

“慢旅行+深体验”受到老年游客青睐

银发旅游专列激活文旅消费一池春水

阅读提示

银发旅游专列载着老年游客驶向诗和远方,从“吃住行游购娱”多方面带动消费扩容提升,也为旅游业适老化建设和服务按下了“加速键”。

本报记者 黄任强

2月20日下午4时50分,在四川成都安靖站,200余名老年人兴高采烈地登上了Y968次“熊猫专列”,开启一段难忘的旅程。这趟开往贵州安顺的专列,是成都国铁局今年计划开行的100余趟银发旅游专列中的首班车,整个行程为5天4夜。

银发旅游专列指专门为老年客户群体开行的旅游列车。前不久,商务部、文化和旅游部、国铁集团等部门发布《关于增开银发旅游列车促进服务消费发展的行动计划》(以下简称《计划》),提出“到2027年将建立一个覆盖全国、线路多样、主题丰富、服务全面的银发旅游列车产品体系。完成设计100条以上铁路银发旅游精品线路,打造160组银发旅游列车适老型专用车组,银发旅游列车开行规模达到2500列以上。”

近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》,提出扩大文旅消费,深化线上线下,商旅文体健多业态消费融合。银发旅游专列能为老年游客带来哪些新体验?银发旅游列车的陆续开行,将从哪些方面带动整体消费扩容提升?记者对此进行了采访。

针对老年游客特点设置服务设施

“玩得很尽兴,也非常舒服。”71岁的重庆市民蓝文武,在体验了此次“熊猫专列”旅程后不停地称赞。

蓝文武说,此前他听朋友说起过银发旅游专列,春节前看到“熊猫专列”开售,只需要2000多元,第一时间就和老伴儿预订了名额。发车当天,他们提前几小时从重庆赶到成都。

上车后,车内的设施布局让第一次乘坐旅游专列的蓝文武耳目一新:“车厢整洁明

亮,有淡淡的香味,床铺柔软暖和,还专门为老年人增设了加宽护栏、防滑扶手、紧急呼叫器,淋浴室还配备了折叠椅凳和热水洗脚喷头”。

蓝文武回忆说,他和老伴儿常报名旅游团出游,但乘坐的火车大多车厢陈旧、设施简陋,没有电视和无线网,车厢内还常混杂着难闻的气味。

成都国铁局商旅部工作人员周子豪介绍,这趟“熊猫专列”是以“开往春天”为主题,途经贵州安顺、兴义等地,串联起百花兴义、罗平油菜花海、万峰林等景区,让老年游客开启一段春日赏花之旅。列车上设有娱乐室、阅读区、棋牌室,公共活动区还有小吃、卡拉OK等休闲项目。列车上还配有专业医护人员,提供餐食搭配、健康监测等服务。

从“赶路”到“慢游”

除了良好的设施和服务,整趟旅程的舒适节奏让蓝文武最为满意,“夜间可以在车上美美地睡觉,白天到站后,大巴车直接送到景点,一点儿都不累”。

蓝文武告诉记者,他以前参加的老年旅游团,多是早上出发,深夜才能休息,行程就是不断赶路,到了景点导游还不停催促。“这次完全不同,导游会延长每个景点的游览时间,全程都在提醒大家‘慢慢玩’。”蓝文武说。

“银发旅游专列从‘赶路’到‘慢游’的转变,契合了老年游客对旅程舒适度和品质感的需求。”从事导游工作10多年的熊阳认为,“慢旅行+深体验”模式既能让老年游客实现一站式打卡景点,还能保证每天有充足的休息时间,让旅行不再是“上车睡觉、下车拍照”。

记者关注到,近段时间国内多地各种主题的银发旅游专列深受老年游客青睐,甚至出现“一票难求”的现象。例如,3月15日由哈尔滨东站始发,为期14天港澳畅游之旅的Y64次银发旅游专列,上线后546个旅游席位很快被抢订一空,有的游客为抢车票连续三天“蹲守”购票系统。

中国旅行社协会铁道旅游分会秘书长曾辉表示,春运后国内银发旅游专列进入运营旺季。老年群体偏好错峰出行,气候转暖叠加铁路运力释放,需求显著增长,市场持续升温。

“全国各地银发旅游专列的陆续开行,将

沿线城市的‘吃住行游购娱’串联起来,带动餐饮、住宿、文娱等产业协同发展,为地方经济注入源源不断的活力。”曾辉说,银发旅游专列作为移动的文旅载体,接下来还将融入养生、文化体验等元素,将交通过程转化为沉浸式消费场景,满足银发族对健康出行和文化消费的双重需求。

