

一份打卡清单，挖掘城市“宝藏”

本报记者 廖睿灵



消费新潮流，释放新热度 ②

“种草”来源更多样——

一款游戏、一条短视频，
激发“说走就走”的灵感

3月初的一个傍晚，家住北京的游戏玩家郭伟打开电脑，开启了《黑神话：悟空》之旅。

“早就听说这款游戏制作精良，我最近才开始玩，果然很有意思。”沉浸游戏几天后，郭伟在社交媒体上搜索起《黑神话：悟空》的取景地，最终锁定了位于山西临汾北部的一个小县城——隰县。

“我在小红书上做攻略，整理了一份打卡清单。”郭伟展示了自己的旅行计划：周六一早，从北京坐高铁出发，4个多小时到临汾；到高铁站后，就近租车，下午开车去壶口瀑布。看完瀑布，开车到隰县，晚上逛逛夜市，尝尝当地知名的玉露香梨。周日一早，出发去游戏取景地小西天景区。逛完景区，下午再开车回临汾，坐高铁回北京。“这样一个周末下来，不算太累，也能把有名的地方都打个卡。”郭伟说。

“跟着悟空游山西”“跟着游戏去打卡”，这样别出心裁的种草方式，成为“郭伟”们选择旅游目的地的灵感来源之一，也带动了原本冷门的旅游地迅速“出圈”。以隰县为例，仅去年国庆假期，隰县7天内就涌入了9.1万名游客，几乎相当于全县人口。

上海姑娘贺晓最近也体验了一场临时起意的出行。“我是资深美食爱好者，喜欢刷探店视频，经常跟着这些视频去外地打卡美食。”贺晓说，前不久，她刷到几条贵州小吃的种草视频，越看越“上头”，当即订了周末去贵阳的机票，“周六落地后，我和朋友打车直奔一家地摊火锅店，晚上又坐动车到安顺，在当地夜市一路‘逛吃逛吃’，一个周末就胖了3斤。”

从过去流行的地方推介、亲友间口耳相传，到现在一款游戏、一条短视频就能激发“说走就走”的灵感，城市文旅消费的种草模式正发生着明显转变。

“小红书、抖音等社交平台，依靠其海量用户内容和算法推荐系统，精准触达年轻消费群体，成为‘种草’旅游地的重要来源。”中国数实融合50人论坛智库专家洪勇分析，从呈现形式看，图文、视频、直播等形态，丰富了用户“看见”城市的渠道。同时，跨

踏上一次旅行，解锁一座城市，你会选择怎样的“打开方式”？今天的年轻消费者给出的答案是：带上一份清单去“打卡”。这份清单上，有冷门景点，有网红书店，有宝藏杂货铺，也有“苍蝇馆子”。循着清单探索城市那些美好而小众的角落，体现了中国城市年轻人对于个性化体验和新潮消费的独特追求。



▲江西省新余市仙女湖区围绕春日经济消费场景，打造踏青赏花、花田火锅等新业态，推动文旅市场蓬勃发展。图为近日游客在新余市仙女湖区河下镇垵头村油菜花田享用花田火锅。

赵春亮摄（人民视觉）

▲四川成都青羊小区综合市场里的一家辣椒摊。

林一然摄

界融合成为旅行种草新趋势，“文旅+美食”“文旅+电竞”等模式，创造出新的消费场景，对消费者释放出强大引力，进而带动出游市场蓬勃生长。

打卡内容更深入——

从游览网红地到追求小众，在目的地“像当地人一样生活”

逛菜市场、泡茶馆——在林一然的四川成都打卡清单上，列着这两项计划。“我小时

候和父母去过成都，很喜欢这座城市。”林一然说，这次故地重游，她想更深入认识成都。菜市场和茶馆，就是她主要的打卡地。

青羊小区综合市场里，藏着很多地道美食，素椒杂酱面、肥肠粉，都是当地人吃了多年的口味；玉林菜市场，摊主们服务细致，堪比“菜市场界的海底捞”；观音桥菜市场菜品新鲜，价格实惠，逛完菜市场还能在周边公园走走……谈起这趟出行，林一然如数家珍：“这种打卡方式很接地气，不仅能直观了解当地人的生活方式，还让我意外发现了不少宝藏铺子。”

从游览网红打卡点，到深入挖掘城市“宝藏”，如今，越来越多消费者把目光投向

更小众的个性化体验。根据旅游平台马蜂窝发布的《年轻旅行者观察报告》，受访者中拒绝盲目跟风前往网红目的地的比例高达81%。中国社会科学院旅游研究中心等机构联合发布的《旅游绿皮书：2024—2025年中国旅游发展分析与预测》显示，旅游需求正朝着高度纵深化和体验化的方向发展。城市漫步、城市骑行的兴起以及各地早餐摊、菜市场和夜市的火爆，都表明游客更倾向通过生活化、沉浸式的方式深入城市，探寻城市背后的历史文化。

