

## 市面显活力 文旅春意浓

——2025年清明假期盘点

数说清明假期

## 铁路单日旅客发送量创新高 达2009.3万人次

为期三天的清明假期已结束。来自交通运输部的最新数据,据初步统计显示,清明假期三天,预计全社会跨区域人员流动量约7.9亿人次,日均2.64亿人次,比去年同期增长7.1%。创清明假期出行量新高。

## 公路人员流动量预计7.3亿人次

今年清明假期,全国多地天气晴好,公路人员流动量预计为7.3亿人次。公路自驾出行占比超九成。此外,据出行平台数据显示,假期打车需求同比上涨14%,高峰时期,每分钟叫车需求突破11万单。

## 铁路客运量预计约5377.6万人次

清明假期,铁路客运量预计约5377.6万人次,比去年同期增长8.2%。全国铁路单日旅客发送量达2009.3万人次,创今年以来单日旅客发送量新高。

银发列车、旅游专列密集开行,列车也根据行进路线和旅客需求进行改造升级。

## 全国水路民航客运量预计同比均有所增长

这个清明假期,全国水路客运量预计约320.4万人次,日均106.8万人次,比去年同期增长16.5%。

全国民航客运量预计约558.2万人次,日均186.1万人次,比去年同期增长10.9%。

## 四川A级景区接待游客 1274.57万人次

记者从文化和旅游厅获悉,2025年清明假期,全省文化和旅游市场总体运行平稳有序,游客出行意愿强烈,文旅消费活力持续释放。全省纳入统计的886家A级旅游景区,累计接待游客1274.57万人次,实现门票收入11988.4万元,与2024年清明假期同口径(826家A级旅游景区)相比,分别增长16.06%、11.32%。全省图书馆、文化馆、博物馆累计接待游客117.26万人次。

今年清明假期恰逢周末,人们纷纷走出家门,祭扫缅怀、慎终追远,也踏春出游,不负春光,交织出一幅充满澎湃活力的春日图景。

门票收入前十位的A级旅游景区分别是:青城山—都江堰旅游景区、九寨沟风景名胜区、自贡·中华彩灯大世界景区、剑门蜀道剑门关旅游景区、峨眉山风景名胜区、乐山大佛景区、成都市海昌极地海洋世界景区、成都欢乐谷、成都大熊猫繁育研究基地、四川广汉三星堆博物馆。

人间四月,春和景明。2025年清明假期,神州大地人潮涌动,文旅市场“春”意盎然,假期消费持续升温……春日里的中国在流动和忙碌中尽显生机,汇聚出一幅活力四射的经济图景。

## “假日中国”出行出游火热

清明假期第一天,扬州接待游客118万人次,其中瘦西湖景区接待游客突破10万人次;山西省吉县黄河壶口瀑布景区日均接待游客人次过万,假期第二天更是高达1.8万人次,同比增长达32%……

春节过后的首个小长假,全国出行出游热度持续攀升。来自交通运输部的数据显示,清明假期三天,预计全社会跨区域人员流动量约7.9亿人次,日均2.64亿人次,比去年同期增长7.1%。滴滴出行数据显示,假期打车需求同比去年上涨14%,高峰时期,每分钟叫车需求突破11万单。

今年假期,家在浙江杭州的胡先生选择了拼假出游:2天年假加上3天清明假期,他安排了一家人前往云南腾冲的游玩行程。

不久前印发的《提振消费专项行动方案》提出“鼓励带薪年假与小长假连休,实现弹性错峰休假”。“往年清明并不是传统旅游旺季,但今年清明旅游市场却更加活跃。清明节前3天、节后2天机票预订量明显上涨,意味着不少人选择‘年假+清明’的拼假出行模式。”去哪儿大数据研究院研究员肖鹏说。

