

观鸟旅游带动餐饮、住宿、购物等多元消费体验

广东赵伯今年三赴湖南蓝山观鸟

本报记者 杨 迅

民生一线·银发经济促消费

“来了！”随着一声低语，一道泛着深蓝光泽的身影掠过树梢，“咔嚓、咔嚓”的快门声此起彼伏。5月11日，经过3次“蹲守”，61岁的赵承辉终于在湖南永州蓝山县的密林里用镜头捕捉到这只尾羽如飘逸绶带的精灵，那是他心心念念的绶带鸟。

蓝山县地处罗霄山脉“千年鸟道”上，是候鸟迁徙途中的重要中转站。这里每年途经候鸟120余种，数量超350万只，是观鸟、拍鸟的理想之地，吸引了众多银发族。

赵承辉便是其中一员，去年退休的他今年第三次从广东连州奔赴蓝山。

在蓝山县云冰山景区四海坪观鸟点，赵承辉熟练地从后备厢取出装备：望远镜、数码相机、长焦镜头、三脚架等一应俱全。“这一整套设备大约花费七八万元，不少还是网上购买的。尽管开销不小，但为爱好买单，能让晚年生活多一份精彩，很值得！”他边调相机参数边说。

云冰山景区地处南岭山脉，鸟鸣声此起彼伏。赵承辉专注地守在“大炮”镜头旁：“蓝山生态好，鸟类众多，有很多珍稀鸟类。这次的目标是拍绶带鸟，前两次没拍到，我回去晚上都睡不踏实。”

观鸟之余，赵承辉也尽情享受着重行的乐趣。“花30元坐上这条传送带，几分钟就能直达山顶，对我们老年人来说太方便了。”在云冰山景区，赵承辉对登山“魔毯”很是满意。为了让银发游客能够“走得动、看得清”，景区斥资600万元开展适老化设施改造，进一步提升老年游客的游玩体验。

云冰山景区工作人员唐海珠介绍：“我们提供别墅、民宿、星空房等多种住宿选择，每晚费用在400元至1000元不等。观鸟活动不仅丰富了景区业态，还带动景区去年直接增收300万元，间接增收约1200万元。”

蓝山还通过举办“四省联合观鸟节”、观鸟摄影大赛等活动，串联起特色观鸟旅行线路，带动像赵承辉这样的银发族，从单纯观鸟转向游玩、餐饮、住宿、购物等多元消费体验。

除了蓝山，赵承辉还有个“心头好”是云南

的百花岭。“当地村民自建的鸟塘，能同时容纳不少拍鸟爱好者，30元的盒饭、100元的住宿，我们拍鸟不为吃住发愁。”赵承辉说。

在观鸟活动的带动下，百花岭村的民居客栈、交通运输、餐饮服务、生态水果种植等产业如雨后春笋般发展起来，观鸟旅游成为村民的主要收入来源之一。

赵承辉还有一次特别的观鸟体验在黑龙江大庆。那次，为了拍摄珍稀的大鸨，他花费1000元报名参加了当地的观鸟团。行程中，大家统一乘坐拖拉机牵引的超长敞篷观鸟车，在辽阔的草原上寻觅大鸨的踪迹。

大鸨是国家一级保护野生动物。那次行程中，他不仅如愿以偿抓拍到大鸨优雅的身姿，更深度体验了东北的民俗文化、品尝了特色美食。

“观鸟离不开‘鸟导’，有些珍稀的鸟类只有他们带着才能拍到。”赵承辉说，熟悉地形和鸟类习性的鸟导是带拍鸟爱好者寻找当地鸟儿的“活地图”。在湖北广水市平靖关村，为拍摄珍稀的黑冠鹃隼，赵承辉花100元聘请当地资深的鸟导。循着鸟导的指引，他在一处猪栏旁架起设备，静静守候9个小时，终于用镜头定格下黑冠鹃隼的珍贵画面。赵承辉说，在平靖关村，有的村民不仅当鸟导，还开起农家乐和民宿。

