

近几年最火暑假游开启

亲子游是主力,研学游更上一层楼

2023年暑期亲子游迎来全面复苏,出游人次有望超2019年同期。携程数据显示,暑期亲子游同比增长超7倍,北京、上海、成都等大城市以及海滨城市是热门亲子旅游目的地,研学游大受青睐,高温催热闲适避暑游。



中国妇女报全媒体记者 张峥

北京市民邓女士计划孩子放假之后带她出去玩,但就在她犹豫几个目的地到底去哪儿好、选哪家酒店时,看好的机票和酒店纷纷涨价了。“这速度也太快了,暑期市场真的这么火吗?”对于邓女士的疑问,多家旅游企业的预订数据给出了答案。

最火暑期游开启:亲子游是主力,长线游为主导

根据携程、同程、途牛、飞猪、去哪儿等旅游企业目前的统计,2023年暑期市场热度有望全面超过2019年同期,其中亲子游更是成为绝对主力。

途牛最新预订数据显示,今年暑期,国内长线游占据暑期旅游消费主导,出游人次占比为61%。亲子游、毕业游、避暑游等出游主题需求旺盛,在途牛截至目前预订暑期出游的用户中,亲子游出游人次占比达58%。

学生与亲子客群的全面回归,标志着暑期旺季旅游模式的回归。同程旅行最新的《2023暑期出行前瞻报告》显示,2023年暑期亲子游迎来全面复苏,暑期民航、铁路旅客的亲子客群占比(含1~17岁未成年旅客的订单比例)均将超过2019年同期。去哪儿平台上暑期亲子游产品订单占比接近四成,同比2019年增长1.6倍。携程统计显示,暑期游研学产品预订量已经超过2019年同期。

携程6月中旬发布的《2023暑期预订趋势洞察报告》显示,2023暑期Top10热门亲子游目的地为北京、上海、成都、西安、乌鲁木齐、广州、三亚、杭州、昆明、重庆等。去哪儿平台显示,暑期预订较为热门的景区有上海迪士尼乐园、北京环球度假区、故宫博物院、中国国家博物馆、陕西历史博物馆、秦始皇陵博物院(兵马俑)、武汉欢乐谷、八达岭长城、颐和园等。

随着暑假游的炙热,各旅游企业在产品上也做足了准备。春秋旅游的一位负责人介绍,他们根据出游学生的年龄层,推出了一系列有针对性的精选产品,根据目的地不同属性打造多主题元素的亲子、游学产品合辑。如清迈6日5晚亲子户外夏令营,安排孩子们换上泰国服饰,学习当地语言,还能前往当地市场采买食材,亲手制作简单的泰国料理。

今年暑期,旅游专列产品格外受到带娃家长



小丽画



和有钱有闲“银发族”的青睐。从预订人群来看,55周岁以上的夫妻、儿童5~10岁的亲子家庭占比最高。以7月开行的呼伦贝尔号为例,全列共22个包间全部配备独立卫浴,做到了国内首创。产品包含的5~7日不同行程可以供人选择,人均价格为2万~3万元。“高端旅游专列的席位较少,空间舒适、体验多样,游客在沿途风景中可以感受草原腹地、大兴安岭等地的自然风光和民俗风情。”该产品负责人介绍说。

寓教于“游”,研学产品“学大于游”

近些年,研学游火热。今年暑期,中青旅推出“知书达理特色亲子营——昆明大理丽江6日游”“研学敦煌6日游”“内蒙古童趣大冒险5日游”“探索文学脚步——南京扬州苏州6日游”等暑期研学游产品;携程度假农庄(陕西佛坪店),推出了非遗美食制作品尝、风筝制作、植物拓染、挖竹笋、剪纸、磨豆浆、农耕体验等活动;携程度假农庄(内蒙古开心大米野奢帐篷联营店)则开展了小麦知识课堂、插秧体验、麦浪摄影、草帽彩

绘、收集鸡蛋、喂羊等活动。

去哪儿大数据显示,6月至今研学游产品销量环比上月增长4倍。据相关人士介绍,主打历史人文、户外自然、科学技术类的研学产品尤其受到家长和孩子们的欢迎。从产品时长看,以景区/展馆主题一日游和长线多地5~9日游的产品最为热销。从价格上来看,多日游产品人均价格在6000元左右,较2019年暑期有两成左右涨幅。