在拼假出行等带动下,清明假期出境游热度持续走高。其中,樱花季叠加大阪世博会,日本大阪、东京、京都等地,成为各家平台清明出境游热门预订目的地。

“受大阪世博会的带动,大阪旅游热度持续走高。”春秋旅游副总经理周卫红说,包含世博会门票的大阪6日5晚自由行产品,4月出发班期已售罄。

旅途通达,人畅其行。“假日中国”在流动中彰显生机与活力。



清明假期,游客在南充阆中市嘉陵江上体验各种水上旅游项目,欣赏山、水、城的美丽风光,感受水上旅游的乐趣。

近年来,阆中市利用嘉陵江环绕阆中古城的一江碧水,大力发展水上观光和水上运动项目,丰富旅游形态,助推当地旅游发展。

王玉贵 摄

## “赏花经济”激活文旅新动能

在江苏金湖水上森林公园,100多亩二月兰盛开,吸引众多游客感受春日浪漫;在河南新乡卫辉市,一条条公路串联起山间美景,游客在花海中感受春意;走进安徽郎溪县新和村,千亩樱花林迎来一年中的“最美时刻”……

“趁着清明假期带着家人来新和村看樱花,各种文化体验活动也很丰富,还品尝到了当地特色农产品,孩子们玩得特别开心。”来自河北的游客冯女士说。

这个假期,明媚春日带动人们赏花踏青出游热情,“春日经济”热力十足。

在线旅游平台数据显示,清明假期“赏花”相关搜索量比2024年同期增长2.2倍。在美国旅行平台,露营地搜索量同比增长132%;携程数据显示,节前一周,深圳梧桐山、安徽天柱山、四川青城山等景区搜索量环比涨幅超80%。

假日期间,各类新业态催生“赏花+”新玩法。去上海顾村公园樱花岛来一场“夜间赏花”之约,观赏沪上首个沉浸式夜樱光影秀;到江西、四川等地,搭乘直升机体验“空中赏花”的视觉震撼;在河南洛阳,赴一场“汉服+音乐+牡丹”的沉浸式文旅盛宴……

在北京大学的刘星如专程到天津赏花,她手持一款立体造型的海棠花文创冰淇淋打卡拍照,“几十元的冰淇淋,价格并不便宜,

但确实好看,买的就是氛围感!”

清明假期,随着多地增发“银发列车”,景区加快适老化改造提升等,银发一族春日出游热情高涨。平台数据显示,假期期间老年人酒店订单量同比增长3成,“年轻人+老年人”的“携老游”预订量同比增长近20%。

携程研究院战略研究中心高级研究员沈佳旋认为,“赏花经济”等“节气+文旅”模式是旅游业创新产品的重要抓手之一,在激活传统文化活力的同时,与各类新业态新模式结合,进一步打破边界,为文旅市场注入新动能。

## 消费市场人气旺活力足

“清明节三天假期的座位,早在一周前就预订完了。”海底捞江苏常州西太湖露营地店长告诉记者,假期预订大多是家庭或朋友聚餐,餐厅特别推出了不同档位的优惠套餐,满足不同就餐场景需要。

在山东济南融汇老商埠,不少咖啡馆、酒吧的餐饮外摆区坐满了人。“出来玩主打放松和疗愈,比起特种兵式‘追景点’,我更喜欢坐下来感受烟火气。”来自菏泽的游客张先生说。

这个清明假期,线下市场人气火热,餐饮、零售等各类消费持续升温。

数据显示,清明假期北京60个重点商圈客流量2415.9万人次,同比增长11.4%;广东地区的餐饮堂食订单量领跑全国;假期首日,成都春熙路太古里接待游客超过60万人次……

甘肃启动夏暮光影惠民消费季,向电影市场投放超20万张惠民观影优惠券;湖北多地依托户外露营、夜游休闲等消费新热点,为游客提供层次丰富的文旅消费体验;江苏南京围绕马拉松赛事推出涵盖吃住游玩、购物、娱乐等多重福利,激活体育消费动能……各地纷纷推出系列促消费活动,为假日经济注入活力。

商务部消费促进司司长李刚表示,我国消费市场韧性强、潜力大、活力足,随着各项扩消费政策措施持续发力,国内消费市场总体将继续呈现平稳发展态势。

## 保障母婴健康 呵护祖国未来

资讯

## 今年国家助学贷款免息 且本金可延期偿还

记者从财政部获悉,财政部、教育部、中国人民银行、国家金融监督管理总局日前发布通知称,决定2025年继续实施国家助学贷款免息及本金延期偿还政策。

根据通知,自2025年1月1日起,对2025年及以前年度毕业的贷款学生2025年内应偿还的国家助学贷款利息予以免除,参照国家助学贷款贴息政策,免除的利息由中央财政和地方财政分别承担。对2025年及以前年度毕业的贷款学生2025年内应偿还的国家助学贷款本金,经贷款学生自主申请,可延期1年偿还,按照有关规

