今年10月，四川社会消费品零售总额增速环比回升5.7个百分点

提振消费，激发市场活力

本报记者 林治波 王明峰

党的二十大报告提出："着力扩大内需，增强消费对经济发展的基础性作用和投资对优化供给结构的关键作用。"今年以来，四川着力办好各类主题消费活动，稳定扩大汽车、家电等大宗消费，在线上线下开展多种促销展销活动，积极提振消费。前三季度，四川社会消费品零售总额规模居全国第六位。

"我们按照'疫情要防住、经济要稳住、发展要安全'的要求，打出一套扩内需、促消费的组合拳，尽最大努力释放、激发消费需求。"四川省委主要负责同志表示，将打造更多消费新场景、新业态、新模式，精心办好消费促进活动，因地制宜出台引导性政策，激活生活消费，积极促进大宗消费，拉动全省经济增长。

核心阅读

今年以来，四川着力办好各类主题消费活动，稳定扩大汽车、家电等大宗消费，在线上线下开展多种促销展销活动。通过挖掘自身特色，加强政策支持，当地以一系列新场景、新业态、新模式，激发更多消费需求，不断释放消费潜能。

积极创新，激发更多消费需求

11月，"秋日畅耍 花漾成华"2022成华潮玩夜市促消费活动启动。成都市成华区联合辖区内的限上零售企业、限上餐饮企业、商超企业等，推出七大主题促消费活动。成华区商务局相关负责人介绍，通过打造夜间经济消费场景，越来越多消费者感受到了成华区在文商旅融合发展方面的提升。

以新场景、新业态、新模式激发更多新消费需求，是四川扩内需、促消费的重要抓手：

7月，宜宾市打造"醉美宜宾·浪漫三江"夜间经济品牌，宜宾水街等38个夜间消费场景投入使用；冠英古街、李庄古镇等成为热门打卡地，节假日日均客流量突破1万人次；筠连县南丝绸之路不夜城、珙县金域天街风情区等县域夜间经济项目亮点纷呈。

8月，第三批省级步行街改造提升试点项目公布，7条涉及四川多个市的步行街，在风貌打造、业态布局、消费场景等方面进行差异化升级。

近期，成都创新推出新一批示范特色消费场景，包括熊猫野趣度假场景、体育健康脉动场景、社区邻里生活场景、未来时光沉浸场景等，在为城市增添亮色的同时，也提供了更多消费新体验。

努力之下，数据变化最直观：今年10月，四川社会消费品零售总额增速环比回升5.7个百分点，再现消费市场韧性与活力。

挖掘特色，不断释放消费潜能

"我们又回来啦！"在攀枝花市仁和荔园康养度假中心，79岁的王永智老人和朋友迎着温暖的阳光开启了美好的一天。从2005年开始，每年王永智都会来攀枝花度过冬天。这一次，他和6个老朋友相伴而来，成了今年最早一批入住的老人。该康养度假中心负责人介绍，随着天气转凉，"候鸟老人"会陆续来到这里。目前中心的床位预订率已经达到80%以上，再过两周将会迎来入住高峰。

攀枝花年均温度为20.4摄氏度，森林覆盖率超过60%。依托阳光、温泉等资源禀赋，当地全力建设阳光康养旅游目的地。数据显示，2013年以来，每年到攀枝花康养的"候鸟老人"超过20万；2021年，全市康养产业增加值达144.7亿元，同比增长11.2%，占全市地区生产总值的12.8%。

独特的地理位置、多样的地貌形态，为四川带来了丰富多样的文旅资源。冬季，既可以在甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州体验雪山盛景，又可以在攀枝花、凉山彝族自治州感受暖阳。为进一步促进冬季消费，四川省文化和旅游厅宣布，于2022年11月至2023年2月开展"赏蜀山冰雪·享攀西暖阳"冬游四川消费季活动，推出系列优惠政策、冬季特色产品等。

四川省文旅厅副厅长严飒爽介绍，在冬游四川消费季期间，全省还推出阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州、凉山彝族自治州和攀枝花市国有4A级及以上旅游景区门票买一送一、国有4A级以下旅游景区门票全免政策，开展13万张冬游四川门票"一元购"等活动，持续提振冬季文旅消费。

政策助力，带动效应加速显现

"我看中的车型，可以申请2000元的政府购车补贴，趁这个机会索性就把车订了。"在绵阳市涪城区国华强劲汽车销售服务有限公司，绵阳市民张恒仔细比对了几款车型后果断出手。

在短时间内就预订了新车，这样的消费者并不少。"一方面是城乡家庭对汽车升级换代的需求持续释放，另一方面也离不开购置税减免、补贴发放、商家让利优惠等多方面利好，进一步激活了汽车消费市场。"国华强劲比亚迪4S店总经理谢兵说。

近年来，随着家电、汽车等大宗消费品升级换代需求持续释放，四川在政策叠加刺激消费、市场化方式联动促销、支持家电企业渠道下沉、促进绿色智能家电有效供给等方面同步发力，带动效应加速显现。

5月，四川出台《关于促进消费恢复发展的若干政策》，从多方面安排省级财政专项资金进行补助，包括促进汽车消费、促进家电消费、促进餐饮消费、支持开展促销活动、"服保贷"支持中小微企业，加大助企纾困力度，加快释放消费潜力。

