

暑期游开启，哪些“文旅大餐”等你品尝？

■ 新华社记者 严勇 王帆 朱雨诺

到气候凉爽的地方享受清凉一“夏”；为一座场馆奔赴一座城；看稻田星空，听蛙声蝉鸣，去乡村开启别样暑期生活……记者近日在云南、吉林、江西等地采访了解到，这个暑期，各地备足“文旅大餐”，避暑游、文博游、乡村游丰富多彩，夏日经济活力四射。

避暑游：有的地方房源3个月前就预订一空

夏日炎炎，拥有独特自然地理气候的地区，通过创新文旅产品供给，把“凉”资源变成“热”经济。

云南省多数县(市、区)夏天平均气温仅有20多摄氏度。

近段时间，曲靖市马龙区张安屯街道咀子上“旅居村”陆续迎来避暑游客。35套房屋已有28套完成入住。负责该项目的云南若谷文旅开发有限公司负责人钟鹏说：“在曲靖，这样的‘旅居村’一共有5个，另有2个正在建设中。”

面对日益火热的避暑游市场，“22℃夏天”的吉林持续开发特色文旅产品、打造消费新业态，结合滑雪场、体育训练基地等场所，为游客提供文旅体融合的避暑休闲体验。

连日来，在国家级滑雪旅游度假区——吉林市万科松花湖度假区，越野跑、音乐节、帐篷露营派对等特色活动精彩纷呈，吸粉无数。度假区市场营销总监黄钟锐说，开启夏日运营以来，累计接待游客12.6万人次、同比增长55%，收入同比增长42%。

位于江西九岭山脉腹地的靖安县中源乡，平均海拔600多米，森林覆盖率近90%，夏季平均气温为18至22摄氏度。中源乡三坪村村民刘方勇从5月起就开始忙活，他在村里经营一家民宿，7、8月份的房源3个月前就预订一空。

每年夏天，中源乡这个网红“避暑胜地”接待约3万名游客。“大部分是外地人，以苏浙沪地区为主，他们到这里一住就是两三个月。”刘方勇说，不少游客甚至把第二年的房间提前订好，有的干脆把行李、被子直接留在民宿里。

6月28日，昆明正式推出6条黄金避暑线路，邀约各地游客来尝菌子、闻花香、赏美景，清凉一“夏”。“吹着凉风，喝上一口浓郁的野生菌菇汤，感觉很棒。”广东游客邓女士说。

文博游：为一座场馆奔赴一座城

暑期伊始，多地文博场馆频上热搜。越来越多的游客到一个地方，专为打卡当地博物馆，穿越“时空隧道”，近距离与文物对话，感知厚重历史，感悟文化魅力。

7月1日，大型文旅演艺《炫·墨》之“东北抗联篇”在吉林省长春市伪满皇宫博物院首演。整场演出时长58分钟，通过歌舞、音乐朗诵剧、情景表演等形式，讲述东北抗联可歌可泣的英雄故事，吸引了众多游客和市民观看。

“表现形式特别新颖，今天是特意带着孩子来，更系统地了解东北抗联历史。”陕西游客李先生说。

伪满皇宫博物院是在伪满皇宫遗址基础上建成的，现已发展为集“博物馆+景区”双重属性的文旅地标。暑期来临，伪满皇宫博物院从内容设计与产品多元等角度出发，丰富游客的观览体验。

今年是“20世纪最惊人的科学发现之一”澄江生物群发现40周年。近段时间，很多外地学生专程来到位于玉溪市抚仙湖畔的澄江化石地世界自然遗产博物馆(云南省自然博物馆)打卡，邂逅奇虾、昆明鱼，开启一场生命起源演化的探索之旅。