定,贷款期限最长不超过22年,延期贷款不计罚息和复利,风险分类暂不下调。

据了解,本次措施的出台,预计减免利息约24.8亿元,惠及约600万名高校毕业生,有助于缓解贷款学生经济压力和就业压力,帮助学生维护个人信用记录,促进其顺利就业。

国家助学贷款免息及本金延期偿还政策作为一项阶段性政策,自2022年起已经连续实施4年。财政部表示,2025年将对该政策进行全面评估,结合评估情况研判2026年及以后年度是否继续实施。

## 四川首次针对汽车后市场 出台专项政策

省动力电池循环利用体系等。又如,建立报废机动车回收拆解产能监测机制,动态发布拆解产能预警和风险提示,引导企业和社会资本合理投资等。再如,聚集发展关键零部件制造、软件数据服务和化工新材料等产业,提升汽车产业集群发展能级和水平等。

“汽车+消费”场景建设方面,方案提出要促进二手车高效流通,培育发展汽车赛事活动,建设汽车自驾游旅居场景,增强汽车文化体验供给等。比如,为增强二手车流通能力,将通过电池梯次利用等方式提升新能源车二手车残值,提高新能源车置换率;支持有条件的地区申创全国汽车流通消费改革试点城市,加快建设二手车流通中西部枢纽等。

针对丰富汽车后市场消费体验,方案提出支持成都天府国际赛道主导国内外知名品牌赛事资源,广泛开展拉力赛、耐力赛、漂移赛等汽车竞技赛事;因地制宜发展自驾游旅居车露营集客、卡丁车初级赛等群众性汽车赛事活动。同时,沿“大蜀道”文化旅游走廊和国道318/317旅游景观大道等自驾游旅居车露营地,布局完善汽车影院、汽车餐厅、汽车酒店等多元化业态和设施。

“汽车+周边”延伸领域方面,将完善汽车基础设施配套,优化汽车金融服务支撑,加强汽车人才队伍建设。具体举措包括,推动充电基础设施向农村片区延伸覆盖,规范开展汽车附加品融资,探索基于停车设施产权和使用权的抵押融资、融资租赁等金融服务,以及培育汽车电机控制、动力电池和辅助驾驶系统检测维修技术技能人才等。

## 孕期体重管理,如何“一人吃、两人都健康” 情绪、运动、饮食等均需注意

“你现在是一人吃,两人补,得多吃点!”河南郑州的李女士怀孕不久,她的母亲天天这样说。李女士非常困惑,孕妈妈“孕期体重增长过多或过少都不好。”郑州大学第一附属医院妇产科主任医师郭红军提醒。

盲目进补可能导致孕期体重增长过多,增加孕妈妈妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、难产、剖宫产、产后出血等风险,同时也会增加孩子出现巨大儿、儿童期和成年后肥胖等风险。而部分孕妈妈过度控制孕期体重增长,过度节食或过量运动,可能导致贫血、营养不良、早产、胎儿生长受限或生长发育障碍等问题。

孕期体重增长多少才合适?郭红军表示,这取决于孕前体重、单胎多胎等多种因素,当前业界比较推荐的是通过孕前体重指数(BMI)建议合理范围。比如,李女士怀有单胎,第一次产检时计算BMI值约为21,属于正常范围,建议孕期增重的范围为8到14千克。BMI值低于18.5则视为低体重,孕中期可增重11到16千克;BMI值在24到27.9之间视为超重,孕中期可增重7到11千克;BMI值高于28则视为肥胖,孕中期可增重5到9千克。

“孕期体重增加并不是匀速的。”郭红军说。一般妊娠前3个月,体重增加1到2千克为宜,孕中期(14至27周)一般每周增重250到350克,孕晚期(28周至分娩)每周增重350到500克。

