



2.74亿人次出游，“五一”各地“堵堵堵”频上热搜 黄山过夜“挤公厕” 敦煌景区“堵骆驼”

据文旅部官方微信消息,2023年“五一”假期,文化和旅游行业复苏势头强劲,全国假日市场平稳有序。经文化和旅游部数据中心测算,全国国内旅游出游合计2.74亿人次,同比增长70.83%,按可比口径恢复至2019年同期的119.09%;实现国内旅游收入1480.56亿元,同比增长128.90%,按可比口径恢复至2019年同期的100.66%。



甘肃敦煌鸣沙山月牙泉景区,在客流量较高的时段会出现“堵骆驼”的情况。



在黄山景区,网友发布的视频显示,许多人或坐或躺在厕所里过夜。网络供图

文化和旅游产品供给丰富

“五一”假期,文化和旅游部启动“5·19中国旅游日”主题月活动,推出各类文化和旅游公益惠民措施。开展以“春暖花开 我要旅游”为主题的全国文化和旅游消费周活动,满足大家假期多层次消费需求。全国各级公共图书馆、文化馆(站)继续免费开放,积极探索打造新型文化空间,开展沉浸式体验等形式多样的文化活动。全国共举办广场舞、群

出游半径和目的地游憩半径双提升

“五一”假期,全国旅游出游人次超过2019年同期水平,出行距离和消费活跃度创下历史新高,游客出游半径和目的地游憩半径双提升,300公里以上的跨市、跨省游热度明显走高。国内传统热点旅游目的地城市北京、杭州、大理、厦门热度不减,重庆、长沙、淄博等网红城市,长兴、仙居等小众目的地备受关注,亲子玩乐、非遗、休闲度假、乡村旅游等受到青睐。

消费市场红火,各地景区“堵堵堵”

“五一”假期全国消费市场红红火火,各地景区“堵堵堵”的相关话题也频频上热搜。这几天,甘肃敦煌鸣沙山月牙泉景区吸引了不少游客,由于行人的步道和骆驼的通道有两个交叉点,在客流量较高的时段会出现“堵骆驼”的情况。为此,景区设置创意信号指示灯,“绿骆驼灯亮骆驼行,红骆驼灯亮骆驼停”。四川成都大熊猫繁育研究基地里,游客排队观

“挖呀挖呀挖”为啥全网跟风

有网友感言:因为这个儿歌视频,他把“五一”过成了“六一”

“五一”假日游火爆,武汉一位幼师以甜美治愈的脸庞与一曲《小小花园》儿歌教学视频,在网上火了,据称三天收获粉丝200多万,还引起新华网的关注。5月1日,新华网抖音账号以《幼儿园老师用温暖的歌曲,带给孩子温馨的童年》为题,转发了这则视频。博主的抖音账号名为“音乐老师花开富贵,幼儿教育音乐老师”。由于其账号IP地址显示为湖北武汉,在视频中以“黄老师”自称,一时间,“武汉幼师黄老师”成了网友热议的话题。

网友纷纷留言称,老师对小朋友的眼神充满爱意,她的成功就一个字,“融”,她和孩子们是一体的。也有网友称,感到整个人被她“挖”走了。于是

有各种模拟的“挖呀挖挖”：“我在小小的公司,爬啊爬,挣得少少的工资,不够花”“挖呀挖呀挖,挖到光缆要赔一十三万八”“在深深的矿并挖呀挖呀挖,挖多多的煤炭点亮千万家”等等。

有网友表示博主唱得并不好听,奇怪为什么能火。对此,有评论说,虽是一首唱给小朋友的儿歌,但儿歌的内容,能让人想起成年人的世界“种什么花就结什么果”,想到自己的工作与生活,除了带来童年生活的沉浸式体验,也能共情现实中的各种“挖呀挖呀挖”并不容易,所以一下子就火了。以致全网跟风模仿这首儿歌,把“五一”过成了“六一”的感觉。(据极目新闻)