“我去各地观鸟的景区门票和油票都有好厚一摞。”赵承辉说。15年的拍鸟生涯中，他的“追鸟地图”不断拓展。从南到北，他用镜头追逐飞鸟，大半个中国都留下他的足迹。

在赵承辉看来，观鸟的不确定性最有魅力。拍到新鸟种的喜悦，或是弥补上次遗憾的兴奋，都让人上瘾，“在相同季节重逢熟悉的鸟儿，就像和老朋友见面，也很开心。”

“我们今天这一车人平均年龄62岁，最大的68岁。”开着越野车，约上三五老友，在观鸟途中体验风土人情、品尝美食。赵承辉和老伙计们这样的生活，既让自己过得开心自在，也给沿途的餐馆、旅店带来了生意，为地方添了人气、增了收入。



赵承辉（右一）和摄友们在湖南永州蓝山县云冰山景区拍鸟。

黄玲玲摄

链接

观鸟，如何安全又文明

本报记者 杨 迅

随着银发族观鸟热潮持续升温，湖南永州蓝山县湘江源候鸟守护站长唐盛利针对老年群体特点，给出安全文明观鸟温馨提示：

把握观鸟时段。每日宜选择清晨6时至8时、下午4时至6时的鸟类活跃期。全年可关注候鸟迁徙规律，冬季候鸟通常9至11月南迁，春季3至5月北返，过境鸟则于春秋季节往返繁殖地途中短暂停留。

注重观鸟着装。选择宽松易穿脱的深色长衣长裤，戴宽檐遮阳帽。鞋子选防水防滑、带缓震和便捷穿脱设计的高帮款，还可备老花镜、常用药。建议随身携带可折叠便携椅，在长时间观察时能随时休息，减轻腰腿负担。

合理选择装备。新手需配备基础望远

镜，相机与三脚架可根据经济条件选配。高质量装备虽能提升体验，但观鸟水平的精进更依赖持续学习鸟类知识与野外实践积累。

坚守文明准则。观鸟时需与鸟类保持安全距离，禁止大声喧哗、追逐或使用闪光灯干扰鸟类活动；选择合规观鸟地点，严格遵守保护区及公园管理规定，严禁破坏植被；若发现捕鸟或破坏栖息地等违法行为，应立即向野生动物保护部门或森林公安举报。

强化安全意识。观鸟应避免独行，行动放缓防摔倒，随身携带紧急联系卡和基础病史信息。提前了解观鸟地天气和地形，出行时应避开雨天或高温时段，选择成熟、标识清晰的观鸟路线，注意人身及财产安全，尊重当地风俗习惯。

服务窗

夏季如何科学减重？

良好的饮食管理是减重的基础

本报记者 吴君

不少人换上夏季衣服后发现，肥肉藏不住了，衣服变小了，减重迫在眉睫。如何才能快速减重？减重期间该怎么吃？记者采访了湖北武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非。

首先需要确定自身是否肥胖。熊非介绍，一个人是否肥胖，可通过体重指数（BMI）来衡量，而体重指数（BMI）=体重（千克）除以身高（米）的平方。如果BMI在24到28之间，就属于超重；如果BMI超过28，就达到肥胖的标准。

熊非提醒，如果一个人的BMI超过24，就需要体重管理，调整不良习惯和饮食结构；BMI超过28，则需要医学减重，到医院寻求医生提供科学的减重方案和饮食管理方法。

对于超重和肥胖的人，如何才能快速减重，并且不反弹？熊非说，减重期间，饮食比运动更重要。“科学减重，要将体重降到正常值并长期保持。”熊非说，良好的饮食管理是减重的基础，“减肥三分靠练、七分靠吃”是有一定道理的。

减重该如何吃呢？主食要选择提供能量比较慢的，例如紫薯、土豆、杂粮等，这类食物在人体内分解得比较慢，因此消耗人体的能量多，提供的热量少。而米饭、面条、馒头等主食会快速分解成葡萄糖，转化为热量，减重期间需要少吃。“减重期间，不能不吃主食，否则会影响大脑的功能，导致思维迟钝、记忆力下降，容易烦躁、焦虑、抑郁，也会引发代谢紊乱、损害消化系统。”熊非说。

科学减重，每天不仅需要摄入碳水化合物，还需要吃鱼虾、牛肉、豆类、鸡蛋等富含蛋白质的食物，补充西兰花、胡萝卜、生菜、黄瓜等高纤维蔬菜。“减重期间，这些食物最好搭配着吃。每天能吃到不同的食材，减重也能更好坚持下去。”熊非说。