“以前没来过这座城市，因为博物馆，我们来了。”河北初二学生王昕说。

乡村游：看稻田星空听蛙声蝉鸣

海晏村，位于昆明市滇池国家旅游度假区大渔街道，有着600多年历史，是滇池东岸保存较为完整的一个古渔村落。

太阳快要落山，海晏村的热闹才刚开始。三三两两的年轻人从各地赶来，只为等一场日落。

“我就是赚日落的钱。”四川人缪朋灼在码头附近经营一个小院，迎来了一天当中最繁忙的时段。二楼面对夕阳的包厢、三楼视野开阔的露台一票难求。

“吹着滇池的风，静静地看着夕阳一点一点落下去，心情会舒畅很多。”抵达昆明后，上海大三学生余蕾把第一站放在了海晏村。

大渔街道党工委书记李铁说，近年来，经过人居环境改造、新兴业态布局，海晏村成为昆明市乡村旅游的一张名片。6月下旬以来，海晏村游客接待量持续攀升。

看稻田星空，听蛙声蝉鸣……近年来，到乡村过暑假，享受寓教于游的暑期生活，成为不少中小学生的选择。

6月下旬，中国科学院西双版纳热带植物园的萤火虫进入最佳观赏期。晚上7点至10点，植物园的夜空，万千流萤飞舞，宛如童话世界。

中国科学院西双版纳热带植物园地处西双版纳傣族自治州勐腊县勐仑镇，以生物多样性著称。每到暑期，随着研学游、亲子游团队增多，周边的餐馆、民宿等乡村旅游配套产业也红火起来。

骑车沿环山道路在长白山林海中穿行，与森林防护员一起走进深山了解森林防火知识，在红石峰景区体验铁道式攀登等户外项目……近期，24名来自北京的小学生度过了难忘的7天长白山研学之旅。长白山势佳佳旅赛事活动总监郑文强介绍，研学线路突出长白山的乡村特色，让孩子们到世代相传300多年的锦江木屋村摊煎饼、磨豆腐，体验当地乡土民俗文化。

亲子游持续火热，“家庭房”相对紧俏。相关平台数据显示，6月18日以来，暑期民宿预订单逐日增长，选择两室、三室、独栋等户型的游客增多。

许多文旅部门加强执法，加强线上线下监管，维护游客合法权益。“一个地方能让游客来了一次还想再来，终究要靠好口碑。”云南省文化和旅游厅相关负责人表示。(新华社北京7月6日电)

增“智”、逐“绿”、慕“新”：江苏外贸转型提速

■ 新华社记者 刘巍巍

皮球翻滚、汗水挥洒，德国绿茵场上，欧洲杯激战正酣。在距离赛场数公里外的顶碁运动用品(淮安)有限公司生产车间内，同样上演着大赛般的火热场面：工人们麻利、有序地赶制准备出口的足球内胆。

这是一家专业生产运动用足球、排球、篮球、橄榄球等球类产品内胆的加工贸易企业。今年恰逢体育赛事大年，球类用品走俏海外市场，企业乘势而上。

“我们率先在球类内胆中植入芯片，可以配合肢体追踪技术辅助判断是否手球、越位等。如今，这项技术被广泛应用于欧洲杯、世界杯等国际顶级赛事的比赛用球上。”企业经理赵烈颖说，技术创新提升产品出口热度，1至5月，公司出口欧洲杯、世界杯等赛事用球及训练用球407万个，在手外贸订单排至年底。

南京海关数据显示，1至5月，江苏实现外贸进出口额2.22万亿元人民币，同比增长9.2%；其中，加工贸易进出口额6959.8亿元人民币，同比增长12.2%。外贸复苏趋势向好的背后，是顶碁等众多外贸企业增“智”添“芯”、强化技术迭代的转型发力。

江苏友奥智能科技股份有限公司生产的智能环保移动空调1至5月出口额达300万美元。“这款空调的优势在于客户可根据自身需要选择嵌入互联网功能模块，实现WIFI联网控制，还可通过太阳能蓄电池实现新能源环保功能。”企业副经理许传刚说，这款产品打破传统空调体积大、噪声大等限制，实现户内、户外使用场景的自由转换，适合用户在露营、旅行等场景使用，受到欧美及东南亚等市场客户青睐。