## 科学喂养,为婴儿筑起健康屏障 若母乳不足,可选婴儿配方奶粉替代

近年来,有关母乳和奶粉喂养的问题,在社交媒体上引发了不少讨论:有人认为母乳是婴儿最理想的天然食物,应坚持母乳喂养;有人认为配方奶和母乳一样有营养还方便;还有一些博主提出以米汤代替奶粉和母乳喂养,引发质疑。

如何选择正确的喂养方式,实现科学喂养?记者采访了河北省石家庄市第四医院新生儿科负责人陈惠芬。

“母乳作为‘活性营养库’,是婴儿成长的‘天然疫苗’。”陈惠芬介绍,母乳中含有免疫球蛋白(IgA)、乳铁蛋白、溶菌酶等,可降低婴儿感染中耳炎、肺炎、腹泻的风险;母乳中含有较高的半胱氨酸和氨基葡萄糖,有利于婴儿的大脑生长,可以促进智力发育。

“母乳喂养不仅有利于婴儿的成长发育,也能帮助产妇尽快恢复身体健康。”陈惠芬表示,母乳喂养能够促进产妇产后子宫收缩,减少产后出血,利于产后恢复;能够降低产妇产后患乳腺癌、卵巢癌以及心血管疾病的风险;还能增进母婴情感,降低产后抑郁的发生概率。

新手妈妈如何判断自己是否适合母乳喂养?“乳房结构正常,无传染病,未使用禁忌药物,没有严重的慢性疾病……”陈惠芬表示,

如何将孕期体重维持在合理区间?郭红军认为,情绪、运动、饮食等方面都需要多加注意。不良情绪可能导致食欲改变,进而影响体重,保持良好心态至关重要。充足的睡眠也有助于调节情绪和维持身体正常代谢,每天应保证7到9小时的睡眠。“孕期适当运动不仅有助于控制体重,还能增强体力和肌肉力量,为顺利分娩打下基础。”郭红军说。比如,每天坚持散步30到60分钟,既能呼吸新鲜空气,又能促进新陈代谢。

在饮食方面,郭红军建议孕早期保持孕前能量需求,孕中期每日增加300千卡能量摄入,孕晚期每日增加450千卡能量摄入。主食可选择一些粗粮,如全麦面包、玉米、燕麦、糙米等,它们富含膳食纤维,消化吸收相对较慢,有助于稳定血糖和控制体重;保证足够优质蛋白摄入,如瘦肉、鱼类、豆类及蛋类;多吃新鲜蔬菜和水果,以补充维生素和膳食纤维,但要注意控制糖分较高水果的摄入量,比如西瓜、荔枝等;控制脂肪摄入,尤其是饱和脂肪和反式脂肪。同时,要避免高油、高糖、高盐食物,像油炸食品、蛋糕、腌制食品等尽量少吃或不吃。

“孕期体重管理需要科学指导。建议孕妈妈定期监测体重、血糖等指标,必要时在专业营养师和产科医生指导下制定管理计划,做到一人吃、两人都健康。”郭红军说。

在正常的生理条件下,大多数健康妈妈都能进行母乳喂养。在婴儿频繁有效地吮吸下,母亲也会持续分泌泌乳素,增加泌乳量,与婴儿日常所需达到平衡。

“如果产妇由于身体问题无法进行母乳喂养,或者母乳不足,也不必过于难过和焦虑。”陈惠芬表示,有的产妇因乳腺疾病,无法给孩子喂奶,不免情绪低落,严重时还会有产后抑郁等问题出现;有的产妇在喂养初期,总担心自己的奶水不够,频繁喂奶,得不到充分休息,反而适得其反,奶水越来越少。

“若母乳不足或因各种原因无法哺乳,可以选择婴儿配方奶粉作为替代或补充。”陈惠芬说,目前,市面上有各种普通配方奶粉,早产儿配方奶粉,深度水解或氨基酸配方奶粉等,含有充足的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及微量营养素,只要选择安全、营养均衡的配方奶粉,结合科学的喂养方式,定期监测婴儿发育情况,同样能养育出健康的宝宝。

此前,网络上传言,“用古法熬制米汤可以完全代替奶粉和母乳”,对此,陈惠芬明确反对这种方式并不科学。“米汤的主要成分是淀粉,缺乏蛋白质、脂肪,更缺少铁、钙、维生素D等微量元素。”陈惠芬提醒,新生儿至少需要4个月之后才能添加米糊等含淀粉食物,不宜添加过早。