减肥期间能摄入脂肪吗？有什么忌口？脂肪能促进维生素的吸收，减重期间可以摄入少量的脂肪。例如在食材里加入一些橄榄油、芝麻酱、植物油等。但是，减重期间不能吃牛油等纯油脂的食物，它们含有大量的饱和脂肪，热量很高，很容易导致发胖。

此外，减重期间需要戒掉饮料，多喝水。“60公斤重、1.7米高的成年人，夏天每天要喝2000至2500毫升水，这样能提高基础代谢率。”熊非说。

对于青少年和儿童而言，良好的运动习惯比控制饮食更重要。良好的运动习惯还有助于身高发育，这样BMI也能下降。“青少年和儿童减重，在饮食方面，首先要保证他们正常生长发育，及时补充营养和微量元素，其次才是控制热量摄入。”熊非说。

睡眠也至关重要。“成年人一天至少需要7至8个小时的睡眠，睡眠时间不一定要连贯，但是数量要保证。”熊非说，青少年和儿童一天至少要睡够8个小时。



5月24日，河南三门峡职业技术学院举办2025年大学生就业双选会，精准对接用人单位与毕业生需求。就业双选会共吸引147家企业参会，提供就业岗位6350个，涵盖教育、食品、商贸等多个行业领域。图为求职大学生在就业双选会上咨询。

孙 猛摄（影像中国）

国家医保局发布第一批医保基金智能监管规则和知识点 推动医保基金监管关口前移

本报北京5月25日电（记者孙秀艳）国家医保局向社会公开发布第一批医保基金智能监管规则和知识点。由于医保政策较为复杂，难以全部准确掌握，国家医保局把一些医保政策中明确的规则和要求、一些实践中定点医药机构容易出现的问题，内置到智能监管子系统的事前提醒模块。医务人员开处方时，一旦系统发现违规行为就会发出提示，把问题解决在萌芽阶段，在向经办机构传送结算单据前也可以进行预审和

自查。

国家医保局有关负责人介绍，智能监管已经成为医保基金监管的重要方式。依托医保信息平台建设事前提醒模块，允许所有定点医药机构免费接入、调用。对于业务规模大、复杂程度高、信息技术实力强的大型医疗机构，国家医保局通过智能监管的规则库、知识库（以下简称“两库”）的开放和共享，允许其直接将“两库”本地化部署、嵌入到医院信息系统中，进一步提高事前提醒的效率和

准确性。

此次公布的第一批智能监管“两库”包括药品区分性别使用、医疗服务项目区分性别使用、药品儿童专用、药品限儿童使用、医疗服务项目儿童专用等5类规则1万多条知识点明细。在这些规则及知识点的应用过程中，国家医保局将持续进行跟踪、评估和完善，不断提升“两库”的科学性和准确性。

国家医保局要求各省级医保部门及时根据最新知识点明细及代码对省级医保信息平台智能监管子系统“两库”进行动态更新。鼓励定点医药机构将智能监管“两库”置于本机构智能提醒等信息化系统中，或对接医保部门智能监管系统事前提醒功能模块，将不合规的行为消除在“萌芽”阶段。

民生观

在追求美与个性表达的道路上，我们要时刻牢记，没有什么比生命安全更重要

上海新华路隧道明令禁止行人和非机动车进入，却成为网红拍照打卡点。有的博主在夜晚进入隧道，只为拍出有氛围感的照片。针对这一交通违法行为，交管部门已开展专项整治。但在社交平台搜索“电影感隧道拍照”，却仍能看到不少“指路教程”。

道路交通安全法律法规明确规定，未经许可，任何单位和个人不得占用道路从事非交通活动。隧道内的应急人行通道，是用于事故避险、防止二次事故发生的。在此拍照不仅影响交通秩序、威胁他人安全，亦是对自身安全的漠视。

一些人为了博取关注，在网络帖文中刻意隐瞒隧道禁止行人进入的事实，甚至提供“约拍”服务，将他人生命安全当作流量变现的筹码。平台仅标注“危险行为，请勿模仿”，却未采取真正有效的措施阻断传播链条；部分网友心存侥幸、无视法律……这些因素共同造成了这类违法行为的发生。

