

视线

京台高速山东泰安服务区
文化窗口,提升度假体验

本报记者 李蕊

沿着京台高速行至山东泰安,一片形似连绵山峦的建筑赫然映入眼帘,与巍巍泰山遥相呼应。黑瓦、灰砖、木格栅与玻璃幕墙巧妙融合,层层叠叠的设计宛如泰山群峰的微缩画卷——这便是焕然一新的泰安服务区。

2024年底完成“泰山文化”主题改造后,泰安服务区已成为展示齐鲁文化的鲜活窗口。步入服务区大厅,迎客松与“天地”屏相映成趣。仿真榕树下,流水潺潺,鸟鸣啾啾,氤氲水汽缭绕,行人至此,恍若置身岱顶天街。“原本只想稍作停留,没想到在这儿‘登’了趟泰山,拍下不少照片。”游客张女士指着手机里的照片笑言,“回程路上,正好给孩子讲讲‘摩崖石刻’的故事。”

温润的泰山桃木,香气清冽的黄精茶……“我们把地道的泰山特产搬进服务区,让游客下车就能带走一份齐鲁风味。”山东高速服务开发集团有限公司泰安分公司党支部书记、副总经理李松指着货架上的桃木雕刻介绍,“这些精致的工艺品,如今成了南来北往旅客后备箱里的文化伴手礼。”

货品琳琅满目,价格怎么样?泰安服务区推出“同城同价”服务,超市货架上,“同城同价”专柜标识醒目,矿泉水、方便面等商品的标价与市区便利店对齐。

“每逢节庆,这里更热闹。比如,过年的时候,这里会有‘年货大集’,到了国庆,还有‘狂欢购’等活动。”李松笑言,“如今,服务区不仅是休息站,还是购物娱乐的好去处。”

暮色渐浓,泰安服务区的烟火气悄然升腾。青石广场上,“花园夜市”拉开帷幕。形似茅草屋的市集棚错落排布,炭火上的食物滋滋作响;树下,游客们伴着蝉鸣,围炉煮茶,惬意自在。

“服务区打破传统封闭模式,打开‘后门’对外经营,提供餐饮、超市、住宿等商业服务,将路域外顾客引进来,让服务区富有烟火气息。”李松说。

既要“引进来”,还要“走出去”。更富诗意的变革,在于服务区联通了路网,延伸了旅途。

不久前,来自河南的游客王泽文在此体验了一把“服务区即景区入口”。“景区停好车,歇一会儿,再搭乘景区接驳车,踏上了攀登泰山的旅程。”

泰安服务区积极探索“交融融合”,与周边泰山、九女峰、彩石溪等景区合作,打通自服务区至各个景区的旅游通道,形成吃、住、游于一体的度假新体验。

车轮不息,风景常新。齐鲁大地的地域风情与人文故事,在游客于服务区驻足停留的时刻,变得可感可知。

自驾旅途,人们为何在服务区流连忘返?

高速服务区
转型文旅打卡地

自驾出行,游客们对高速公路服务区并不陌生。在过去,人们对服务区的印象多还停留在“加油站+卫生间+便利店”上。可近年来,越来越多游客在服务区流连忘返,这是为何?原来,不少翻新后的服务区已打破原先的刻板印象,不但提供丰富的购物选择,还在设施完善、文化传播、服务升级等方面下足功夫。

高速公路不再只是单纯的行车道,服务区也转型为兼具多元体验的文化“会客厅”,车窗外的风景给予了游客更多的期待与向往。

——编者

京沪高速江苏阳澄湖服务区
园林亭间,勾勒水乡意境

本报记者 姚雪青

在京沪高速苏州段阳澄湖服务区,有一个“迷你版”姑苏城——以水墨线条勾勒外墙立面,结合水景布局,营造出浓浓的江南水乡意境。

阳澄湖服务区园林面积达1万多平方米,这在全国并不多见。徜徉其间,“荷风”“修竹”“木樨”三处园林移步换景。在荷风园,可以体会拙政园的自然疏朗;在修竹园,好似探寻狮子林假山真趣;在木樨园,品味留园庭院小品的风雅韵味。