顺应消费者的打卡偏好，商家也开始挖掘新的商机。

去年初，云南姑娘李雯回到故乡丽江，

开了一家客栈。客栈开张前后，不少亲友向李雯抛出同样的问题：丽江火了这么多年，按说文旅市场早就饱和了，为啥还要在这儿开客栈？

“丽江虽然一直火，但是大家喜欢的重点在变。”李雯解释，过去，人们到丽江，大多冲着游古城而来，拍拍照、走走茶马古道，就算“到此一游”。现在，更多生活在大城市的年轻人追求“返璞归真”，“深入体验当地文化，‘像当地人一样生活’，受到更多人青睐”。为此，李雯在大量市场调研的基础上，把自家客栈定位成“住宿结合文化体验”服务商——和客人一起烤饵块，介绍云南的饮食文化；去咖啡基地品尝不同口味的咖啡豆，了解咖啡豆知识……“这种深度游模式，吸引了很多国内外的旅游爱好者，来往间，我还和很多客人成了好朋友。”李雯说。

清单列表更丰富——

个性化定制，实现城市与消费者的“双向奔赴”

迎合消费者个性化的旅行体验，如今，各地积极创新，推出一系列小众目的地打卡清单。

4月18日，第十五届北京国际电影节将在北京拉开帷幕。结合北京电影资源丰富、取景地多的特点，北京市策划推出了前门大栅栏·中国电影寻根游、影都怀柔·光影生活美学游、郎园Station·电影活动打卡游等12条“跟着电影去旅游”线路。

“每年北影节，我都会专门从天津来北京看电影，今年准备走走‘中国电影寻根游’路线。”电影爱好者徐涛杰种草了这个打卡清单：从前门大街出发，前往杜莎夫人蜡像馆；再到正阳门箭楼，逛逛电影《邪不压正》取景地。而后，沿着前门三里河，逛到位于北京坊的保利国际影城，再去大观楼影城，参观第一部中国电影《定军山》放映地。接着，漫步杨梅竹斜街，感受北京胡同韵味；在丰泰照相馆旧址，了解中国最早的电影制作机构。最后，在西单大悦城首都电影院，欣赏电影节期间展播的中外电影。

来到山东德州，“畅游德州 乐享周末”17条主题旅游线路可供游客参考，包括游原真运河、览黄河风光、溯两河美景等。“线路以‘小而精、近而美’为特点，串联起德州历史、生态、民俗、美食等多元体验，全方位满足市民游客的个性化需求，助力建设富有创造力、吸引力，年轻人喜欢的城市。”德州市文化和旅游局市场推广科科长郭彦说。

看全国，还有不少“宝藏”打卡路线：在四川，“跟着哪吒游四川”主题系列旅游线路发布，串联当地自然风光和三星堆博物馆等历史文化；“湖北十大露营指南”近日发布，为游客提供丰富多元的休闲露营选项……这些特色线路，丰富了产品供给，更有望为城市经济增长注入新动能。

针对年轻消费者打卡城市的行为转变，城市还能从哪些方面发力？洪勇认为，各地可以通过打造城市IP、挖掘城市文化内涵等，继续提升城市知名度，并满足消费者对深度文化体验的需求。“还要善用社交媒体，加强文旅内容营销，争取打造爆款内容。此外，将科技、体育、艺术等元素融入文旅产品，创造新颖的消费体验，从而促进城市经济进一步向好发展。”洪勇说。

国家喊你“体重管理”！科学减重助力全民健康——

探访减肥训练营

张闻迪 廖睿灵

“减肥营里每周菜谱不重样，虽然饮食清淡了不少，但感觉精力更充沛了，运动起来更有劲儿。”在北京市顺义区一家减肥训练营里，学员杨先生和同伴交流着过去一个月的感受。

为了对抗肥胖、保持健康，近些年，主打“低中强度有氧运动+力量塑形+科学饮食”的减肥训练营，成为不少人健康减重的选择。

在位于北京市顺义区的这家减肥训练营，每天的日程安排井然有序：清晨，学员先进行基础有氧运动，比如慢跑或快走；上午和下午，分别是力量训练和有氧操课；晚上视学员身体恢复情况，进行小组放松或拉伸课程。训练营多实行住宿制，针对不同经济条件的学员提供多种房型，学员可根据自身需求和预算灵活选择。