今年研学亲子营产品有一个明显趋势,就是家长更青睐“大人小孩都能兼顾”类产品。为了让孩子和家长都能获得较好体验,一些产品线路会在部分时段让他们分开行动,比如孩子聆听知识讲解或参与游戏环节,家长可以同步玩旅拍、吃下午茶,二者互不干扰。

文旅行业观察员肖远山表示,研学产品“学大于游”的特征正不断凸显,而传统目的地和大型景区也与时俱进,根据暑假研学需求推动体验和师资等升级和转型,如在北京、故宫、国博、清北校园等知名Ip都是研学产品的热门目的地。

近日,在中国科学院合肥物质科学研究院,一批学生近距离接触光学遥感尖端科技,深入了解“国之重器”国家稳态强磁场实验装置。学生们聆听了《宇宙飞船的十万个为什么》科普讲座,沉浸式了解“魔方号”卫星的卓越性能。“科学真是太有趣了”“我以后也要成为一名科学家”……现场气氛热烈,孩子们的欢呼声、惊叹声不绝于耳。

“如何存储健康细胞以备治疗疾病之需”“千万级深低温样本存储细胞库长什么样”……在上海原能新生细胞生命科普馆,浦东中小学生在开启了一场深度科技游,近距离观看航天实物,夜宿太空舱感受“太空奇妙夜”……

据了解,围绕科普主题,各地持续深化科普与旅游的深度融合,打造集科普和娱乐于一体的优质科普旅游产品,为游客带来更新鲜、更智能、更有趣的体验。

颐和园近日推出“少年科普路”特色游览线路。线路始于新建宫门,涉及铜牛、廓如亭、十七孔桥、知春亭、仁寿殿广场、仁寿殿、谐趣园等9处景点。线路的推出是颐和园深化科普供给侧改革的一项成果,旨在让中小学生在山水园林中读懂中国园林,进而爱上北京这座城,爱上悠久绵长的中华文明。

张家界武陵源区有极其珍贵的地质遗迹景

观资源,具有特殊的科学意义、稀有的自然属性、较高的美学观赏价值,是中小学生学习认识地球、认识自然、了解人文的重要窗口。以“科技+旅游”模式打造的一系列中小学生学习研学线路、课程产品一经推出,即受到大众普遍认可。

山西地质博物馆地质研究室主任吕晓立介绍,他们开展的“小小地质学家”暑期研学活动,是以探究式教育为主,引导受众群体将“看展品”转变为“通过展品来看”,从而达到自主探究获得知识的目的。

高温催热避暑游,海滨城市、西南边疆成热门

今夏全国多地气温居高不下,“能玩又能学”的室内场馆成为家长们的“遛娃胜地”。去哪儿平台显示,截至6月23日,暑期室内博物馆门票预订量环比上月同期上涨324%,全国海洋馆门票预订量环比上月同期增长412%。

去哪儿大数据显示,从暑期酒店预订来看,青岛、威海、厦门、海口等沿海城市,酒店预订量较为火热;富有地域特色的新疆、西藏、青海、云南,也是许多游客中意的暑期旅游环线。

今年暑期,滨海旅游、水上运动以及室内滑雪场都广受欢迎。尤其是备受关注的“热雪奇迹”滑雪场,遍及广州、武汉、成都、重庆、无锡、哈尔滨、昆明等城市。室内滑雪场凭借恒温-6℃的优势,高标准的雪道、雪质以及丰富的雪上娱乐活动,为更多游客提供了夏日清凉的运动休闲方式,成为广受欢迎的避暑运动休闲目的地。

值得注意的是,跟近期网上流行的“特种兵”模式不同,许多游客在避暑的同时开始回归享受生活的旅行状态,以“悦己”为首要目标,追求“松弛感”。

以近期爆火的贵州“村超”为例,比赛举办地榕江县近期吸引了大批游客,当地酒店预订量同比增长超过11倍。接地气的现场氛围、招待游客住自己家的本地村民、热情洋溢的民俗特色表演,让游客不再觉得自己是游客,而这正是让游客能松弛下来的主要原因。