服务区不仅有秀丽风景,还有传统文化。吴语绵绵,琵琶声声,设置在商业区中的古戏台上,一曲苏州评弹正在上演,众多游客驻足欣赏。穿过古戏台,是上千平方米的非遗展览馆,展示着苏绣、缂丝等苏州非遗技艺和非遗作品,还有老师们现场教学。工作人员介绍,工作日参观人数近千人次,节假日参观人数超过2000人次。

除了传统文化的魅力,还有现代科技的身影。园林里,裸眼3D动画,展示传统建筑之美;餐厅中,机器人送来一份份特色小吃。沿河街区,14米高、7000多平方米的人工天幕将游客带到繁华热闹的苏州观前街。

从高速公路服务区到多元服务综合体,阳澄湖服务区“变身”的动力何在?

江苏交通控股有限公司党委委员孙悉斌介绍,阳澄湖服务区自1996年开通后,经历多年运营,设施老旧、功能单一、业态单调。2015年,江苏交通控股有限公司出台了实现服务区社会效益和经济效益双提升的规划,并在2017年确定了以“梦里水乡、诗画江南”为主题的设计改造理念。

阳澄湖服务区成为“热门打卡地”,秘诀是啥?

在建筑美学上,苏式园林的飞檐翘角与裸眼3D等现代科技相得益彰;在业态组合上,商业零售、文化体验、旅游服务形成闭环生态。孙悉斌介绍,服务区2024年客流量近950万人次,平均停留时间从15分钟延长至45分钟,实现了从“过路站”到“目的地”的升级。



沪渝高速重庆冷水服务区
风谷云端,产业串珠成链

本报记者 刘新吾

从湖北恩施土家族苗族自治州出发,驱车沿着沪渝高速进入重庆,石柱土族自治县的冷水服务区映入眼帘。

“游客们更习惯把这里称为冷水风谷休闲度假营地。”冷水镇相关负责人介绍,近年来冷水服务区大胆创新,将传统的汽车服务与运动休闲功能集于一体,打破了人们对高速公路服务区的传统印象。

目前,冷水服务区涵盖旅游、美食、避暑休闲、汽车展销、花卉观光等多个领域,规划综合接待服务区、景观休闲区、森林度假区、房车露营区和户外运动区等不同功能板块。

冷水服务区所在地森林草场广袤,云雾缭绕,气温凉爽,宛如一座“云端上的服务区”,适宜康养休闲。

游客既可以在景观休闲区漫步,欣赏自然风光;也能在户外运动区挥洒汗水,体验运动的快乐;还能在森林度假区享受静谧的时光,与自然亲密接触。

森林餐厅是一大亮点,野生菌火锅香气四溢,食材直接从后山新鲜采摘,被誉为“养生驿站”。长途旅行的游客在这里不仅能补充能量,更能享受一场味蕾的盛宴。

房车露营区的设施一应俱全,配备充电桩、洗衣房,还提供24小时贴心管家服务,解决游客的后顾之忧。

“之前就听说过这里,慕名而来。对我们游客来说,这个服务区不只是歇脚吃饭的地方,也是休闲旅游的节点。”湖北游客张先生说。

冷水服务区的发展也带动了周边景区如黄牛国家森林公园、千野草场、西沱古镇、万寿古寨等的发展,让产业串珠成链。受营地辐射,冷水镇还打造出集旅游观光、休闲度假、康体养生为一体的综合生态旅游景区——云中花都,每年旺季吸引游客超过100万人次。

图①:陕西西安外环高速公路子午服务区是一座开放式文旅休闲运动主题服务区。田园采摘、休闲运动、科技体验……服务区内既像商场又像景区。图为西安子午服务区内设施齐全的房车营地。

图②:京沪高速江苏阳澄湖服务区外景。明玥摄(人民视觉)

