文化旅游发展中心副主任任何焯说:“长征国家文化公园的建设有效提升游客旅游体验,更好讲述红色故事、传承红色基因。”

近年来,长城、大运河、长征、黄河、长江国家文化公园建设稳步推进,不仅恢复历史风貌,同时增加新的旅游项目、新的消费场景。“国家文化公园不仅为我们传承、保护和发展中华文化提供优质的场所和空间,也为文化和旅游深度融合提供全新的动能。”戴斌说。

除了传统文化,时尚潮流也在深度融入旅游。

湖南长沙,线上,五一档影片《长沙夜生活》正在热映;线下,一个“电影平行时空市集”在湘江边的北辰三角洲同步举办,许多年轻游客前来沉浸式地体验电影中同款场景。

线上“出圈”,线下“打卡”。从主打中

国风的奶茶品牌,到唤起“80后”记忆的复古餐厅,从创意选出的综艺节目,到富有湖湘特色的剧场演出……每个游客都有自己来到长沙旅行的理由。

“长沙正加快建设具有‘长沙味、湖湘韵、中国范’的文旅名城和世界旅游目的地。”长沙市文化旅游广电局局长郭润葵认为,长沙近年来的文旅融合,产生了“1+1大于2”的效果,体现了高质量发展的要求。

在专家看来,新兴文旅消费也为许多城市的文旅融合提供了崭新思路。“借助旅游者自带的价值系统,文化与旅游之间形成了‘相互赋值’的过程。”武汉大学国家文化发展研究院院长傅才武认为,文化旅游消费联通着文化事业、文化产业和旅游业,成为促进文旅融合迈上新台阶的动力。

## 新业态:创新发展重塑“诗和远方”

家门口就有国家4A级旅游景区是种什么体验?广州市民对这样的生活习以为常。

位于广州市中心的正佳广场,既是购物中心,也是拥有极地海洋世界、生态植物园、博物馆、科学馆、天文馆、冰雪世界和大剧院的独特文化和旅游目的地。“五一”期间,许多广州市民携家带口来到这里。据统计,假期全场总客流量超90万人次,同比增长97%。

正佳企业集团有限公司副董事长兼首席执行官谢萌介绍,正佳广场不断探索新“玩法”,目前文化和旅游消费占比已经达到了四成,是华南城市休闲度假新空间,形成了兼具文化和旅游特色的新产品、新服务、新业态。

创新的商场“火”起来,创新的博物馆“活”起来。

5月1日,首届北京博物馆活动月在中国铁道博物馆东郊展馆启动,包括展览展示、互动体验、论坛研讨等在内的系列博物馆文化活动将持续整个5月。40余家博物馆和相关文博单位携本馆特色文创产品亮相文创市集,30余家博物馆探索延时开放服务模式,力求更好服务观众。

“看了各类高科技展陈手段和可持续发展规划,令人畅想未来博物馆将多么多姿多彩。”北京市民王溪说。

两个多月以前,《北京博物馆之城建设发展规划(2023—2035)》面向社会公开征求意见。规划展望,到2035年,全域活态博物馆基本形成,博物馆与城市发展深度融合,为加强首都“四个中心”功能建设贡献力量。

博物馆不仅是文化旅游地点,也能成为城市发展支点之一。北京市文物局博物馆处处长白崇表示,北京将充分发挥北京地区博物馆的整体资源优势,充分调动博物馆的积极性,让博物馆成为启迪美好生活智慧、促进社会福祉和构建可持续未来的重要力量。

从博物馆到商业区,从大城市到小村庄,从历史文化名城到新开发城市……如何让“诗”和“远方”在共创美好生活中“融”得自然、“合”得协调,已经成为一道必答题。

伴随着文旅市场持续复苏,人们相信,文化和旅游将在更广范围、更深层次、更高水平上实现融合。

新华社北京5月4日电

## 心肺复苏的操作流程

柘城中医院急诊科 韩玉海

据统计,我国每年有54万人因心脏骤停发生猝死,平均每小时就有超过40人因此丧失生命。一旦发生心脏骤停,死亡率达99%。心跳骤停后的最初4分钟是实施有效急救的最佳时间,是决定病人生与死的关键,被称为“黄金4分钟”。心肺复苏是对心脏骤停最有效的抢救措施,尽早实施高质量的心肺复苏,可以显著降低死亡率,挽救患者生命。今天笔者就和大家一同学习标准心肺复苏术。

要评估现场环境是否安全,在确认现场安全后,轻拍患者的双肩,并大声呼喊“你好,醒醒”。若患者无反应,应立即解开其衣物,观察胸部、腹部是否有起伏,并通过触摸颈动脉判断有无脉搏。如果病人无反应、无胸部起伏、无动脉脉搏,应立即进行心肺复苏。在开始按压之前,应寻求附近人群的帮助,包括拨打120、寻找最近的自动体外除颤仪等,自动体外除颤仪在地铁站、大型商场等公共场所均有配备。按压时应跪于患者右侧,双手交叉翘起,利用掌根在患者两乳头连线中点与胸骨交界处进行按压,上肢与患者的身体垂直且前臂与上臂伸直,按压深度5-6厘米,频率是每分钟按压100-120次。按压30次后,采用仰头抬颞法开放气道,并用手捏住病人鼻子,对病人进行连续吹气2