盛夏时光,切勿辜负,让我们和孩子一起冲出空调房,拥抱自然与美景,读万卷书还要行万里路。

夏天,家里种盆薄荷清凉入菜

■ 木易

俗话说得好,“没有不好的食材,只有不恰当的处理方式”。而冰凉翠绿的薄荷的确是独属于夏天的味道。



前几天阳台上的薄荷“热死了”,周六又去买了一盆,10块钱。薄荷可谓夏天的尤物,看着清爽,吃着清凉。炎热夏季,天热难免会没有食欲,要说应对闷热,薄荷可是特别有发言权。

那天去鼓楼中医院拿药,需要等候一小时,我就顺着宝钞胡同溜达,突然就看到了“大理人家”。翻朋友圈找到2017年9月的一天傍晚,云南临沧的几个朋友来北京,闺蜜小虹约我一聚。当时我们在楼顶的大平台上吃饭,俯首就能看到最老北京味儿的胡同小巷。

那天进了店门,发信息给临沧的莉莉,告诉她我的偶遇。她说:“你让芳姐给你泡一壶好茶。”芳姐就是这家店的老板,正好在店里。于是我跟她叙了旧,然后直接沿着扶梯到大平台上。遮天蔽日的浓密树荫下,桌椅板凳整齐地摆着,几只小猫在睡觉。我坐下来,喝茶,往事一幕幕,发朋友圈感慨时光荏苒。小虹马上说:“必须约饭。”就这样,第二天中午,三个闺蜜再次来到“大理人家”。

薄荷牛肉、凉拌豆腐丝、菌菇芒果土鸡汤以及过桥米线里,全部都有薄荷的身影。感觉在云南人那里,甭管是肉的还是素的,汤的还是拌的,只需薄荷一把,都能入菜。作为主菜的薄荷很精彩,作为配菜的薄荷也不乏优秀。很显然,薄荷不仅仅在调味,更是横向地将味觉

体验拓宽了一个维度。既然咸、辣、鲜、香已经有了,那再来个清清爽爽,惊不惊喜? 意不意外?

俗话说得好,“没有不好的食材,只有不恰当的处理方式”。而冰凉翠绿的薄荷的确是独属于夏天的味道。写这篇文章时,我就摘几片薄荷叶投入透明玻璃杯中,杯中就是凉白开,突然就有了一股清凉感。

我们发现,当薄荷叶或薄荷制品进嘴后,整个口腔甚至食道都会被清凉感占据。这并不是因为它降低了周围的温度,而是薄荷醇的一个小把戏而已。人体之所以能感受到低温寒冷,全都依靠皮肤和口腔中的寒冷感受器——TRPM8的神经受体,它还有另外一个名字——“寒冷与薄荷醇受体1”。从名字可以看出,它最主要的功能就是接收寒冷的温度刺激和薄荷醇的刺激,让机体产生“冷”的感觉。简单来说,薄荷醇受体和感受冰凉的受体是同一个,口腔的温度并没有因为吃薄荷而降低。薄荷不仅是成功进军医药、食品、化妆品、香料等产业中的“全面手”,还是药食同源的养生食物。

中医以薄荷的茎叶入药,有发汗、散风热和止痒等功效。新鲜薄荷在菜市场或超市里都能买到,当然最好的选择是在自己家种一些,哪怕只是一盆,随用随采,还能给家里添一些绿意。

薄荷最家常的吃法当然是凉拌。薄荷自带芳香气质,和气味较强的食材混杂在一起,反倒不容易分

出层次。所以配料表莫不如朴素一些,方能凸显薄荷自身的特质。

薄荷炒鸡蛋也不错。很少有什么蔬菜是鸡蛋加持不了的。热油烹香,裹了薄荷碎的金黄鸡蛋液在锅中迅速滚过。直到鸡蛋的边缘浮起雀跃的油泡,薄荷叶也趁热完成了香气最大程度的挥发。