秦刚:希望缅方严厉打击网络诈骗

国务委员兼外长秦刚访问缅甸期间,要求缅方严厉打击网络诈骗犯罪。秦刚指出,缅甸边境地区长期盘踞电信网络诈骗团伙,严重侵害中国公民利益,中国民众对此深恶痛绝。中国政府高度重视,决心严厉打击。中方要求缅方采取切实措施,协调各部门继续推进中缅泰联合打击行动,并及时解救被困中方人员。缅方表示,愿同中方加强执法安全部门合作,严厉打击边境地区网络诈骗等违法活动,维护边境秩序。(据外交部网站)

乌无人机暗杀普京未遂 俄称保留报复的权利

据俄新社5月3日报道,克里姆林宫发布消息称,基辅试图出动两架无人机袭击克宫,俄罗斯相关部门及时采取行动后,这两架无人机出现异常,未能达到袭击目的。俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫表示,乌克兰无人机袭击时普京总统本人不在克里姆林宫。俄方认为乌克兰的行动是对俄罗斯总统的恐怖行为和暗杀企图。俄方保留在其认为合适的地点和时间进行报复的权利。对此,乌克兰总统发言人否认乌克兰参与了对克里姆林宫的袭击。佩斯科夫表示,本月9日的卫国战争胜利日红场阅兵“将照常进行,没有变化,不受无人机袭击事件影响”。(据环球网)

联合国难民署: 10万余人逃出苏丹

当地时间5月3日,联合国难民署发布报告称,苏丹冲突导致的人道危机不断加深。据估计,目前约10万余人从苏丹逃往邻国。据联合国难民署与各国政府和合作伙伴的初步评估,预计将有80多万难民和返乡者从苏丹逃往邻国,其中包括约60万苏丹人,另外还有超过20万名南苏丹难民和苏丹原先收容的其他难民。苏丹邻国原已接收大量难民和境内流离失所者,这些国家的资金严重不足。到目前为止,最大规模的跨境流动为前往乍得和埃及的苏丹难民,以及返回南苏丹的南苏丹难民。逃往乍得和南苏丹的大多数难民为妇女和儿童。(据央视新闻客户端)

好莱坞数千名编剧罢工

当地时间5月2日,美国好莱坞数千名电影和电视剧走上街头罢工,呼吁提高薪资待遇。这是自2007年以来,美国娱乐业首次出现大规模罢工。据美媒报道,美国编剧协会WAG与主要电影制作商和平台就提高薪资的谈判破裂后,宣布了此次罢工。罢工将导致许多美国主流电视节目停播,一些电视剧与电影也将延期上映。报道称,在传统网络电视时期,编剧每个季度制作约22个剧本,并能获得节目版权费。随着奈飞Netflix引领的流媒体时代到来,不少剧集短得多,一些节目为节约成本减少编剧人数,令好莱坞编剧们遭遇生存危机。2007年,WAG曾组织为期100天的大罢工,令美国电影业损失近20亿美元。(据中国日报)



久坐的“杀伤力”到底有多大?

现代化的生活让我们在享受现代社会的种种便利时,也在不经意间落入了它所带来的健康陷阱。从“生命在于运动”的角度研究发现,全球体力活动水平呈现下降趋势,体力活动不足已成为全球最大的公共卫生问题。久坐族们注意啦!久坐不仅会让你变胖,它给身体带来的“内伤”可多着呢。今天,北京市疾控中心慢病所的专家就来告诉你,久坐的“杀伤力”到底有多大。

多数人每天静坐超9小时

工作、学习等需要,久坐已经变得越来越普遍。久坐包括在工作、学习、娱乐中的长时间的坐或卧,如看书、看电视、使用计算机、驾驶等,这时机体能量消耗水平很低。据估计,美国成年人平均每天有55%~70%的非睡眠时间处于静坐少动的状态,大部分人每天的静坐时间都超过了9个小时。你可以算一算,在每天非睡眠的时间里,自己有多长时间是坐着或躺着呢,结果也许会让你大吃一惊!