关注

4月7日是世界卫生日,世界卫生组织将今年的主题确定为“健康起点,希望未来”,旨在倡导加大努力保障母婴健康,减少孕产妇和新生儿死亡,并优先关注妇女的长期健康与福祉。国家卫生健康委将中国宣传主题定为“保障母婴健康 呵护祖国未来”。

如何正确看待孕产期抑郁?如何管理孕期体重?如何科学喂养婴儿?围绕大家关心的母婴健康话题,记者在多地进行了采访。

## 早期筛查、规范治疗、多方协作 有点“矫情”?孕产妇心理状况莫轻视

“谁和我说话都烦躁,对很多东西提不起兴趣。”“觉得家人不关心自己,只关心孩子。”“整晚睡不好,有时候甚至有轻生的念头。”……在湖南省妇幼保健院心理卫生科负责人、副主任医师张丽的引导下,长沙30岁的新手妈妈晓琳(化名)说出了心中的苦楚。

在一旁陪同的丈夫听着有些震惊:“一开始,我认为这只是产后身体虚弱,甚至还觉得有点‘矫情’,没想到对她来说竟如此煎熬。”

晓琳被确诊为孕产期抑郁症。“这并非个例。”张丽介绍,随着近年来社会对孕产妇心理健康的关注度不断提高,前来咨询和就诊的孕产妇数量呈上升趋势。

什么是孕产期抑郁症?

“孕产期抑郁症被定义为一种‘在围产期间开始发作的临床抑郁症’,是抑郁症的一种亚型。”张丽解释,“它并非简单的情绪波动,而是由多种因素共同作用引发的心理疾病。症状通常表现为情绪低落、烦躁易怒,总高兴不起来,以前感兴趣的事也不想做了。躯体上表现为睡眠、食欲都不好,还可能心悸胸闷、恶心呕吐等。认知层面会出现注意力不集中、记忆力下降等现象,同时伴有无助感,觉得自己无价值等。”

“如果每天大部分时间都符合上述症状,持续两周以上,就要高度重视了。”张丽提醒,“可以使用产后抑郁量表或者抑郁筛查量表等自测,筛查阳性者建议进一步寻求专业人员帮助。”

为何孕产期会成为抑郁症高发阶段?

“首先是激素水平的剧烈变化。”张丽介绍,孕期和产后女性体内的雌激素和孕激素水平大幅波动导致情绪波动,而情绪

波动同样会推动激素水平变化。其次,怀孕和分娩过程中身体不适,以及角色突然转变,都让她们难以适应。如果缺乏家人的支持和理解,再加上经济压力等其他因素,孕产妇就容易陷入抑郁情绪。

应对孕产期抑郁症,需要个人、家庭、医疗机构和社会的共同努力。

从个人角度来说,孕产妇可以通过权威科普平台系统学习孕产期生理心理变化规律,主动学习自我关怀、情绪管理、沟通表达、排解压力的技巧。“比如晓琳,遇到困难常常憋在心里,有时候明明需要关心,表达出来却是指责。我们帮助她学会把内心需求真诚地表达出来,促进家庭关系改善。孕产妇也要适当做一些自己喜欢的事来放松。”张丽说。

孕产期保健医务人员和医疗卫生机构,要重视心理健康宣传教育,提供精细化全过程孕产服务,加强对孕产妇家人特别是伴侣的指导。在湖南省妇幼保健院孕产妇学校,每个月都有一到两场科普讲座。除了心理保健知识,孕产妇学校还涵盖孕产期全流程科普,帮助新手父母实现身份转换,有效预防和减轻孕产妇的焦虑情况。

“如有抑郁症状,及时筛查和干预至关重要。”《关于推进生育友好医院建设的意见》明确提出将孕产期抑郁症筛查纳入常规孕产期保健服务和产后访视,早期识别孕产妇心理健康问题,及时干预或转诊。”张丽介绍。

孕产妇的心理健康,是下一代健康的起点。“孕产期抑郁症的防治是一项系统工程,需个人积极调适,家庭悉心陪伴、社会提供支持。早期筛查、规范治疗、多方协作,可显著降低疾病危害,守护母婴心理健康。”张丽说。