薄荷鸡蛋汤也是很经典的搭配。一碗西红柿鸡蛋汤,出锅时撒上几片薄荷,那氤氲香气的鸡蛋汤仿佛也被祝福过了。

做水果蔬菜沙拉,薄荷也是一把好手。夏天是吃水果、蔬菜沙拉的时候,薄荷也可以大显身手。

炖肉出锅前点睛一笔。以往炖糖醋排骨出锅前都是撒葱末的,夏天家里有薄荷,完全可以取代香葱。尤其那日吃串串,肉质细嫩鲜美的羊肉粒上也夹着薄荷,真的很解油腻。

当然,薄荷也能泡水做茶饮。薄荷红茶,几片柠檬、少许蜂蜜和红茶,就能享受一个下午的静谧时光。眼前是火焰山有什么要紧呢?我们在心里给自己扇着“芭蕉扇”呢。

薄荷还可以助力一场小规模的微醺。你肯定想起那杯莫吉托了吧?只有薄荷叶、柠檬、苏打水和碎冰才能构成一个完美的夏天。当然还要朗姆酒,记得从上往下搅搅就好。

炎炎夏天,你的家里怎么能少得了一盆薄荷呢?

■ 允斌

女孩子都怕夏天被晒黑,其实黑色素的产生是为了保护我们的皮肤,它是可以慢慢代谢掉的。我们更应该怕的是光毒。很多人都没有意识到,光是带毒的,它对我们的皮肤有两大危害:一是导致皮肤癌变,二是导致皮肤老化。光毒会破坏皮肤的结缔组织,使胶原蛋白流失,皮肤逐渐松弛,出现皱纹,这些都是光毒带来的危害。

光毒给皮肤带来的危害可以是立竿见影的,比如说晒伤及光敏反应。所以,我们除了做好皮肤防护,出门前,还可以喝一杯果汁来抗光毒。西红柿和胡萝卜都是抗光毒的好东西,可以把它们榨成汁,出门之前喝一杯,回家再喝一杯。

做法:西红柿和胡萝卜切块,一起放在榨汁机里,榨成汁。最好选熟透的西红柿,因为这样的西红柿抗光毒的效果更好。

西红柿能防止光毒伤害皮肤,并使皮肤保持白皙。它跟柠檬美白的作用有些不同。柠檬适合晒过之后用,西红柿则适合用在晒太阳之前。吃了西红柿再出门,就相当于擦了一层防晒霜。

胡萝卜可以防止光毒造成的皮肤老化,它能够对抗阳光中造成皮肤老化的紫外线。

要想获得较好的防晒效果,平时可以多用西红柿和胡萝卜做菜,外出前榨汁喝。

出门前喝杯果汁,相当于多擦一层防晒霜

水果黄瓜 VS 普通黄瓜 谁的营养价值更高?



民间有句谚语:春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。一到夏季,黄瓜就成了家中的“常客”,无论是拿来凉拌、清炒做小菜,还是当零食直接吃,都非常美味。

黄瓜的含糖量低、含水量高。《中国食物成分表》中的数据显示,黄瓜水分含量约为96%,堪称食物界的“天然饮料”,就连西瓜和它相比也略逊一筹。黄瓜每100克可食用部分,含热量仅16千卡。也就是说,如果吃一根200克左右的黄瓜,约等于喝了一小瓶矿泉水。而且,黄瓜中还含有一定量的维生素C、维生素K、钾等物质,吃它不仅补水,还能顺势补充营养。中医也认为,黄瓜具有生津止渴的好处,很适合消暑。所以,不喜欢喝水的人,可以适当用它来换换口味。

此外,黄瓜中富含的膳食纤维、钾和镁,有益于调节血压水平,辅助预防高血压。黄瓜里面的水分含量比较大,利尿,喝酒的同时吃点黄瓜,可以加速排泄,酒精成分也会随尿液排出,起到醒酒的作用。另外,黄瓜里含有大量的B族维生素和电解质,还可减轻酒后不适,缓解宿醉。

现在市场上常见的水果黄瓜和普通黄瓜,经常会让人产生选择困难,到底哪种黄瓜更好呢?

水果黄瓜,又名无刺小黄瓜,迷你黄瓜,其表皮柔嫩光滑、色泽均匀,是我国从荷兰引进的一种高产优质黄瓜类型。近年来我国农科院和一些其他农业研究所也有培育,有不少人认为它是转基因食品,不能多吃。

事实上,多位中国农业专家、研究员证实,水果黄瓜不是转基因食品,只是新品种,可以放心食用。在营养方面,水果黄瓜和普通黄瓜并无明显区别,口感也都清爽可口。但是水果黄瓜无刺,而且相较于普通黄瓜口感更好,因此很受欢迎。当然,水果黄瓜的价格也比普通黄瓜要高。

(六月)