久坐伤身 且伤得很全面

久坐不动不利于健康。久坐行为已经成为诱发身体机能下降的首要因素,并导致心血管疾病、糖尿病、血脂异常、肥胖、肌肉骨骼疾病及癌症等健康问题的发生风险增高,以及死亡风险增加。

●心血管健康及心肺功能

久坐时间与心血管疾病风险之间存在关系,时间越长,风险越大。此外,持续长时间、不间断地坐着或躺着的人可能会具有更高的心血管疾病风险。也有研究发现,久坐行为很可能是心肺功能降低的重要决定因素,甚至久坐行为对心肺功能的影响与每个人是否参加运动无关,体力活动并不能抵消其影响。

●新陈代谢及血压血脂血糖
久坐行为对新陈代谢、骨矿物质含量和血管健康有直接影响,可导致血脂代谢减缓、血栓形成、动脉硬化、胰岛素敏感性降低、骨密度降低。

长时间保持同一姿势后突然变化体位,也容易造成血压波动。久坐还会导致脂肪堆积,特别是堆积在下腹部和腰背部,导致中心性肥胖。

●肌肉骨骼及关节
久坐行为可导致骨骼质量和肌肉力量下降。不仅如此,长时间的静坐姿势,也与颈椎病、腰椎间盘突出、骨质疏松、膝关节炎等疾病的发生风险增加有关。

●见缝插针 打破久坐“动”起来

北京市疾控中心慢病所的专家介绍,限制久坐时间,积极锻炼身体对健康十分有益。人人都可以从增加身体活动和减少久坐行为中获益,包括慢性病患者。世界卫生组织建议,应在自己身体



条件允许的范围尽量限制久坐时间。把久坐时间改用来进行各种强度的身体活动,即使是轻微强度,也能带来健康收益。打破连续的久坐,如站立或走动,可以给身体带来好处。

1.抓住可以动起来的机会
比如乘公交车上班时提前一站下车步行,上楼时选择走楼梯,下班选择骑车回家,饭后听着音乐散步,周末约上三五好友进行户外活动。

2.记得要打断久坐的状态
在坐着的时候,要注意抬头挺胸,保持一个好的坐姿。当条件允许时,每隔20

至60分钟就起来活动3至5分钟。大家可选择以常用的速度步行,或在原位重复从椅子站起来做站坐转换,还可以做一些全身伸展活动,如手臂绕环、下蹲、高抬腿、站立体前屈、弓步压腿等动作。或者,可以利用手机等工具,为自己设定一个小提示,就像学生时代的“下课铃”一样,提醒自己每隔45分钟就起来活动一下。

3.有条件者可使用可升降办公桌
可升降办公桌就是高低可调的办公桌,通过坐与站的交互工作状态保持健康办公。(据北京青年报)

盘点6个最坑的吃药误区

大家如果觉得药物怎么吃都行,那您就错了。因为有些药物如果服用得不合理,不仅不会治病,还会对我们的身体造成危害。今天就来盘点下日常生活中6种常见的不良用药习惯。

1.药量过大需注意 随处可见的药房让生活更加便利,但是购买使用常见药,使用前一定要仔细阅读说明书,若过量服用可引起中毒。比如常见的含有对乙酰氨基酚的感冒退烧药,每天用量不得超过2克,否则可能会对肝脏造成损害,甚至肝衰竭。

2.药量过小误病情 慢性病比如高血压之所以慢,是因为它是长期累积形成的,而且往往没有症状,病情控制也需服药一段时间才能看到效果。所以有人因为觉得吃了药病情就能得到控制或者害怕药物毒副作用,认为小剂量比较安全,就自行减小药量。但是这样可能会导致病情进一步加重,从而耽误病情。

3.时间随意隐患多 因为工作生活,很多人习惯将服药安排在白天,但有些药物需要按照较为严格的时间要求服药。比如抗凝药物阿哌沙班一日服两次(应每隔12小时服用一次),为了更好的疗效和安全性应该早晚各服一次。可是如果随早餐服用,这样就导致白天

血液中药物浓度过高,而夜间很低,进而影响疗效,造成出血或者形成血栓的风险。

4.擅自停药出问题 很多人都知道抗生素不能滥用,长期服用会产生耐药性。但是不同细菌感染,所用抗生素种类和疗程都不同。如果症状有所缓解就停药,不仅会使细菌产生耐药性,而且细菌还可能没有被杀死,最终导致再次感染,病情复发。所以在服用抗生素时,一定要遵医嘱。