推动景区设备设施适老化改造

“老年游客群体对旅游专列的高度热情,也加速了文旅行业提升适老化建设和服务的进程。”熊阳从从业者的角度观察到,一些景区景点已经开始完善“列车+景区”的最后一公里”。《计划》也要求,积极推动景区与银发旅游专列联动,推动景区设备设施适老化改造。

“有的景区将游玩项目内容朝着适老化方向改进。”刚刚结束在广西的6天旅行,回到

重庆的徐菊芳介绍说,她对在阳朔体验的“山水慢时光”线路印象深刻,“导游专门为老年游客缩短了游览路程,行程中增加文化讲解站,可以更深入地领略到桂林山水的魅力”。

在山东沂蒙山银座天蒙旅游区,一条山地无障碍通道让老年游客可以坐着轮椅直达海拔接近千米的人行悬索桥。宁夏银川的西夏陵景区推出老年人专属服务,包括提供智能讲解器、共享轮椅等设备,并配备专业医护人员及时提供服务。

采访中多位业内人士提及,国内文旅行业一直面临适老化旅游标准缺失的痛点。重庆某旅行社市场部主管张宗军表示,希望在银发旅游专列热潮的推动下,文旅行业从产品设计、服务水平到应急响应等进行全新构建,尽快建立完善适老化旅游标准体系,制定详尽的量化标准,更好地满足老年游客的旅行需求。



大运河畔 千桃竞放

3月20日,游客在天津市红桥区北运河畔的桃花堤赏花。近日,第34届天津运河桃花文化商贸旅游节开幕。据统计,近几年“桃花节”期间,到桃花堤游园观光的游客均超过30万人次。今年“桃花节”开幕后两天内,红桥区各商场客流量同比增长25%,景区周边酒店入住率超过六成。本报记者 张冀 本报通讯员 任志伟 摄

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,在18岁及以上的人群中,48.5%的人“睡不好”——

睡眠“困”扰怎么破?

阅读提示

睡不着、睡不醒、睡不好等睡眠问题困扰不少人。睡眠医学科医生表示,睡眠问题的形成涉及遗传、生理、心理、环境及行为等多因素的交互作用,改善睡眠质量,需要纠正不良的睡眠认知和行为习惯。

本报记者 陶穆

良好的睡眠对身心健康至关重要。然而,日常生活中不少人存在睡不着、睡不醒、睡不好等睡眠困扰和睡眠障碍。

中国睡眠研究会等单位近日联合发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,在我国18岁及以上的人群中,48.5%的人有睡眠困扰,女性51.1%,男性45.9%。随着年龄增长,睡眠困扰率逐渐上升。

3月18日,全国爱卫办发布睡眠健康核心信息及释义,引导人们正确认识睡眠,养成健康睡眠习惯。3月21日是第25个“世界睡眠日”,《工人日报》记者邀请了北京大学第六医院睡眠医学科何佳、熊娜娜、马湘雲3位主治医师,分析常见的睡眠问题,并给出提高睡眠质量的建议。

为什么说良好的睡眠很重要

何佳:睡眠是身体自我修复的关键时间。深度睡眠时,细胞修复加速,促进完成肌肉组织生长、蛋白质合成、能量储存等一系列过程,帮助恢复体力与精力。睡眠不足会增加诸多躯体疾病的发生风

险,例如,高血压、脑卒中等心血管疾病,糖尿病等代谢类疾病,以及类风湿关节炎等自身免疫疾病。

睡眠还是情绪的“隐形调节器”。长期睡眠不足会导致杏仁核失控、神经递质失衡、压力相关激素累积等,使人易怒、敏感、冲动,进而引发抑郁倾向和情绪低落。

平时怎么知道自己睡得好不好

熊娜娜:良好的睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

睡眠问题主要表现为入睡困难,频繁夜醒、早醒和睡眠时差。当出现这些情况时,人们往往会感到日间注意力不集中、情绪烦躁、白天困倦嗜睡等。

如果1个月内每周出现3次以上睡眠问题,包括入睡时间超过半小时,夜间醒来2次以上且难再入睡,早上比平时提前醒来半小时以上,或眠浅多梦,同时伴有明显的疲劳感、工作效率下降、情绪烦躁等症状,就需要到专业睡眠门诊就诊。