## 腰酸背痛中医大夫有办法

宜阳县中医院康复科 孙红现

腰酸背痛是由腰部经脉痹阻或腰痛失养引起的,以腰脊或脊旁部位疼痛为主要临床表现的病症。

腰酸背痛大致有以下几种病因及治法方药:以寒湿为病因,应散寒祛湿、温经通络,治以甘姜苓术汤加减;以湿热为病因,应清热利湿、舒筋通络,治以加味二妙散加减;淤血阻滞,不通则痛,应活血化瘀、通络止痛,治以身痛逐瘀汤加减;肾阴虚者应滋补肾阳、濡

养筋脉,治以左归丸加减;肾阳虚者应补肾壮阳、温煦经脉,治以右归丸加减。

预防腰痛背痛,生活习惯很重要,坐卧少动,长时间维持一个体位,气血运行不畅,易致瘀血阻滞,经络停阻,不通则痛。故平日应保持正确的坐、立、卧、行体位,避免劳欲太过,防止感受外邪,避免强力负重、坐卧湿地或过食醇酒厚味,避免腰部跌仆闪挫。

急性腰痛背痛,应及时就医治

易发生骨折、骨质疏松等。

骨折的分类:根据骨折处皮肤黏膜完整性:1.开放性骨折,骨折处皮肤或黏膜破裂,骨折端与外界相通;2.闭合性骨折,骨折处皮肤或黏膜完整,骨折端不与外界相通。根据骨折的程度和形态:1.不全骨折(裂缝、青枝);2.完全骨折(横行、斜行、螺旋形、粉碎性等)。

根据骨折端的稳定程度:1.稳定骨折(裂缝、青枝、横行、压缩、嵌插);2.不稳定骨折(斜行、螺旋形、

粉碎性),骨折端易移位或复位后易再移位。

如何避免骨折:1.日常行为时避免受到暴力撞击或其他因素造成的撞击;

2.发觉身体行动异常受限时,主动寻求医生帮助;

3.避免长期反复轻微损伤,及时停止不利活动;

4.饮食方面,均衡饮食,日常补充维生素D等营养物质,补充优质蛋白,日常多食瓜果蔬菜;

5.运动方面,注意运动要适度,可以选择一些适合自己的运动强度。

脑源性)。对于外伤性的肌肉痉挛和肌紧张患者,应用小针刀治疗,能取得立竿见影的疗效。

部分骨刺,对肌肉和韧带附着点处的骨刺效果较好,包括肩、肘、腕、髌、膝、踝、跟骨等处的骨刺。

脊柱疾病,包括颈椎病、腰椎间盘突出、第三腰椎横突综合征、强直性脊柱炎等。

小针刀疗法介于手术疗法与非手术疗法之间,具有治疗时间短、治疗成本低、治疗环境和条件要求低、治疗操作相对简单、手术切口小、疗效好、见效快、无毒副作用等优点,值得临床推广。

清醒的状态。在夜晚安眠时,我们每隔90分钟就会切换一次睡眠状态,总共4至6次。这是一个为身心健康而发生的自然生理过程。

麻醉是一种与之前截然不同的状态。在睡眠时,大脑在非快速眼动睡眠时的慢波和快速眼动睡眠时的快波之间切换。然而,在全身麻醉的情况下,脑电波在同一状态下保持不变,并在手术中一直保持这种状态。

麻醉药对大脑有伤害吗?局部麻醉药的作用是暂时阻

断神经传导功能,是不会损伤大脑的。而对于抑制中枢神经的全身麻醉药对大脑是否有损伤,目前尚无定论。医学界的普遍共识是,一次性的适量的全身麻醉,对大脑的影响微乎其微。麻醉后会不会因为血压、呼吸、手术操作等风险造成大脑损伤?与药物相比,常见的大脑损伤来自缺氧。麻醉药物过量、血压不稳、呼吸机参数设置不当等风险,都有可能造成呼吸、心跳抑制,导致大脑缺氧,进而造成脑损伤,甚至危及生命。

很多人以为,麻醉就是“打一针、睡一觉”,因此,麻醉也被视为一项“让人睡着的艺术”。其实麻醉远非想象中的那么简单。在让患者“睡着”的背后,凝聚着现代医学科技的“含金量”,一起来了解一下。

1.麻醉就是睡着了?睡眠和麻醉是两种大相径庭的情况。睡眠主要有两种状态:快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠。在非快速眼动睡眠的时候,大脑和身体逐渐放松;相反,快速眼动睡眠更像一种

# 普及健康知识 提高市民素养

