

春花春菜春光催热“春日经济”

新华社记者 杨淑君 喻珮 熊轩昂

三月，春回大地，万物竞发。长安街上玉兰摇曳生姿，东湖之畔樱花灿若朝霞，彩云之南百花竞相开放……人们踏青赏花、品尝春菜、骑行露营，感受盎然春意，“春日经济”热力十足。

“不拘一格”赏春花

近日，东湖樱园内60余个品种、万余株樱花，以及武汉市各赏樱点的樱花次第开放，相继迎来盛花期。“新增的东湖水上赏花航线体验感非常好，不仅有成群的红嘴鸥一路伴飞，还直达东湖樱园，避开了拥堵路段。”选择乘坐游船赏樱的江西游客胡先生说。

三月，多地迎来赏春热潮。在湖北，襄阳米公祠梨花与宋代碑刻同框，神农架杜鹃花开遍万山沟壑，呈现自然与人文交融的魅力；在北京，山桃花掩映白塔、红墙衬托玉兰的美景传递无限诗意；在云南，罗平近百万亩油菜花海盛景令游客惊叹……趁着赏花热，多地推出有力举措，开通赏花专线专列、“上新”文旅融合产品、解锁“赏花+”新场景、打造艺术装置延长花期，助推春日赏花经济。

13米高的“玫瑰瀑布”从建筑外立面倾泻而下，城市花园带来“四季花海”的游玩体验……在春城昆明，以花为主题的各类现代艺术装置让赏花突破时间、地理的限制，为市民游客提供春天的新玩法。

“我们通过将云南的鲜花、非遗等元素融入进艺术装置，让花期延续。”艺术装置设计团队负责人王黎媛介绍，团队与昆明多个商圈合作，通过设计布置与花有关的艺术装置，让赏花成为可触摸、可参与的文化体验。

“赏花+赛事”“赏花+市集”等多种融合业态也不断丰富市民游客体验。云南罗平县推出“花海+”多元文旅项目，今年春天已举办花海马拉松赛、花海民歌展演等20余项活动；湖北武汉近日开通文旅环线巴士樱花专线，并提供包含赏樱景点推荐、热门景点优惠券的乘客专属“樱花巴士礼包”，市中心的三阳路地铁站被打

成“樱花车站”，站厅内展示“樱花地图”；北京多家市属公园推出春日主题文创产品，举办花卉、非遗、美食等不同主题的“园中市集”。

去哪儿平台数据显示，三月以来，“赏花”相关旅游产品的搜索量同比2024年增长超五成。

食“鲜”食“色”品春味

春天从舌尖开始。各类时令春菜新鲜上市，特色菜品激活味蕾，为食客们带来春天的“鲜美”体验。

近来，多地农贸市场内春菜、野菜占据显眼位置。武汉的一家便民综合市场里，春笋、香椿等春菜引来不少市民选购；在昆明大观象新农贸市场，多种野菜不仅满足市民游客的购买需求，还通过快递发往外地的滇菜餐馆。

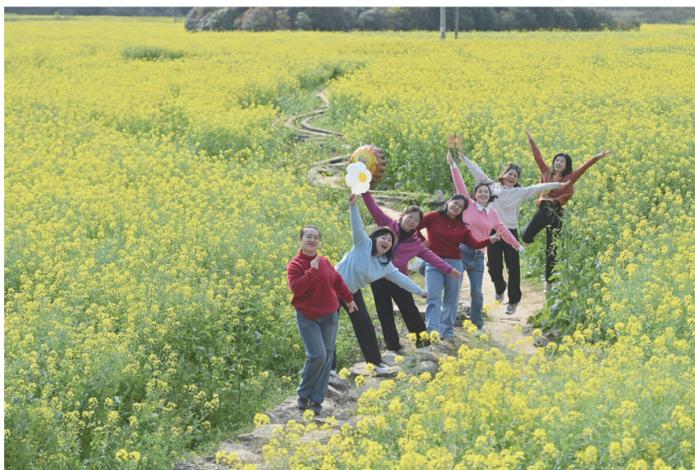
“市场今年新增了云南地州和非遗摊位，近期日均人流量保持在5万人次左右。”大观象新农贸市场副经理温皓翔介绍，市场对商户出售的野菜野菜品类和质量进行严格把关，还计划组织“鲜花宴”“食花科普”等活动，让更多市民游客在菜市场里体验舌尖上的春天。