如果存在睡眠呼吸暂停的症状,如打鼾、白天嗜睡、夜间憋醒等,或伴有焦虑抑郁等情绪问题时,更应该及时就医。

“睡不好会变笨”这个说法有依据吗

何佳:有依据。睡眠期间,人的大脑并非处于“关机”状态,而是通过复杂精细的神经活动和生理机制,完成记忆优化、情绪重置与毒素清理。

睡眠不足或睡眠质量下降,会导致大脑对记忆、情绪、代谢废物清除等关键功能的调控发生紊乱,进而导致人们通常所说的“睡不好会变笨”。

为什么有人有睡眠困扰而有人没有

何佳:睡眠困扰的成因复杂多样,涉及遗传、生理、心理、环境及行为等多因素的交互作用。

从遗传与生理基础看,某些基因,如DEC2、CLOCK基因的突变,可能导致睡眠时间较短或睡眠周期紊乱;大脑内血清素、GABA等神经递质失衡,也会影响睡眠的启动和维持。

更年期女性,由于体内激素水平发生变化,常常出现睡眠困扰,表现为晚上盗汗、心烦易醒。可以在医生指导下,尝试短期补充雌激素或孕激素联合治疗。轻症可尝试食物补充,如豆制品、亚麻籽等,缓解部分症状。

从情绪与人格特质看,易焦虑、敏感的高神经质人群,对压力的生理反应更强,容易出现“睡前反刍思维”,具体表现为入睡时控制不住地反复回想既往负面事件。这部分人也更容易对睡眠过度关注,诱发“睡眠焦虑”。

从环境与行为因素看,作息不规律、睡前过度使用电子产品等,会抑制褪黑素分泌,导致入睡时间延迟。卧室环境,如噪音、温度、床垫舒适度,也会影响入睡速度以及睡眠质量。

睡眠门诊能帮助解决哪些睡眠问题

马湘雲:睡眠门诊主要诊治的疾病包括失眠、睡眠呼吸障碍、嗜睡、异态睡眠、睡眠相关运动障碍以及昼夜节律紊乱等。

失眠,表现为上床后超过30分钟仍无法入睡,夜间频繁觉醒,如每小时醒来1~2次,或早醒后无法再次入睡。

睡眠呼吸障碍,表现为睡觉过程中经常打鼾、憋气,次日晨起头痛、白天困倦。

嗜睡,常见于发作性睡病患者,日间困倦嗜睡,夜间睡眠不踏实。

异态睡眠,包括睡惊(突然尖叫、哭喊)、梦游(无意识下床活动)、梦魇(做噩梦惊醒)、快速眼球运动睡眠相关睡眠障碍(做梦过程中的梦境扮演、踢打喊叫)等。

睡眠相关运动障碍,包括不宁腿综合征,睡前双下肢或者双上肢的酸麻胀痛,影响入睡;周期性肢体运动障碍,睡眠过程中的腿部不自主活动等。

昼夜节律紊乱,目前常见的是“睡眠时相延迟”(晚上熬夜不睡、早晨难以唤醒),与生物钟失调有关。

针对不同类型的睡眠障碍,临床上通常采取多模式综合干预。在明确病因的基础上,根据患者的具体情况制定个性化治疗方案。

个人怎么有效缓解失眠问题

马湘雲:睡眠的认知行为疗法(CBT-I)是失眠症治疗的一线手段,其核心在于纠正患者不良睡眠认知和行为习惯,达到长期改善睡眠质量的目的。

认知行为疗法具体包括:睡眠限制,严格规定卧床时间(23:00-6:00卧床),周六日作息波动不超过1小时,根据睡眠质量逐步延长卧床时间,改善睡眠效率。

刺激控制,形成“床仅用于睡眠”“不因不沾床”的认知和习惯,建立床和睡眠的关系,若20分钟未入睡可以起床做一些放松练习。

认知调整,纠正“必须睡够8小时”等错误观念,减少对失眠的焦虑。

每位患者的情况不同,建议在改善生活习惯的同时,寻求专业医生的综合评估,制定个性化治疗方案,以达到长期稳定的治疗效果。

全链条服务培育技能“新”苗

新施策,为人才和企业打造一片茁壮成长的沃土。

通过组织全市重点行业领域的百对劳模师徒结对,杭州市总扩展了领军企业、职业院校、培育机构等多方渠道,并依托共享学院、劳模(职工)创新工作室等阵地,构建起“职工技能提升—工匠培育—工匠培训”三级培训体系,培育知识型、创新型、技能型人才。