图③:包茂高速广东茂名柏桥服务区开通运营后,吸引了众多游客。图为在服务区内,游客近距离观看非遗技艺。本报记者 贺林平摄

图④:近年来,甬莞高速福建福州青山服务区主动融入全域旅游建设,创新智慧旅游应用,成为集餐饮、购物、加油、汽修、休闲等于一体的综合智慧服务区。图为青山服务区购物中心一角。王旺旺摄(影像中国)

旅途中转站,流量变“留量”

韩鑫

从需求侧看,交通线变风景线,得益于人们出行结构的深度调整。近年来,公路自驾逐渐成为出行主力,特别是重大节假日期间,高速公路小客车流量占总流量比例超过90%。在自驾火热的带动下,服务区成为流量“新入口”。

从供给侧看,服务区抢抓公路自驾火热机遇,主动作为,变“加油站+卫生间+便利店”的传统模式为“服务区+旅游”的发展新模式,将流量变为“留量”。

应该看到,服务区要变身景区

入口或景区本身,有赖于持之以恒改造提升。作为高速公路沿线重要的服务设施,服务品质提升才是服务公众出行的关键。

我国拥有全球规模最大的国内旅游市场和全球最大的高速公路网,深入融合创新、持续提质升级,我们期待更多高速公路服务区成为当地文化的大舞台、产业发展的新引擎、区域经济的助推器。

余音

信息服务台

运动饮料补水,如何更健康?

严翊 马冠生

■ 如果运动强度较大且运动时间在60分钟以上,建议补充运动饮料。尤其是在大量出汗或长时间户外活动后,运动饮料可补充电解质、糖分等

近年来,运动饮料备受年轻人青睐,成为社交、运动场景下的“新宠”。

运动饮料是为机体补充水分、电解质和能量(碳水化合物),可被机体快速吸收的等渗或低渗饮料,其作用是补充运动中丢失的水、电解质,同时提供能量并维持血糖稳定。其中电解质以钠(50—1200毫克/升)、钾(50—250毫克/升)为主,碳水化合物的浓度为6%—8%。

运动时,机体的产热量会比安静时高出很多,导致核心体温上升。为了维持适宜体温,机会通过出汗的方式调节体温,进而导致水和电解质的丢失增加。为了避免发生运动性脱水风险,运动中应遵循“少量多次”的补水原则,每15—20分钟补水150—300毫升。

运动时喝水好还是喝运动饮料好呢?答案是:要根据运动时长和运动强度而定。一般中低强度60分钟以内的运动补充白水即可。这是因为进行短时间、低强度的运动时,机体消耗的能源物质不多,主要丢失的是水分。如果运动强度较大且运动时间在60分钟以上,建议补充运动饮料。尤其是在大量出汗或长时间户外活动后,运动饮料可补充电解质、糖分等,帮助维持身体机能。

此外,还要注意的,运动后科学补水需遵循“及时、适量、适当”的原则,在48小时内补足丢失的水分,一般情况下,运动前后每降低1千克体重,需要摄入1.5升液体。但每小时的补水量不要超过1升,避免运动性低钠血症的发生。通常推荐饮用13—15摄氏度的液体,温度避免高于37摄氏度或低于4摄氏度,以免刺激胃肠道。高温环境下可适当增加钠和维生素C的补充。

如果想做到精准补水的话,建议建立个人“补水档案”,记录不同运动强度、时长以及环境下的体重变化情况,根据体重变化情况来动态调整补水方案。

(作者分别为北京体育大学教授、北京大学公共卫生学院教授,本报记者杨彦帆采访整理)

智能表测睡眠,是否真靠谱?

程昭昭

■ 判断睡眠质量主要方法是看日间功能。如果主观感受日间功能不受影响,睡眠就是健康的,不需要因为检测设备上的数值变化而焦虑

睡眠是人类生理和心理健康的基石,其重要性已经被公众周知。随着人们对睡眠的重视和科技的发展,智能手表等智能穿戴设备成为普通人管理睡眠的一种方式。智能手表测睡眠质量,到底靠不靠谱?

