

多地取消旅游预约

“不约而至”如何体验良好？

新华社记者 段菁菁 陈爱平
杨淑君

“取消预约”是2024年国内暑期旅游市场的热词之一。

近期，上海、北京、苏州、成都、杭州等旅游热门城市纷纷宣布，除部分重点景区、博物馆外，其他景区取消预约要求。

随着暑期来临，多地旅游市场迎来客流高峰。取消预约后，如何让“不约而至”的游客有更好的旅游体验？

多地取消景区预约

时值盛夏，记者在杭州西湖景区钱王祠入口处看到，昔日预约扫码的展板已撤掉，工作人员正引导游客有序进场。

端午小长假的前一天，“苏州发布”公众号发布信息：除部分重点景区和博物馆外，苏州全市其他A级景区、文化场馆、宗教活动场所取消实名预约。

几乎同时，上海市文化和旅游局也宣布，除部分热门景区和文化旅游

场馆需要实名预约或购票外，全市3000余家文旅场所，全面落实入馆参观、入园游览免预约等举措。

进入暑期旅游旺季后，国内取消景区和文旅场所实名预约的城市群持续扩容。

6月20日，北京市文化和旅游局宣布，除故宫、国博外全市景区全面取消预约要求；此后，武汉、成都、南京、长沙、杭州、广州等城市相继发文，除少数热门景区场馆在旺季等特定时段确有必要预约限流的，取消A级旅游景区预约入园要求。

记者梳理发现，仍保留预约制的文旅场馆，也积极推出优化预约服务。

比如，故宫博物院出台2024年暑期未成年人团队快速预约、检票措施，6周岁(含)以下或身高1.2米(含)以下未成年人参观不需要预约，在已预约门票的成年人陪同下进入；中国大运河博物馆则推出“老年票”，70岁以上的老人无需预约，凭身份证或老年证领票即可进馆参观。

作为我国文旅管理方式的创新实践，预约制对提高旅游服务质量、推动旅游业稳定有序发展发挥了积极作用。

随着国民旅游热度持续走高，

一些问题也显现出来：热门景区门票供不应求；预约程序较为繁琐；“一票难求”之下甚至催生“黄牛”现象……

为切实提升旅游景区开放管理水平，门票预约制度不断优化完善。

2023年7月，国家文物局下发通知，提出各地博物馆应优化调整门票预约制度。针对一些热门旅游景区出现预约难等问题，文旅部办公厅专门下发通知，要求及时应对市场需求变化，优化预约措施，实施科学管理，不搞“一刀切”，实现原则性和灵活性相统一，最大限度满足广大游客参观游览需求。

“不约而至”能否有更好的体验？

杭州宣布景区取消预约的第二天，安徽游客陆女士便和好友接连“打卡”了雷峰塔、德寿宫、西溪湿地等景点，“不用提前约，身份证也不用刷，行程安排更灵活，旅游也更舒心了。”

“在很多景区，导游现场购票效率更高。”途牛北京旅行社相关负责人表示，取消预约能提升旅行社工作效率。

今年以来，外国人来华热度持续提升。携程数据显示，今年上半年，国内入境订单同比增长超1.6倍。景区免预约也让外国游客感受到更多便利。

一些地区公布的数据显示，取消预约后，游客量有明显增长。

去哪儿大数据研究院分析，景区取消预约政策叠加暑期效应，进一步带动北京旅游市场。6月24日到7月5日两周内，北京景区门票搜索量较前两周环比增长近3倍；苏州多个景点、博物馆在取消预约后也迎来客流高峰，端午期间共接待游客532万人次，同比增长三分之一。

一些人担心，部分景区取消预约后客流量剧增，会降低旅游的体验感。位于杭州市中心的浙江自然博物院在取消预约后的第一个周末，现场排队队伍接近百米。一些外地游客反馈：“进馆后还是跟着人流走，展品没办法仔细看。”

北京联合大学旅游学院教授孙梦阳说：“取消旅游预约制旨在提升游客的便利性，但在旅游旺季，需要配合弹性管理和人性化服务，让更多‘不约而至’的游客有更好的体验。”北京第二外国语学院中国文化和