在众多优秀师徒中,有一对师徒格外引人注目,师傅是全国劳模徐川子,徒弟是省劳

模倪萍。在徐川子的悉心指导下,倪萍迅速掌握了专业核心技术,入职8年就斩获国家电网公司技能竞赛个人第二名,被授予“十佳服务之星”称号。这对师徒的故事不仅在公司内传为佳话,还激发了更多积极效应。

2019年,杭州市将9月26日设立为“工匠日”。6年来,杭州每年开展“926工匠日”系列活动,擦亮做强“杭州工匠”品牌,先后出台科技创新30条、人才新政27条,提高技术工人待遇的意见等政策,为技能人才提供更

大的舞台、更好的待遇。

目前,杭州已围绕重点产业建成数字、集成电路、低空经济3个市级技能人才培训评价产业联盟,以及互联网营销、智能制造等14个区级联盟。通过“龙头企业带头、链接行业企业、帮助中小企业、服务各类院校”的培养机制,17家产业联盟已累计培养2万余名技能人才,其中数字技能人才占比超过70%。

杭州市总工会相关负责人表示,未来将进一步构建适应高质量发展要求、符合职工成长规律的高素质劳动者培育和激励体系,充分调动每一位劳动者的创新创造积极性,打造与新质生产力相匹配的“新”劳动者大军。

三亚推动住宿业经营者设立信用退款机制

客房入住前7日以上可无理由全额退款

本报讯(记者赖书闻)近日,记者从海南省三亚市政府了解到,三亚市旅游行业协会联合会发布《三亚市住宿业客房预订退订指导意见(试行)》(以下简称《指导意见》)。《指导意见》提出,非法定节假日期间,住宿业经营者、线上预订平台应遵循客房入住前7日以上可无理由全额退款规则;法定节假日(元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节与国庆节)期间,住宿业经营者、线上预订平台应遵循客房入住前15日以上可无理由全额退款规则。

《指导意见》适用于三亚市行政区域内住宿业客房预订退订及相关服务活动。仅针对线上预订平台产生的直客散客订单,不包含团队、线下电话预定、旅行社渠道预定订单。《指导意见》自2025年3月8日起试行,试行期一年。

《指导意见》还提出,住宿业经营者应设立“信用退”“无忧退”等快速退款机制,在消费者提交退订申请后,在2小时内必须响应,在限定时间内退回款项,不得以其他理由扣留、少退消费者房款。

上海开展病人满意度调查

同级医院检查结果互认比例超九成

本报讯(记者裴龙翔)日前,2024年上海市公立医疗机构病人满意度调查出炉,结果显示,上海市公立医疗机构采取了一系列医疗服务改善措施,不断提升医疗服务全过程的舒适化、智能化、数字化水平,改善病人就医体验,病人满意度继续保持高水平。其中,门诊与住院病人对医疗服务的总体满意度分别为88.83%和97.04%,比2023年均有所提高。

调查发现,上海市公立医疗机构病人对医疗信息化服务的满意度评价较高。门诊病人和住院病人对“医院提供方便有效的信息化查询和咨询,提供便捷的自助打印检验/检查结果、费用清单服务,提供便捷支付方式与医疗收费电子票据,并在公共区域提供良好的网络服务”的满意率,均在89%以上,且均较去年有所提升。

调查还发现,2024年门诊病人预约率(为69.65%)较2023年提高了1.5个百分点,门诊就诊时间小于2小时的比例(为74.3%)提高近0.7个百分点;门诊和住院病人报告有同级别医疗机构检查结果互认的比例(分别为93.33%和97.55%)比2023年提升约3个百分点。