交谈中，训练营的不少学员有相似的减重经历：工作压力、个人习惯等原因，令他们一度陷入“吃外卖、喝夜酒”的不良生活方式。营地有一些体重基数大的学员，最重的有300多斤，肥胖不仅影响学员的心理健康，导致其出现自卑、焦虑情绪；还严重威胁身体健康。针对肥胖问题，减肥训练营有详细的日常起居计划，学员每天摄入饮食由营养师规划，睡眠、锻炼也有精细安排，日常训练还能与其他人相互监督，因此吸引了不少减重者。

“我从辽宁沈阳来北京工作10年，现在住在天通苑，离训练营比较近。”建筑行业从业者何先生说，来到减肥营



学员在浙江省湖州市长兴县一家减肥训练营里进行有氧健身操训练。

伊 凡摄（人民视觉）

后，他从最初体重接近300斤已减到220斤，“之前也试过去健身房、吃减肥药，但因为缺乏系统规划，不够自律，反弹明显。来这里两三个月，每天都按时锻炼、规律作息，第一个月就减了45斤。之后减重速度虽然慢点，但总归在往好的方向走。”

与何先生类似，37岁的明女士同样选择在训练营进行

“突击”。她曾因意外车祸住院、打激素，3个月体重猛增58斤。为了减重，她尝试过自主锻炼，但进度过慢。“训练营有教练督促，作息更规律，饮食清淡但营养搭配合理。课程安排方面，搏击操课和有氧操课让我很快适应了训练节奏，再加上力量训练，几个月就减下几十斤。”她说，“管住嘴和迈开腿是相辅相成的，有氧与力量训练相结合才能塑形。要不是在训练营，我很难这么自律。”

据介绍，目前减肥的市场需求很大，方式也很多，很多人通过食品药品调节或者加强运动量，还有的到医院营养科挂号，传统健身房也吸引了不少人。减肥训练营是近几年升温较快的一种。这家训练营负责人宋老师介绍，训练营最大的特点就是起居管理到饮食指导的“一对一”定制服务。“对于BMI（体质指数）较高、肥胖程度严重的人，往往需要较长周期进行系统减重，在时间和经济方面都得做好准备。我们营地现有的学员涵盖时间相对自由的学生、自主创业或工作时间灵活的社会人士。这类人群可自主支配的时间较多，也有一定经济基础，能保证在营地里连续训练，保证减重效果。”

如今，“体重管理”已不仅是个人话题，还成了全民重视的健康问题。据国家卫生健康委员会发布的《体重管理指导原则（2024年版）》，据测算，如果得不到有效遏制，2030年中国成人及儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。国家卫生健康委员会主任雷海潮日前表示，实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式。

“肥胖已经是威胁大众健康的因素之一，这意味着‘体重管理’不仅是新的政策方向，更是一种健康理念的普及。伴随科学减重理念深入人心，相信会有更多专业力量进入这个领域。”宋老师说。

对于不少在减肥训练营“燃脂”成功的人来说，减肥训练营不仅带来外形改变，更树立了保持健康生活方式的信心。“走出营地，依旧要坚持健康生活的好习惯。如果又回到‘暴饮暴食、熬夜不动’的状态，所有努力都可能化为乌有。”何先生说。

本报北京电（记者孔德晨）

记者从国家市场监督管理总局获悉，日前，我国两家农作物种子认证机构颁发了首批种子认证证书，获得认证、包装袋上带有“中国种子认证”标志的农作物种子陆续进入市场。根据最新统计，目前已有32个企业的4类作物（玉米、水稻、大豆、高粱）、40个品种的种子获得认证，种子总量1104.5万公斤。

种子是发展现代农业、保障国家粮食安全的基础。国家市场监督管理总局有关负责人表示，种子认证的核心是做好全程质量控制，保证最终生产的种子符合高标准要求。同时，推行种子认证也是为了充分发挥质量认证“体检证”“信用证”作用，广大农民在选购种子时，只要认准“中国种子认证”标志，就可以购买到让人放心的“好种子”。

全国农技中心相关负责人表示，种子认证作为一种国际公认的、以高质量种子为目标的合格评定制度，是实现由“好品种”到“好种子”的有效途径，被誉为好种子的“信用证”、种子企业的“体检证”、国际贸易的“通行证”。

检验结果表明，获得认证的种子质量有显著提升，发芽率、纯度指标均高于国家标准。以玉米种子为例，根据对已开展样机和认证的种子分析，认证玉米种子平均发芽率97%，纯度98.6%，与国家种子质量标准相比，认证种子发芽率提升4%，纯度提升1.6%。

“种子的质量对作物产量影响很大。”市场监管总局有关负责人说，“这批高质量的认证种子应用于生产，预计可增产1亿斤以上，有效助力农业增产、农民增收。”

首批种子认证证书颁发