各地餐饮商家针对消费者品新鲜、品颜值、品趣味等新需求，结合当地特色，创新产品、提升品质，让餐桌上“春天的味道”持续走俏。

“金雀花煎蛋、芭蕉花炒肉、鲜花汤锅，这些都是我们春季的特色菜品。”昆明西山区一家滇菜馆的经理李翔介绍，餐馆以可食用的时令鲜花为食材，推出“滇味鲜花套餐”；近期生意很好，接下来餐馆还会根据不同野菜和野生菌上市时间推出相应菜品。

步入北京北海公园仿膳茶社，各类宫廷花卉糕点琳琅满目，“北海玉兰酥”“北海桃花酥”等春日限定文创食品吸引顾客购买品尝。“第一眼就被颜值吸引了，味道也不错。”北京市民徐女士说，“饮一杯清茶，品一款甜点，感觉春天静谧而美好。”

北海公园研究室主任张悦说，今年是



3月21日，在广西柳州市融水苗族自治县融水镇新国村，游客在油菜花地踏青游玩。春暖花开，神州各地春意融融。人们来到户外踏青赏花，乐享春光。

新华社记者 黄孝邦 摄

公园对公众开放100周年，特别联合老字号仿膳按时推出宫廷花卉糕点。“公园花卉景观与传统糕点制作技艺碰撞出新‘火花’，期望为游客留下别样的春日记忆。”

到户外“遇见”春天

春季到来，徒步、骑行、露营等户外运动成为公众亲近自然、放松身心的热门选择。周末，昆明市民张天芬带着女儿在滇池绿道环草海骑行，路旁樱花迎风绽放，不远处滇池碧波荡漾。“骑行是一种很好的健身方式，天气暖和了，带孩子出来骑车感受春天。”张天芬说。

“三月以来，滇池绿道骑行热度持续上升，来我这里租自行车的人数比以前翻了一倍。”在滇池绿道周边经营一家租车行的魏先生说，周末天气好的时候订单火爆，车行内近100辆自行车供不应求。

随着人们参与户外运动热情不断高涨，相关产品供给日益丰富。今年春季，碳纤维登山杖、睡袋、充气帐篷等轻量化装备受到消费者欢迎。在湖北随州，不少房车企业乘着户外运动热的东风，研发更多新产品。在程力、齐星、威尔特芬等企业，从早到晚都有博主在线直播，用户在直播间里就能完成一款房车产品从“种草”到消费。

今年，湖北威尔特芬房车科技有限公司总经理王凯已经参加了全国多场房车展销会。“三月以来已签订各类房车订单45台，客户更注重房车的实用功能和个性化定制。”王凯说。

“促进”春日经济”，重要的是选择与市场相符合的消费主题，以此激发消费欲望，推动消费需求释放。”北京第二外国语学院首都文化和旅游发展研究院执行院长厉新建说，春花春菜春光是引来“流量”的引子，而地方在设施优化、产品配套、服务跟进等方面形成有效支撑，才能让“流量”变“留量”。

新华社记者 3月20日电

(四)抓工作坚持久久为功——“以昂扬斗志走好新时代的长征路”

贵州和云南，都曾经是全国脱贫攻坚任务比较重的省份，当年的全国14个集中连片特困地区，云贵两省有4个。如何巩固拓展脱贫攻坚成果，衔接推进乡村全面振兴，习近平总书记念兹在兹。全面建设社会主义现代化国家，“最艰巨最繁重的任务仍然在农村”。

考察中，总书记语重心长地说：“我们的工作转向抓高质量发展，但绝不是说把农村的重要性转掉，农村工作的重点是把脱贫转向乡村全面振兴，脱贫的兜底必须是固若金汤的，绝对不能出现规模性返贫致贫。关键要把这些事做实，持续下去。”