要想回答这个问题,首先得了解一下睡眠质量的评估指标。一看睡眠结构完整性。如果一觉醒来,深度睡眠能占整夜的18%至25%,快速眼动睡眠占20%至25%,觉醒次数少于3次,且每次少于15分钟,可视为睡眠结构比较完整。

二看睡眠持续性。健康人群入睡潜伏期一般应控制在30分钟内,睡眠效率应大于85%。

三看昼夜节律特征。睡眠时体温一般会下降0.5至1摄氏度,褪黑素夜间峰值浓度可达日间5倍。

四看生理参数稳定性。健康的睡眠状态中,呼吸频率须达到12至20次/分钟,血氧饱和度须维持在95%以上。

智能手表主要通过绿光或红外光照射皮肤,捕捉血液流动的微小波动检测心率和血氧,同时通过三轴加速度传感器感知手腕运动幅度,来区分翻身与起夜,从而构建起个体的睡眠模型。

由于智能手表无法直接监测脑电波,其睡眠分期准确度受个体差异影响显著,目前市场主流智能手表对睡眠分期的准确率在75%至85%之间。因此,如果过度关注智能手表的监测数值,可能会导致睡眠焦虑。

医学期刊《柳叶刀》的睡眠研究曾指出:“最好的睡眠监测设备,是你对自身状态的感知。”判断睡眠质量主要方法是看日间功能。如果主观感受日间功能不受影响,睡眠就是健康的,不需要因为检测设备上的数值变化而焦虑。

(作者单位:中国科学技术大学附属第一医院神经内科,本报记者徐靖采访整理)

生酮饮食减肥,为何有争议?

陈小燕

■ 简单说来,生酮饮食的特点就是“少吃饭、多吃肉”。但长期高脂肪、高蛋白摄入加重心血管和肾脏负担,生酮饮食作为减肥手段的科学性和长期安全性仍存在争议

减肥人士常提到生酮饮食。很多人有疑问:生酮饮食,真是减肥妙招吗?在什么情况下可以尝试这一方法?

其实,生酮饮食是一种由高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物组成的特殊饮食模式,大致比例为:脂肪占比70%—80%,蛋白质占比10%—20%,碳水化合物占比5%—10%。

简单说来,生酮饮食的特点就是“少吃饭、多吃肉”,通过调整饮食结构,严格限制碳水化合物摄入,转变身体的新陈代谢模式,促使以葡萄糖为燃料的“燃糖代谢”转变为以体内储存的脂肪为燃料的“燃脂代谢”。

在众多减重饮食模式中,生酮饮食可以说是“短平快”的一种。极低碳的饮食结构减少了餐后胰岛素的分泌,体内升高的酮体水平有助于抑制食欲,帮助减少能量摄入,从而助力减重减脂。

生酮饮食的历史可追溯到20世纪初,最初作为儿童难治性癫痫治疗的手段。21世纪以来,生酮饮食作为“快速减肥法”进入大众视野,该饮食模式因能满足人们快速减肥的目标而受到青睐,但长期高脂肪、高蛋白摄入加重心血管和肾脏负担,其作为减肥手段的科学性和长期安全性仍存在争议。

一般来说,在其他常规减肥方法效果不佳,并且身体健康,没有严重的肝肾疾病、心血管疾病及糖尿病等情况下,才可以尝试生酮饮食减肥。但需要注意的是,通过生酮饮食进行减肥之初,可能出现虚弱、头晕、疲倦、精神差等症状。若出现便秘、胃肠道不适,可能与膳食纤维及镁缺乏、脱水及肠道痉挛有关。因此,尝试生酮饮食减肥,一定要在专业人士的指导和密切监测下进行,防止出现酮症酸中毒的情况。

(作者为广东省广州医科大学附属第一医院内分泌科主任医师,本报记者杨彦帆采访整理)