5.服药应断不断有风险 有成瘾风险的可不只有毒品。一些药物比如安眠药艾司唑仑达到预期疗效后就应与医生沟通逐渐减停药量,否则长期服用可能会引起副作用如宿醉效应和依赖性,不仅影响正常生活,还会对身体造成伤害。比起药物,保持合理饮食和健康作息更为重要。

6.随意加药不问诊 药物不是多多益善。一些疾病比如抑郁症在刚开始治疗的时候,应坚持单一用药的原则,这是为了方便医生观察治疗的效果以及预防一些药物不良反应,所以如果药物治疗效果不佳,应及时与医生沟通,一定要避免在无医生指导下同时合并多种抗抑郁类药物。(据中新社)

专家建议: 患有慢病的老年人科学接种疫苗

近日,北京大学公共卫生学院研究员杨莉在接受新华网采访时表示,患有慢性病的老年群体,也适合接种疫苗,因为这个群体可能离感染源更近,且患病后超额死亡率更高;且现有研究证实,慢性病患者接种疫苗的安全性也非常可靠,建议患有慢性病的老人科学接种疫苗。“疫苗是人类对抗传染病的好工具,通过疫苗的研发,我们能预防多种疾病,挽救更多生命。”杨莉说,目前适合老年人接种的疫苗主要有流感疫苗、带状疱疹疫苗、肺炎链球菌疫苗,以及新冠疫苗等。“除了疫苗的价格和保护效力外,疫苗本身的效果,感染疾病的风险,对疫苗的认知,以及疫苗的可支付性,都是影响老年人选择接种疫苗的因素”。(据新华网)

高血压、冠心病 不妨多听听音乐

日常生活中,音乐无处不在,它不仅是一种娱乐形式,还能影响人们的心理状态。澎湃的音乐能鼓舞人心、振奋精神、激荡心灵,而悠扬的音乐能抚慰人心、引起共鸣、治愈心灵。其实,音乐远不止这些作用,它还能治疗身体和心理疾病,成为一种治疗方法,医学上称为“音乐疗法”。

对人体来说,音乐是一种能够唤起并调节情绪和情感的强烈刺激,可产生心理和生理两方面作用。

在心理方面,音乐的艺术感染力可影响人的情绪和行为,以情导理,调摄情志,恢复心理平衡;在生理方面,音乐可调节心率、心率变异性、血压和呼吸频率等,起到镇静、兴奋、镇痛、降压等作用。

音乐疗法作为一种非药物治疗方式,可辅助治疗很多疾病。在心血管领域,音乐疗法对高血压、冠心病、心脏手术前后,以及心血管疾病合并精神障碍等方面,都有一定疗效。研究发现,聆听舒缓的音乐可以降低高血压患者的心率、血压和呼吸频率。我国学者发现,聆听《梅花三弄》和《渔舟唱晚》两首乐曲早晚各一次,每次30分钟,音量20至40分贝,可以辅助控制血压,并且改善患者负面情绪。

研究表明,音乐可改变冠心病患者基因表达通路,减缓压力,减轻心理应激,还能改善冠心病患者的焦虑、疼痛和睡眠质量。(据新华网)

夜尿多 憋不住免费领

“俗话说人老尿多,每晚起夜四五次,甚至七八次。睡眠不好了,每天晕晕沉沉的,没精神,怎么办?”

“一听到流水声就想尿尿,刚有尿意就尿了裤子,根本来不及上厕所。”

“咳嗽一声就漏尿,下个楼梯都控制不住,笑出声都会尿裤子,真是令人心烦意乱,出门要穿尿不湿。”

不用怕!不害怕!快用【固泉肾宝】!专门针对中老年人肾亏、肾虚、尿频、尿急、尿不尽、起夜多、睡不好、尿失禁、夫妻生活有心无力。【固泉肾宝】采用六百年宫廷秘方,方子上

申领热线:400-189-2991 手机短信/微信:186-6370-7419