爬桥梁护栏、坐铁轨、爬火车车厢……为追求“出片”，博取流量而忽视安全的行为并不少见，有的人为此付出了惨痛的代价。一男子按所谓“网红打卡攻略”介绍的方法进入南京西站，攀爬列车时被高压电弧灼伤；315国道上，行人占道拍照也引发过多起交通事故。

这些案例警示我们：不能让氛围感侵占安全感，对生命的敬畏需要被唤醒。安全和“出片”孰轻孰重，公众心中应有明确判断。一些高点击量的“网红打卡”照，付出的代价可能是现实中无法挽回的伤痛与遗憾。拍摄“人生照片”的想法没有错，但一定要提高风险意识，不要为此“赌上人生”。

平台应切实履行责任，强化内容审核机制，对于可能引发危险行为的内容不仅要进行标注，还要对诱导违法行为的内容及时限流、屏蔽，减少跟风效仿的情况出现。执法部门须对违法行为及时查处，形成有力震慑。

在追求美与个性表达的道路上，我们要时刻牢记，没有什么比生命安全更重要。

拍照打卡，氛围感岂能侵占安全感

陆凡冰

2025年世界乒乓球锦标赛落幕

中国队夺得四项冠军

本报多哈5月25日电（记者孙龙飞）当地时间5月25日，为期9天的2025年世界乒乓球锦标赛在卡塔尔多哈落幕。中国乒乓球队在男单、女单、女双和混双项目上斩获4金1银2铜。

当日，中国队参与3项决赛争夺。女单决赛，中国队选手孙颖莎以4:3战胜队友王曼昱，继2023年德班世乒赛后再次夺得女单冠军，王曼昱获得亚军。中国乒乓球队实现在世乒赛女单项目上的16连冠。

“我们是最好的对手，一直在良性竞争。”孙颖莎在赛后采访中表示，自己在赛前做好了困难准备，比赛中几度经历被反超的局面但都拼了下来。“今天的比赛没有失败者，我和曼昱都是胜利者。”她说。

男单决赛，中国队选手王楚钦以4:1战胜巴西队选手雨果·卡尔德拉诺，首次夺得世乒赛男单冠军，雨果获得亚军。中国队实现在世乒赛男单项目上的11连冠，雨果则创造了巴西队选手在世乒赛上的最好成绩。

今年4月，雨果在国际乒联男子世界杯赛中首次获得世界冠军头衔，彼时，王楚钦在半决赛输给了对方。此役，王楚钦以一个挑战者的心态面对比拼，他说：“自己心里一直憋着一股劲，很高兴在世乒赛证明了自己，很自豪能为国争光。”

女双决赛，中国队组合王曼昱/蒯曼以3:0战胜跨协会组合波尔卡诺娃（奥地利）/斯佐科斯（罗马尼亚）夺冠。中国队实现在世乒赛女双项目上的19连冠。

在24日进行的比赛中，中国队巴黎奥运会冠军组合王楚钦/孙颖莎以3:1战胜日本队组合吉村真晴/大藤沙月，继2021年、2023年后第三次夺得世乒赛混双冠军。中国队梁靖崑和陈幸同分别在男单、女单半决赛负于对手，获得铜牌。

本届世乒赛，中国队组合林高远/林诗栋以1:3负于中国台北队组合高承睿/林昀儒，止步八强。这是中国队自1975年以来首次无缘世乒赛男双奖牌。

京津冀鲁1118家医疗机构 60项检验结果互认

本报北京5月25日电（记者潘俊强、林丽鹂）记者近日从北京市市场监管局了解到：经过多年探索研究，京津冀三地市场监督管理部门联合三地卫生健康部门，形成《医学实验室质量与技术要求》京津冀区域协同地方标准，并于近日正式实施。截至目前，京津冀鲁地区检验结果互认医疗机构达到1118家，互认检验项目达到60项。

据介绍，2016年，京津冀区域检验结果互认试点工作正式启动，2019年山东省加入互认行列。该标准规范了医学实验室通用要求、临床标本管理、检验设备管理、检验试剂耗材管理等要求。