提高技术路线和生产流程含“绿”量，以绿促转、以绿促优，成为越来越多江苏外贸企业的行动自觉。

江苏应流机械制造有限公司是阜宁县的一家老牌阀门制造企业，今年该公司对产品机械性能、热处理工艺等进行技术改造，新上节能低碳、环保热处理罩火炉项目，并对圈类机械产品部件实施数字化技改。企业行政部主任徐丽丽说：“传统产业蝶变，企业机械产品性能和生产效率提高20%左右，增强了海外市场竞争力，上半年企业约1.62亿元开票销售中，六成左右为出口。”

国际市场瞬息万变，抢抓新风口、契合新需求，江苏企业加速抢单，外贸动能澎湃。

当前，露营休闲掀起文旅消费新热潮。常州喜马拉雅户外用品有限公司抢抓“露营经济”机遇，加速出海掘金。

“公司的防晒帐篷、天幕等产品卖得比较好，加之我们销售500多个品类，消费者可以一站式配齐所有出游装备。”企业副总经理高琴芳说，露营行业迎来快速增长，企业大力拓展东盟市场，并发展跨境电商业务，1至5月跨境电商出口额540万元，增长1.3倍；总出口额5000万元，增长3.2倍。

今年以来，国际市场对新造集装箱的需求旺盛，太仓中集集装箱制造有限公司瞄准机遇，赶工抢产，前5个月完成新造集装箱出口约7万标箱，增长96.2%。企业关务经理曹寅说：“从4月开始，我们就明显感受到订单的大幅增长，目前在手订单已排到10月，生产车间的3条产线都是满负荷运转。”

南京大学经济学教授刘志彪认为，随着全球价值链供应链重构，江苏外贸转型升级步伐将进一步加快，更多产品有望在满足差异化国际需求中打开更广泛的市场。

(新华社南京7月6日电)



6月末我国外汇储备规模为32224亿美元

■ 记者 张千千 刘开雄

新华社北京7月7日电 国家外汇管理局7月7日发布数据显示，截至2024年6月末，我国外汇储备规模为32224亿美元，较5月末下降97亿美元，降幅为0.30%。

国家外汇局相关负责人表示

示，2024年6月，美元指数上涨，全球金融资产价格总体上涨。汇率折算和资产价格变化等因素综合作用，当月外汇储备规模下降。但我国经济运行延续回升向好态势，高质量发展扎实推进，为外汇储备规模继续保持基本稳定提供支撑。

租房更便利 安居又安心

△△△上接第1版 截至目前，已将10个项目7926套住房纳入平台管理。严格出租管理。制发《淮北市保障性租赁住房租赁管理办法》，提供日租、月租、短租、长租多种租赁方式，对承租对象准入、退出、租金收缴等进行信息化管理，按低于市场上同地段同品质住房租金的90%进行定价。当前，城区公寓租金平均1000元/月/套，园区保障性租赁住房租金平均300元/月/套。细化评价管理。出台《淮北市发展保障性租赁住房情况年度监测评价实施细则》，明确8个方面评价内容和23项评价指标，每年开展县区自评、市级复核监测评价，评价结果纳入县(区)目标管理绩效考核，对违规经营行为予以取消资格，促进规范有序发展。

专业化服务，解决“如何住得好”的问题。引入“专业服务”。选聘南湖酒店、相润投资控股集团等物业服务团队，推行“房间+”模式，设立

公共服务区、主体功能区等，配置办公、会客、厨房、书吧、健身、迷你影院等设施，提供免费停车、家政保洁、代收快递等个性化增值服务，满足租户工作、生活等多样化需求。植入“数智场景”。强化数字赋能、智能管理，将房源推送抖音、美团、携程等商平台，开发地图找房、VR看房、线上订房等功能；开通“建投青年公寓”公众号，集成掌上报修、保洁预约、投诉建议等一键速办场景，有效提升服务品质，租户满意度达95%以上。嵌入“人才驿站”。围绕招引人才，选取人流集聚、城市商圈周边的保障性租赁住房，高标准打造“淮北青年人才驿站”，融入“青春留淮‘驿’起筑梦”理念，为380名来淮求职人才提供7天免费住宿、就业指导、城市融入等暖心服务，累计开展就业咨询、面试培训、职业规划等活动12场次，吸引青年人才选择淮北、融入淮北、扎根淮北。