旅游产业研究院副教授吴丽云也提醒，暑期旅游高峰期，客流管理方面或将面临一系列考验。比如，线下大排长龙时，有的游客可能花钱雇人排队购票，让“黄牛”现象再度出现。

完善配套措施 提供更多元选择

有业内人士认为，无论是实行还是取消预约，都是对文旅市场和游客需求的回应。面对暑期旅游高峰，城市及景区应综合考虑人流量、承载力、参观体验等因素，做出因地制宜的决策。

上海春秋国际旅行社(集团)有限公司副总经理周卫红认为，热门博物馆和景区应学会“双腿”走路。“既可以面向有预约和规划行程习惯的游客保留预约服务、优化流程；也可以面向临时起意、不习惯或不方便预约的游客，保留线下票务服务。”

中国旅游研究院院长戴斌认为，取消预约的景区，应进一步增强人性化服务理念，提升精细化服务水平。比如，为中小學生、老年人、残障人士等特殊群体提供便利措施，防止“黄

牛”挤占票源等。

不少受访者指出，为寻求旅游人数和参观体验的平衡，对热门景区应采取流量提示、错峰分流等措施，以避免拥堵。

据了解，为应对暑期客流，北京天坛公园提前研判分析线上购票情况和游客结构变化，根据验票情况动态调整回补票量；上海则通过“乐游上海”小程序，显示全市约140个景区(点)的实时客流和最大瞬时承载量，游客一看便知景区是“舒适”还是“拥挤”。

7月1日，国家文物局发布通知，明确重点场馆、热门场馆可根据实际情况，通过适当延长开放时间、策划云展览等方式，最大限度满足观众参观需求。记者注意到，多地博物馆纷纷在暑期延长开放时间，或推出“夜游”项目，打造“24小时博物馆”，为公众提供更多元的文化体验。

“预约不是单一事件，而是系统工程。”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，在保护文物安全、生态安全的前提下，应谋划开放更多可游览空间，更好满足旅游消费需求。

新华社北京7月17日电

小儿手足口病是什么，如何防治及治疗

□李俊景 马鞍山市和县人民医院儿科

小儿手足口病是儿童中较为常见的一种传染病，我国每年都有大量儿童感染此病，这不仅对小儿的身心健康造成了影响，也给家庭和社会带来了一定的负担。因此，我们有必要深入了解手足口病的基本知识，并在日常生活中掌握其有效的预防、控制及治疗方法，以更好地保障儿童的健康。

一、小儿手足口病的定义

小儿手足口病，全称“手足口综合征”，是由多种肠道病毒引起的一种急性传染性疾病。此病会导致患者的手、足及口腔等部位出现疱疹，疱疹破溃后可能形成溃疡。小儿手足口病主要侵袭5岁以下儿童，尤其以1岁至3岁的婴幼儿最为易感，因此这一年龄段的发病率相对较高。目前，小儿手足口病在全球范围内广泛存在，并呈现出一定的季节性特征，通常夏季和秋季是其高发时期。

二、小儿手足口病的病因及发病机制

目前，临床上已明确证实，小儿手足口病的主要发病原因是肠道病毒感染。其中，最为常见的病毒类型是柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型。这些病毒通过消化道或呼吸道侵入人体后，会与咽部及肠道上皮细胞表面的病毒受体结合，随后通过细胞内吞作用进入细胞内。在人体内，病毒在扁桃腺、咽部及肠道淋巴结等部位大量复制后释放入血液，进而引发相应组织及器官的炎症反应，构成其发病的主要机制。

三、小儿手足口病的临床表现

大多数手足口病患者的症状相对较轻，主要表现为手、足、口腔及臀部出现分散的疱疹或皮疹，患儿可能伴随发热。部分患儿可能仅表现为皮疹、疱疹性咽喉炎，或甚至无皮疹症状。然而，少数患儿可能并发多种严重疾病，如脑炎、脑膜炎、呼吸道感染、急性弛缓性麻痹及心肌炎等。对于手足口病重症病例的患儿，病情发展极为迅速，可能累及神经系统或导致心肺功能衰竭等严重症状，甚至危及生命。但值得注意的是，若能得到及时救治，这些严重情况通常不会危及患儿生命。