四川省商务厅市场体系建设处副处长廖娟介绍，为落实上述政策，今年省级先期拨付了市（州）5000万元财政资金，联合生产厂家和家电销售企业实施家电促销专项活动。截至9月底，已带动省内10个市（州）配套市级财政资金7000余万元开展家电促销；企业通过家电"以旧换新"等优惠方式吸引消费者，带动家电消费约4亿元。

11月17日，四川20部门联合出台6方面共15条措施，瞄准扩大新能源汽车消费、繁荣二手车市场、促进汽车循环消费、加快发展汽车平行进口等领域精准发力，进一步扩大汽车消费。

"我们将积极引导各地政企同向发力，推出惠民促销大礼包，持续提振消费信心。"四川省商务厅副厅长陈友清说。

积极调整心态 维护心理健康

——访中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林

本报记者 白剑峰

新冠肺炎疫情全球流行了近3年，几乎每个人都受到了不同程度的影响。近期部分地区疫情加剧，加上个别地方封控时间过长，部分人心理压力增大，产生了焦虑、不安、恐慌等不良情绪。

如何加强心理疏导、保持心理健康？日前，记者采访了中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林。陆林建议，要理性对待疫情，不要过度紧张，积极调整心态，维护心理健康。

陆林说，面对持续不断的疫情，人们出现焦虑、不安、恐慌等情绪都是正常现象。不良情绪大多来自对负面信息的过度反应。有了过度反应，消极、忐忑、暴躁等情绪就容易产生。此时，更需要守护好心灵家园，及时、科学地进行自我心理疏导或接受专业心理援助。

什么是心理健康？陆林说，通俗地讲，就是能保持对工作生活较浓厚的兴趣和求知欲望；能保持正确的自我意识，接纳自我；能够调节与控制情绪并保持良好的心境；能保持良好的环境适应能力；能保持和谐的人际关系；能保持完整统一的人格品质。

陆林表示，在健康中国行动中，有专门的心理健康促进行动，其目标是提升居民心理健康素养水平，减缓失眠现患率、焦虑障碍患病率、抑郁症患病率上升趋势等。因此，加强心理疏导、做好心理防护非常重要。

疫情防控期间，怎样才能保持健康的心态呢？陆林提出如下建议：

减少手机刷屏时间。面对复杂多变的疫情形势，一些人在关注不断更新的疫情信息时，容易出现恐慌等负面情绪。其实，不良网络信息的传播，加剧了公众的恐慌和焦虑程度。建议公众多关注政府、权威机构发布的信息，不恐慌、不信谣、不传谣。新媒体时代，各种信息层出不穷，常常让人无所适从，而且一些信息为了吸引眼球而过度夸张、内容片面，这样的信息尤其会增加焦虑恐慌情绪。因此，要学会从正确的渠道获取必要的信息，而不是一直刷屏了解各种小道消息。

维持规律的生活作息。保证每日规律三餐，多喝水、多摄取新鲜水果蔬菜，每天进行适度、适合自己的体育锻炼活动。保证充足的睡眠，规律作息，保持机体正常的免疫功能。充实生活，转移注意力。居家办公期间，可以做做家务，和朋友家人聊聊天，读读书，听听音乐，多运动，深呼吸，洗个热水澡，让自己放松身心、精神愉悦。

积极进行心理调适，必要时寻求专业机构帮助。面对疫情，出现一些情绪反应和不适感是正常的，比如睡不着觉、食欲不振、记忆力下降、注意力不集中、乏力、头昏、烦躁、易怒等。如果出现这些症状，不必过度担心，要积极自我调适。可以进行适当的肌肉放松训练、有氧运动等，用积极的行动使自己从恐慌中走出来。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨等不良应对方式，也不要试图通过吸烟、酗酒来缓解紧张情绪。当出现恐惧、紧张、焦虑等应激障碍时，一般通过心理调适是可以缓解的。自我调适不能缓解的，建议拨打政府部门、医院公布的心理热线或在网上进行心理咨询，严重的需要到专业机构寻求帮助。

陆林说，要以科学理智的态度对待心理问题。任何人都可能出现心理问题，只要及时正确疏导，就能维护好心理健康。他强调，疫情防控期间，要特别关心弱势群体，满足生活需求，关注心理健康，解除后顾之忧。

湖北鄂州花湖机场开通首条货运航线

本报武汉11月28日电 （记者**范昊天**）日前，湖北鄂州花湖机场开通首条全货运航线——鄂州至深圳货运航线。鄂州花湖机场与武汉天河机场携手构建的湖北航空客货"双枢纽"格局初具雏形。

据悉，鄂州至深圳货运航线运载货物为常规快件，辐射范围包括武汉、鄂州、黄石、黄冈等周边城市。航线开通后，将进一步加强武汉都市圈与粤港澳大湾区的航空物流联系。

今年7月17日，鄂州花湖机场正式投运。目前，该机场已开通鄂州至北京、鄂州至上海、鄂州至厦门等多条客运航线。近期还将开通鄂州至上海全货运航线。

目前，鄂州花湖机场顺丰转运中心已基本完成设备安装，处于设备调试阶段，预计2023年下半年投入运营。