今年是脱贫攻坚任务完成后5年过渡期的最后一年，习近平总书记提出明确要求：“过渡期结束后，对农村低收入人口还要搭把手，要建立统一监测、分类帮扶机制，把民生底线兜牢。”

高质量发展离不开高质量党建引领保障，全面从严治政永远在路上。

全国两会刚一结束，党中央就在全党部署开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育。这是习近平总书记亲自谋划的今年党建工作重点任务。

八项规定一子落，党的建设满盘活，成为新时代党的建设的“金色名片”。“党的十八大以来，党中央作出的决定，哪一件不是说到做到、一以贯之的？我们抓什么，就是抓铁有痕、踏石留印。”

在贵州和云南考察期间，习近平总书记多次谈及党中央决定开展这次学习教育的深远考量：“这些年，八项规定确实是推动了根本性的变化，风气为之一新，过去积重难返的现象大部分没有了。同时要看到，有一些地方发生了松动，有一些方面还存在盲区死角，一些不良风气出现了反弹回潮。钉钉子嘛，再钉几下，久久为功，化风为俗。”

总书记特别叮嘱：“各级党组织要深刻领会党中央这一决定的重大意义，聚焦主题、简约务实地组织好学习教育，不要搞形式主义，形式主义本身就是八项规定要反对的。”

不忘初心，方得始终。90年前，就在大西南的山水之间，中国共产党领导的红军历经血与火的考验，冲破艰难险阻，实现了生死攸关的转折。

习近平总书记感慨系之：“从通道转兵到黎平会议，从猴场会议到遵义会议，这是一条红军的路，一条共产党的路，这个火种保留下来，才有了我们今天。要弘扬长征精神和遵义会议精神，以昂扬斗志走好新时代的长征路。”

坚定信心、真抓实干，一定能让各族群众的幸福生活像美丽的花儿在高原绽放，像动听的歌声在山谷回响。

新华社贵阳/昆明3月21日电

幸福生活，像花儿一样绽放

书记有着深刻的思考：从提出“人文经济学”的重大命题，到今年全国两会期间进一步强调“以文化赋能经济社会发展”，冀望文化为高质量发展提供深厚的根基和持久的助推力。

此次考察，总书记进一步指出：“文旅融合促进了经济发展，文旅产业要走一条持续、健康的发展之路。”

木府，丽江古城中的重要文化地标，历经400多年风雨，见证西南地区各民族交往交流交融的历史。

习近平总书记察看木府主要建筑，并参观了纳西族东巴文化研究成果展示。木府中，有纳西人崇文重教的故事：迎宾门牌坊上四个大字“天雨流芳”，意思是“天降芳雨，润泽百姓”，纳西语还有一层意思，意为“读书去吧”。这成了当地的劝学古训。

绵延不断的历史长河，由各民族百川汇流而成其壮阔。开放包容的中华文化，由各民族共同创造而成其博大。习近平总书记强调：“要保护好利用好木府这样的重要文化地标，保护好传承好中华优秀传统文化，引导各族群众自觉铸牢中华民族共同体意识，不断推进中华民族共同体建设。”

“和”姓，纳西族常见姓氏。一个“和”字，生动诠释着中华文明统一性、包容性。离开丽江时，总书记对当地居民和游客说：“丽江是个好地方，一定会发展得更好。希望你们的生活幸福安康，就像纳西族的大姓‘和’姓一样，和和美美。”

(三)看产业指明高质量发展路径——“继续把王牌打好”

勤劳智慧的侗家人，把代代相传的文化做成了家门口的产业。肇兴侗寨的侗乡特色产业基地，非遗代表性传承人正以蜂蜡为墨、用蜡刀为笔，在土布上绘就精美的图案。

习近平总书记饶有兴致地细看精湛的工艺和各类蜡染文创，亲切询问“技艺从小就学的吧”“产品受欢迎吗”“合作社有多少社员”“有没有自己的品牌”。

这家非遗手工作坊，为寨内200多名妇女提供了稳定就业，并带动周边村寨妇女居家就业增收，2024年产值达1800万元。

农村产业的发展，让更多老百姓过上好日子为依归。18日上午，在听取贵州省委和省政府工作汇报时，习近平总书记特别叮嘱：“促进百姓增收致富，要找到便于群众参与特色产业发展的渠道和方式，完善利益联结机制，帮助群众公平分享产业发展收益。”