四、小儿手足口病的传播途径

小儿手足口病的传播途径多种多样，主要包括粪-口传播、呼吸道传播以及接触性传播。该病的主要传染源是患病的小儿及无症状的病毒携带者，他们的唾液、粪便及疱疹液中均含有大量病毒，这些病毒能污染手部、毛巾、水杯、牙刷、玩具、衣物及餐具等物品。当儿童在幼儿园或其他集体环境中，接触到这些被污染的物品时，就极易感染并传播此病，这也是手足口病常出现集中发作现象的重要原因。

五、小儿手足口病的防治

小儿手足口病的防治主要围绕三个关键环节：隔离传染源、切断传播途径及保护易感群体。在隔离传染源方面，应特别关注幼儿园等集体生活环境，这些环境是手足口病的高发地。因此，在手足口病高发季节，需加强对这些场所的监督，一旦发现疑似病例，应立即隔离观察，确诊后则需待患儿隔离治疗并完全康复后两周再返校，以减少病毒传播风险。切断传播途径方面，家庭应做好室内外环境的消毒

工作，保持室内空气流通，勤开窗通风，并尽量避免带小儿前往人员密集场所，尤其是在手足口病高发期。对于可能受污染的玩具、餐具、衣物等常用物品，应进行彻底消毒处理。在保护易感群体上，家庭需特别关注小儿的卫生习惯培养，教育他们勤洗手、勤换衣，避免食用生冷食物。同时，应定期用温水清洁小儿的局部皮肤，并引导其养成良好的睡眠习惯，鼓励参与体育锻炼，以增强身体免疫力，从而降低感染手足口病的风险。

六、小儿手足口病的治疗方法

对于症状轻微的手足口病患儿，可采取一般治疗，包括保持局部卫生清洁、确保充分休息，并营造清新的休息环境。若患儿病情较重，可选用药物治疗，这些药物能有效抑制病毒复制，从而缩短病程。若患儿出现心肌炎等并发症，则需进行特殊治疗。若药物治疗效果不佳，可考虑物理治疗手段，以促进新陈代谢，加速恢复。此外，中医治疗也是治疗小儿手足口病的一种有效方式，通过应用中药方剂，可起到清热解毒、利湿解毒等作用，辅助手足口病的治疗。

总之，手足口病是一种具有显著季节性特征的传染病。通过提前对小儿进行有效的防治，并在患病后积极采取治疗措施，可以尽早帮助小儿恢复健康，摆脱疾病的困扰。



舌尖上的心血管护理：吃对食物，呵护心脏

□秦小萍 马鞍山市和县人民医院质控办

随着生活水平的提高，人们越来越关注身体健康。心脏作为人体的“泵”，负责输送血液至全身各处，其健康状况直接关系到我们的生命质量。而心血管疾病的发病率逐年上升，已经成为威胁人类健康的主要杀手之一。那么，如何通过饮食来呵护我们的心脏，预防心血管疾病呢？本文将从食物选择、烹饪方式等方面，为大家科普一下“舌尖上的心血管护理”。

一、认识心血管疾病及其饮食诱因

心血管疾病是一类涉及心脏和血管的疾病，包括冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭等。这些疾病的形成与多种因素有关，其中饮食因素占据重要地位。长期摄入高脂肪、高胆固醇、高盐、高糖等不健康食物，会导致血液黏稠度增加、血压升高、动脉粥样硬化等病变，进而引发心血管疾病。

二、食物选择与心血管健康

1. 优质蛋白质食物

蛋白质是维持人体正常生理功能所必需的营养素，但并非所有类型的蛋白质都对心血管有益。优质蛋白质食物如瘦肉、鱼类、禽类、豆类等，不仅含有丰富的蛋白质，还富含不饱和脂肪酸，有助于降低血液中的胆固醇水平，保护心血管健康。

2. 富含膳食纤维的食物

膳食纤维能够降低血液中的胆固醇水平，减少脂肪在血管壁的沉积，从而预防动脉粥样硬化。建议多吃蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维的食物。