记者了解到,上海市医疗服务数字化转型的正向效应正在持续突显,便捷就医体验不断升级:复旦大学附属中山医院基于互联网医院平台,为复诊患者提供全流程线上一站式预就诊服务;上海交通大学医学院附属瑞金医院将3000多种门诊检查项目统一归集,实现全口径一站式检查预约;复旦大学附属肿瘤医院通过构建数字化健康档案系统实现统一的患者诊疗协调和信息共享等。

青海“四下沉”建强基层医疗人才队伍

本报讯(记者邢生祥)近日,记者从青海省卫生健康委了解到,近年来青海持续推进紧密型县域医共体人员、技术、服务、管理下沉(简称“四下沉”),基层卫生健康事业迈入“快车道”。目前,青海85%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院,每周至少3个工作日有1名主治医师以上职称临床医生值守门诊服务。全省2563家村卫生室纳入医保定点管理,占村卫生室总数的61.11%,较上年提升16.11%。

青海省卫健委相关负责人表示,在建强基层人才队伍方面,2024年青海招录的479名2023届大学生乡村医生全部到岗并纳入编制,培训乡村卫生专业技术人员8539名,其中中(藏)医骨干460名。目前,青海乡镇卫生院和社区卫服务中心大专及以上学历占人员总数的95.1%,村医队伍中持执业(助理)医师资格证人数占34.42%,均较上年略有增长,学历、职称结构进一步优化。

2024年,青海落实医疗服务与保障能力提升资金1.72亿元,30%用于提升基层医疗机构特色科室建设、设备改造升级和人员培训。落实中西部乡镇卫生院能力提升项目,14个乡镇卫生院每个投入200万元,共投入2800万元。

此外,青海还开展远程医疗和远程教育系统建设,全省共579家医疗机构接入应用平台,涉藏六州386家医疗机构平台应用实现全覆盖。截至目前,基层依托平台开展远程会诊1091次、远程影像诊断19856例、双向转诊4971例、远程心电图诊断5093例。

劳动竞赛开到田间地头

(上接第1版)

2025年,“数字大篷车”还将面向友友创业园按需提供农业技术、市场营销、技能培训、电商策划等“订单式”服务。

济南市总工会还发动区县总工会、国有企业等城市工会广泛结对,联合为乡村工会组织提供支持,持续深化“城乡工会手拉手”活动,推动农村产业链、价值链的延伸和升级,实现了从“单点突破”到“系统推进”。

在该活动的推动下,位于商河县的济南市职工疗休养基地迎来了接待繁忙的一年。城乡工会联合做实“疗休养+工助振兴”项目,济钢集团工会、中国重汽集团工会、济南能源集团工会等大型企业工会累计组织335名职工赴基地进行疗休养活动。

让土特产出村有了“工会通道”

从田间到云端,济南市总持续探索惠农产销拓新路,打造“惠农富农超市”,通过线上线下相结合的方式,为农民和市民搭建了一个互利共赢的平台。截至目前,超市已对接118个村庄及111名驻村第一书记,动态上架172个农副产品。

据了解,自2024年以来济南市总已组织开展助农大集37场。其中,高新区专场展销黄河大米、莲藕、手工老面食品、黑猪肉香肠等农副产品100余种,当日销售额超15万元。驻村第一书记携手当地企业,带来琳琅满目的乡村特色产品,为乡村特色产品搭建了展示与销售的桥梁,让市民可以体验“一站式购齐”的充实感。

今年济南市总还将在人流量较大的场所举办“工创集市”活动,按需为全市友友创业园和涉农经济组织提供现场展示和销售,合力做好“土特产”文章。“工会不仅是职工的‘娘家人’,更要成为乡村全面振兴的‘合伙人’。”济南市总工会党组书记、常务副主席吕灿华表示,济南市将继续总工会助力乡村全面振兴“十大行动”,提供组织化、专业化、精准化的工会服务,为乡村全面振兴贡献工会力量。

(上接第1版)

2024年,杭州市组建劳模工匠助企行专项服务队247个,服务企业3068家,解决技术问题750余个,培训职工1.85万余人,产生经济效益逾1.5亿元。此外,杭州市总工会还推动建立了跨区域、跨行业、跨企业的创新工作室联盟,联合开展数智技术创新研究、交流平台搭建、研究成果共享、创新人才培养等活动。

夯实创新要素保障

发展新质生产力需要劳动者素养全面提升,实现由“工”到“匠”的转变。杭州市总创