近年来，贵州文旅火爆出圈，在2024年新年贺词里，总书记还专门提到了贵州的

“村超”。

“贵州‘村超’、‘村BA’这些文体活动群众喜闻乐见，一定要完善好培育好发展好。”

发展特色产业，是推动高质量发展、因地制宜发展新质生产力的重要途径。云南拥有独特的低纬度、高海拔地理气候，是世界上公认的最适宜种植鲜切花的三大区域之一。如今，彩云之南，从花田到花街，再到花市，“云花”产业跨越式发展。

丽江城外，高山脚下，平畴沃野，一片美丽花海。19日下午抵达丽江后，习近平书记首先来到丽江现代花卉产业园考察。

在产业园展厅，云南省有关负责同志向总书记汇报，2024年云南全省花卉种植面积达195万亩，其中鲜切花种植面积35万亩、产量206亿枝，均为全国第一。

展台上，各种玫瑰、马蹄莲鲜切花品种一字排开。习近平总书记边走边看，一一询问品种、价格、哪些市场受欢迎高。

产业园技术人员介绍说：“现在很多消费者喜欢淡雅色系的玫瑰花，尤其是年轻人。通过保鲜技术，玫瑰的瓶插期最长能达到45天，冷链运输，朝发夕至。”

如今，云南的花卉产业每年带动19万户农户增收5万元以上，辐射带动100多万人就业创业。“美丽产业”，正成为造福群众的“幸福产业”。

玫瑰花种植大棚，采用的是无土栽培技术，村民和技术人员正在这里劳作。“都是住在附近吗？”总书记同大家亲切交流。

“离家很近，中午都可以回家吃饭休息，挣钱顾家两不误。”

“收入怎么样？”

“现在一个月4000多元，旺季可以达到7000多元。”

“在这种种花，心情很好吧？”

“我们在花海里上班，特别开心。”

习近平总书记高兴地说：“你们这个事情搞得挺兴旺，符合现代农业发展方向。祝你们的生活像花儿一样美！”

20日上午，在云南省委和省政府工作汇报会上，云南省负责同志介绍了把农业作为云南的“芯片”产业来抓的做法。

“高原特色农业和文旅产业，这是云南的特色产业，是通过你们的地形地貌、气候条件和独特文化形成的。”习近平书记记一盘点，“云南本地的茶很多，当年就是茶马古道，中药材历史悠久，小粒咖啡很好喝，还是橡胶主产区，有热带亚热带的水果坚果……这些特产都是你们的王牌，要继续把王牌打好。”

总书记进一步强调：“各地资源禀赋、基础条件等不同，抓产业转型升级要从实际出发，遵循经济规律，突出自身特色。”

新纪录！蔡旭哲成为太空出舱次数最多的中国航天员

新华社北京3月21日电

(记者李国利、刘艺)神舟十九号航天员乘组21日晚圆满完成第三次出舱活动。至此，航天员蔡旭哲的太空出舱次数累计达到5次，成为目前我国在舱外执行任务次数最多的航天员。

蔡旭哲是我国第二批航天员。2022年6月5日，他和航天员陈冬、刘洋搭乘神舟十四号载人飞船进入太空，开启个人首次飞天之旅。

当年的11月17日，随着核心舱与问天舱、梦天舱舱间连接装置安装完成，神十四乘组密切协同，搭建起一座三舱间舱外行走的“天桥”，蔡旭哲通过“天桥”实现了首次跨舱段舱外行走。这是空间站“T”字基本构型组装完成后的首次航天员出舱活动，也是蔡旭哲第二次执行出舱活动任务。

2024年10月30日凌晨，蔡旭哲返回地球22个月，又作为神十九

乘组指令长，带领两名“90”后航天员宋令东、王浩泽飞赴苍穹。

2024年12月17日，神十九乘组通过9个小时的密切协同，圆满完成第一次出舱活动，成为单次出舱活动时间最长的中国航天员乘组。

截至目前，神十九乘组已圆满完成三次出舱活动，承担的各项空间科学实(试)验任务正在稳步推进。蔡旭哲的太空出舱次数也累计达到5次，刷新了中国航天员舱外执行任务次数新纪录。