3. 富含不饱和脂肪酸的食物

不饱和脂肪酸有助于降低血液中

的胆固醇水平，减少心血管疾病的风险。植物油、深海鱼类、坚果等食物中富含不饱和脂肪酸，可适量摄入。

4. 富含钾、镁等矿物质的食物

钾、镁等矿物质对维持心脏正常功能具有重要作用。建议多吃香蕉、菠菜、土豆、燕麦等富含钾、镁的食物。

5. 控制盐分摄入

高盐饮食是导致高血压的重要因素之一。建议每人每天盐摄入量不超过6克，少吃咸菜、腌制食品等高盐食物。

三、烹饪方式对心血管健康的影响

除了食物选择外，烹饪方式也对心血管健康有重要影响。以下是一些有助于心血管健康的烹饪建议：

1. 清蒸、煮炖

清蒸、煮炖等烹饪方式能够保留食物的原始营养成分，同时减少油脂的摄入。建议使用蒸锅、炖盅等工具进行烹饪，减少油炸、煎炒等不健康烹饪方式的使用。

2. 少油少盐

在烹饪过程中，尽量减少油脂和盐分的摄入。可以使用不粘锅、少油煎炒等方式来减少油脂的使用。同时，可以使用香料、葱姜蒜等调味料来替代部分盐分，增加食物的口感。

3. 多样化烹饪方式

不同的烹饪方式可以带来不同的口感和营养价值。建议多样化烹饪方式，如烤、炖、蒸、煮等，让餐桌上的食物更加丰富多彩。

四、合理搭配与营养均衡

在选择食物和烹饪方式时，还需要注意合理搭配和营养均衡。以下是一些建议：

1. 在主食的选择上，我们应该注意粗细粮的合理搭配。适当增加全谷类食物的摄入，例如燕麦、糙米等。这些食物富含膳食纤维和多种矿物质，有助于降低心血管疾病的风险。膳食纤维可以促进肠道蠕动，有助于消化，同时还能增加饱腹感。矿物质如钾、镁等，对于维持心脏和血管的健康具有重要意义。

2. 肉类和素菜的搭配食用，可以保证营养的全面性。我们建议多摄入富含不饱和脂肪酸的鱼类和豆类食物，同时多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维和维生素的食物。不饱和脂肪酸对于心脏健康非常重要，可以帮助降低胆固醇。豆类食物富含优质蛋白质，对于肌肉的生长和修复具有重要作用。蔬菜和水果中的维生素，可以增强身体的免疫力，预防疾病。

3. 保持三餐规律，是保持身体健康的重要原则。我们应该避免暴饮暴食和过度饥饿。同时，注意早餐的重要性，尽量摄入丰富的营养物质。早餐是一天中非常重要的餐，它可以为我们提供一天所需的能量，帮助我们开始一天的工作和学习。此外，保持三餐规律，有助于维持血糖水平的稳定，预防糖尿病等疾病的发生。

五、总结

心血管疾病的发生与饮食密切相关。通过选择健康的食物和烹饪方式，我们可以有效预防心血管疾病的发生。建议多吃优质蛋白质食物、富含膳食纤维的食物、富含不饱和脂肪酸的食物以及富含钾、镁等矿物质的食物；同时采用清蒸、煮炖等健康的烹饪方式；注意合理搭配和营养均衡；保持三餐规律。让我们从饮食做起，共同呵护我们的心脏健康。

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ：934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，公告发布，分类广告，请扫二维码，方便、快捷。



QQ群

装饰设计

开锁服务

找工作 招职工

鸿正 装修热线
TEL:2861072
13855264565

遗失声明

赵廷廷、张光照夫妇不慎遗失第2个小孩张米楠的出生医学证明，证号：Q350186632，现声明作废。



请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.41	山药	¥5.12	香菜	¥6.32
面粉1	¥2.21	生姜	¥8.40	青菜	¥2.63
大豆油	¥70.20	莲藕	¥8.20	茼蒿	¥6.15
食用调和油	¥74.34	洋葱	¥1.68	菠菜	¥6.33
猪后座肉	¥13.97	胡萝卜	¥2.54	韭菜	¥3.13
鲜牛肉	¥32.04	蒜头	¥6.58	长茄子	¥4.61
鲜羊肉	¥36.13	土豆	¥2.28	青椒	¥3.86
鸡蛋	¥5.79	大葱	¥3.07	西红柿	¥2.89
小仔鸡	¥13.25	芹菜	¥3.29	黄瓜	¥4.09
鲫鱼	¥9.63	黄豆芽	¥2.11	冬瓜	¥1.36
四季豆	¥6.19	莴笋	¥3.81	西蓝花	¥5.24
毛豆	¥3.08	蒜苗	¥5.88	大白菜	¥1.77

以上为2024年7月17日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升