一秒穿越冬夏 哈尔滨“冰雪小世界”开馆

7月6日，游客在哈尔滨冰雪大世界室内冰雪馆内游玩。

近日，哈尔滨冰雪大世界四季冰雪项目全面投入运营。该项目重要场馆之一——室内冰雪馆(“冰雪小世界”)是一座沉浸式冰雪光影互动体验馆，建筑面积2.38万平方米，建设9大主题分区和13个体验项目，涵盖冰雪、光影、娱乐、互动等多重要素，运用声光电效果，让广大游客在炎炎夏日开启“一秒穿越冬夏”的奇妙之旅。

■ 摄影 新华社记者 谢剑飞

一文读懂中药配方颗粒

安徽医科大学附属巢湖医院药学部 庄星星



一、什么是中药配方颗粒

中药配方颗粒是在中医药理论指导下，将炮制后的中药饮片，采用现代制剂技术进行提取、浓缩、干燥、制粒和包装，制成的适用于临床处方的调配颗粒。中药配方颗粒不仅是传统中药汤剂重要的改革创新和有效补充，也是融合传统中药饮片和现代制药工艺的创新产物。

二、中药配方颗粒是怎么制成的

中药配方颗粒，俗称中药免煎颗粒，是根据中药制剂理论所制作的产品。通过选择适宜的中药饮片提取方法和溶媒，利用回流、浓缩、干燥和制粒等现代制剂技术，从单味中药饮片中提取出有效成分，然后按照一定比例制成颗粒。对于贵重药材，则采用直接粉碎的方法入药，以减少浪费。临床使用时，医师只需按常规的中药饮片处方剂量开具处方，颗粒制剂

作系统会自动折算成相应的颗粒剂量为患者调配。

三、中药配方颗粒有什么优点

和传统中药饮片煎煮而成的汤剂相比，中药配方颗粒在质量控制、调配效率和临床使用等方面均具有一定的优势，具体如下：

1. 质量可控：中药配方颗粒的制备过程一般都采用全产业链模式，以临床疗效为导向，实现产业链全程可追溯，从道地中药材规范化种植，GMP中药饮片规范化生产，GMP中药配方颗粒规范化生产，智能中药房中药处方现代化调剂，形成安全、有效的供应链全过程。

2. 调配效率高：相比传统中药饮片的人工调配模式，中药配方颗粒调配过程一般都由智能中药房调配系统完成，自动化调配、核对、误差率接近等于零，在降低人为调配差错的同时，也节省了患者取药等候的时间。

3. 使用方便：中药配方颗粒无需煎煮，即冲即服，使用简单，比服用传统中药汤剂更方便，患者依从性较高，适用于现代人快节奏生活。

4. 便于保存：中药配方颗粒体积小，便

于储存，携带方便。密封包装，保质期相对汤剂较长。无传统饮片储藏中易发生虫蛀、霉变等情况，安全性和疗效更有保证。

5. 适合特殊人群：药液量少，更适用于儿童、肾功能不全患者、慢性心功能不全患者等。在口感味道方面：异味少，适用于难以忍受煎煮异味的人群。

四、中药配方颗粒和传统汤剂药效一样吗？

中药配方颗粒的制作过程严格按照传统标准，包括药材的选取、种植、采收和炮制过程。这些配方经过农药残留和重金属含量检测，符合国家标准，并经过灭菌处理和密封包装，确保质量稳定。使用起来方便省时省力，能够准确控制药物的用量和质量，保证中药颗粒安全有效。中药配方颗粒在中国台湾地区和日本、韩国、新加坡应用相对较多，已经有了比较丰富的临床实证经验，也取得了很好的疗效。临床研究数据显示，中药配方颗粒的性味和功效与传统汤药几乎一致。

五、中药配方颗粒的使用方法

中药配方颗粒冲服时一般建议使用开水，水量为颗粒的两倍左右，即能够保证全部溶解即可。加水后搅拌30秒至1