自2008年神舟七号航天员翟志刚首次代表中国人漫步太空以来，已有18名中国航天员成功出舱。其中，神舟十五号航天员乘组4次出舱创下单个乘组出舱活动次数之最，王亚平是我国首位进行出舱活动的女航天员，宋令东成为我国首名太空出舱的“90后”航天员……一个个新纪录，闪耀在中国载人航天工程30多年来的非凡征程上。

两部门发文 规范应用人脸识别技术处理人脸信息活动

新华社北京3月21日电

国家互联网信息办公室、公安部近日联合公布《人脸识别技术应用安全管理办法》。办法明确，应用人脸识别技术处理人脸信息，应当具有特定的目的和充分的必要性，采取对个人权益影响最小的方式，并实施严格保护措施。

国家网信办有关负责人表示，人脸识别技术应用与人脸信息安全紧密相关，受到社会各方高度关注。为了规范应用人脸识别技术处理人脸信息活动，保护个人信息权益，两部部门联合出台办法，对应用人脸识别技术处理人脸信息的基本要求和处理规则、人脸识别技术应用安全规范、监督管理职责等作出了规定。

办法明确，应用人脸识别技术处理人脸信息活动，应当遵守法律法规，尊重社会公德和伦理，遵守商业道德和职业道德，诚实守信，履行个

两部门发文

规范应用人脸识别技术处理人脸信息活动

人脸识别技术处理人脸信息，应当具有特定的目的和充分的必要性，采取对个人权益影响最小的方式，并实施严格保护措施。

国家网信办有关负责人表示，人脸识别技术应用与人脸信息安全紧密相关，受到社会各方高度关注。为了规范应用人脸识别技术处理人脸信息活动，保护个人信息权益，两部部门联合出台办法，对应用人脸识别技术处理人脸信息的基本要求和处理规则、人脸识别技术应用安全规范、监督管理职责等作出了规定。

办法明确，应用人脸识别技术处理人脸信息活动，应当遵守法律法规，尊重社会公德和伦理，遵守商业道德和职业道德，诚实守信，履行个

人信息保护义务，承担社会责任，不得危害国家安全、损害公共利益、侵害个人合法权益。

办法要求，实现相同目的或者达到同等业务要求，存在其他非人脸识别技术方式的，不得将人脸识别技术作为唯一验证方式。个人不同意通过人脸信息进行身份验证的，应当提供其他合理、便捷的方式。

根据办法，任何组织和个人不得以办理业务、提升服务质量等为由，误导、欺诱、胁迫个人接受人脸识别技术验证，保护个人信息权益，两部部门联合出台办法，对应用人脸识别技术处理人脸信息的基本要求和处理规则、人脸识别技术应用安全规范、监督管理职责等作出了规定。

办法将于2025年6月1日起施行。

京杭大运河连续4年实现全线水流贯通

新华社北京3月21日电

(记者魏弘毅)记者从水利部获悉，通过系列补水举措，京杭大运河黄河以北河段21日全线通水，京杭大运河自2022年以来已连续第4年实现全线水流贯通。

水利部相关负责人介绍，2025年京杭大运河补水计划持续至6月

底，以京杭大运河黄河以北河段作为主要贯通线路，北起北京市东便门，经通惠河、北运河至天津市三岔河口，南起山东省聊城市穿黄工程出口闸，经小运河、卫运河、南运河至天津市三岔河口，涉及北京、天津、河北、山东四省市，流经8个地级行政区、31个县级行政区。

世界睡眠日，专家谈如何解锁优质睡眠

新华社记者 佚克

在快节奏的现代生活中，睡眠正面临着前所未有的挑战。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06至7.18小时，睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

3月21日是世界睡眠日，专家介绍，睡眠是人体进行修复、整合和巩固记忆的关键过程，充足的睡眠能够促进新陈代谢，增强免疫力、记忆力和学习能力。

北京安定医院精神科主任医师刘竞表示，优质睡眠是指能够充分满足个体生理和心理需求的睡眠状态，不仅包括足够的睡眠时间，还涉及睡眠的深度、连续性和恢复效果。对于成年人而言，优质的睡眠时长一般需达到7至9个小时，因个体差异而有所不同；上床后能在20分钟内快速入睡，且夜间醒来次数少，并能迅速重新入睡，维持睡眠的持续性；早晨醒来后应感觉精力充沛、神清气爽、无疲劳感，白天没有明显嗜睡、注意力不集中或情绪波动等问题。

当前，越来越多的人正遭受失眠、多梦等问题困扰。刘竞说，失眠不仅会对日常生活和工作产生影响，长期睡眠不足还会导致免疫力下降、内分泌紊乱、增加心血管疾病、糖尿病、抑郁症等疾病风险。

专家建议，日常要保持规律作息，每周固定时间睡觉和起床，即使在周末也尽量保持一致，争取在晚上11点前入睡，避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境，保持卧室安静、黑暗，温度处于15℃至20℃

世界睡眠日，专家谈如何解锁优质睡眠

新华社记者 佚克

在快节奏的现代生活中，睡眠正面临着前所未有的挑战。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06至7.18小时，睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

3月21日是世界睡眠日，专家介绍，睡眠是人体进行修复、整合和巩固记忆的关键过程，充足的睡眠能够促进新陈代谢，增强免疫力、记忆力和学习能力。

北京安定医院精神科主任医师刘竞表示，优质睡眠是指能够充分满足个体生理和心理需求的睡眠状态，不仅包括足够的睡眠时间，还涉及睡眠的深度、连续性和恢复效果。对于成年人而言，优质的睡眠时长一般需达到7至9个小时，因个体差异而有所不同；上床后能在20分钟内快速入睡，且夜间醒来次数少，并能迅速重新入睡，维持睡眠的持续性；早晨醒来后应感觉精力充沛、神清气爽、无疲劳感，白天没有明显嗜睡、注意力不集中或情绪波动等问题。

当前，越来越多的人正遭受失眠、多梦等问题困扰。刘竞说，失眠不仅会对日常生活和工作产生影响，长期睡眠不足还会导致免疫力下降、内分泌紊乱、增加心血管疾病、糖尿病、抑郁症等疾病风险。

专家建议，日常要保持规律作息，每周固定时间睡觉和起床，即使在周末也尽量保持一致，争取在晚上11点前入睡，避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境，保持卧室安静、黑暗，温度处于15℃至20℃

之间，选择适合自己的床垫和枕头，确保身体得到良好支撑。必要时使用耳塞或白噪音机，减少外界噪音影响。

睡前1小时应避免使用手机、电脑等电子设备，睡前可将其放在卧室外，避免干扰睡眠。如果躺在床上20至30分钟仍无法入睡，可起床做一些放松活动，感到困倦再回到床上。另外，白天不要长时间午睡，小憩不宜超过20至30分钟，以免影响夜间睡眠。

北京安定医院心理测量中心主任孟繁强说，每增加1小时屏幕使用时间，深睡眠时长便会减少10至20分钟。“蓝光不仅抑制褪黑素生成，还会改变睡眠结构，使非深睡眠阶段的快速动眼期占比异常增加，而负责记忆巩固、生长激素分泌的慢波睡眠时长被压缩。”孟繁强说，长期处于这种睡眠状态的青少年，日间注意力、记忆力均会大幅下降。

“偶尔失眠不会对身体造成严重伤害，不必过度焦虑。”刘竞说，如果长期失眠或睡眠质量差，影响日常生活，建议寻求专业的诊断和治疗，可以在医生指导下，短期使用助眠或抗焦虑药物，但要避免长期依赖。

专家提示，应在下午和晚上避免摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚餐不宜过饱，避免高脂肪和辛辣食物。睡前可通过冥想、听轻音乐、深呼吸等方式放松，比如可以采用“4-7-8呼吸法”，即吸气4秒，屏住呼吸7秒，缓慢呼气8秒，重复几次，以缓解身心紧张。

新华社北京3月21日电