



# 暑假结束了 酒店和旅游降价了

暑假正式宣告结束了,但很多人还对暑末那一轮旅游市场的“疯狂”记忆犹新,市民王先生上周还在庆幸自己提前“抢”到了国庆长假的度假酒店,本周就发现不少同级别的度假酒店推出了优惠套餐,降价幅度几近半价。与此同时,开学季到来后,不少预售的旅游项目都加大了宣传力度,国庆长假、寒假,甚至春节档期的旅游行程或是酒店客房都开启了预售和预约,优惠幅度非常诱人。

## 酒店价格冷静了

暑末,北京天安门景区附近的快捷酒店价格飙升的新闻一度冲上热搜,动辄千元每晚的价格也让很多游客惊呼“原来自己就连快捷酒店都住不起”。

不过开学以来,酒店似乎一下子“冷静了”,价格有了明显下降。例如此前“红极一时”的千元级别快捷酒店,价格已经降至300-600元每晚,而热门旅游城市的酒店价格目前在预订平台上也都有不同程度的降幅,总体上与暑期相比降价幅度在一半左右。

值得一提的是,记者留意到很多酒店的此轮降价不仅仅是针对暑假与国庆假期之间的这段时间,有些甚至将优惠覆盖到了假期里,或是假期也没有

疯狂加价。

例如,河北省某城市的一家高档酒店,平日客房预订最低价格为356元/晚,但在国庆长假开始的几天甚至出现了优惠,查询显示该酒店9月28日-10月1日,预订价格最低为332元/晚,较假期前还要便宜24元,10月2-5日则为526-535元/晚不等,涨价幅度并不算大。

此外,一些度假型酒店尽管国庆长假价格有所上涨,但也增加了相应的服务。例如某知名温泉度假酒店,周末的售价为799元/晚,国庆长假期间为1080元/晚,较此前假期动辄1500元左右/晚的价格来说,此次价格上涨幅度不算大,而且酒店推出了一些限定活动,住店客人可以预约参与,再度提高了性价比。

## 预售旅游淘便宜

对于如今的消费者而言,预售早已不再是新鲜事,近期不少旅游项目、度假酒店、跟团游等都加大了预售的推广力度,而2023-2024年度雪季的旅游产品更是以优惠的价格早早上市了。

例如,江西省某国际饭店号称旺季客房3000元/晚,而目前赏雪预售仅为299元/晚、588元/2晚;浙江嘉兴某知名景区也推出了300元+/晚含三餐的早鸟套餐。

跟团游方面,“内卷”趋势已经初见端倪,小团、专车接送等已不鲜见,而价格方面更是以暑期一张往返机票的价钱就可以实现双人5-6天游。

广西某旅游城市5天4晚旅游,含往返机票、酒店,7个主要景点,双人仅为3799元,并承诺国庆假期不加价;目的地云南的一款跟团游产品则为6天5晚,承诺住宿“五钻”酒店和温泉酒店,含往返机票,双人仅为2400元。“这钱简直连一个人的机票都买不下来。”上个月刚刚从云南旅游回来的市民高女士感慨地说。 新报记者 苗娜 文/摄



## 万味奇遇风吹麦浪 津味奇遇菜单发布

日前,一场名为“万味奇遇·春秋时令鉴赏”的晚宴在国家会展中心天津万豪酒店举行,活动现场发布了“津味奇遇菜单”。

相关负责人表示,风味图鉴记录了不同地域、不同食材的独特魅力,本次品鉴会也以此为理念,通过独特的菜单创意和烹饪技巧,将各种风味融合于一道道美味佳肴之中。此次选择了以“风吹麦浪”为主题,将大自然的力量与季节的变换融入菜品的创作中。

国家会展中心天津万豪酒店总经理何民乐先生表示:“选择秋意渐浓的季节举办中餐品鉴会,我们是希望通过以‘风吹麦浪’为布置主题的品鉴宴,将大自然的灵气与季节的变迁,以独特的烹饪方式呈现在每一位品尝者的味蕾之上。” 新报记者 苗娜 图片由国展万豪提供

## 健康小知识

### 减肥和饮食习惯

很多人追求健康饮食,但碍于各种原因很难按照既定的食谱就餐,例如有些人中午在单位吃饭或者点外卖,较多的时候选择盖饭或者汤泡饭,都不利于低脂饮食,对于减重人士尤为不利。

医生表示,肥胖和饮食习惯有很大关系,比如盖饭,油脂会渗入饭中,无形之中,脂肪含量就超标了。再比如,汤泡饭,润滑爽口,也容易吃多,不利于减重。此外,临床很多的肥胖患者吃饭速度很快,不到10分钟就吃完了,大脑还没反应过来,这样饱腹感差,容易饥饿,而反复进餐刺激胰岛素分泌,就会导致越吃越饿。因此,减重期间吃饭时间最好控制在20-30分钟,可以增加饱腹感。

改变不良的进食习惯,可以让减肥变得更加轻松。

原文作者:

刘艳 天津医科大学朱宪彝纪念医院临床营养科主任、中国老年保健协会糖尿病专委会常委、中国糖尿病学会营养学组委员、天津市医疗健康学会代谢与营养专业委员会主任委员、天津营养质控中心委员、中国营养师学会注册营养师、中国医师学会营养师专业委员会委员。  
综合整理 新报记者 苗娜

暑去秋来,我们也即将迎来白露节气,这个时节是真正凉爽秋季的开始,从这时开始夜间气温已经下降到水汽凝结成露的界点,在清晨,草木上常有露水出现,这些露水晶莹剔透,因露珠呈晶白透明色而得名白露。中医认为“肺为娇脏”且肺“喜润而恶燥”,最易受燥邪伤害,所以进入白露节气后,肺是最容易被伤害的,此时多发咳嗽、咳痰,甚至是支气管炎、哮喘也易复发。且肺与大肠相表里,如果肺没调养好,人还容易出现大便秘结的情况。因而白露时节养生重养肺。

## 白露至凉意浓 宜养肺防秋燥

### 饮食宜减苦味增辛味

孙思邈著《摄养论》曰:“八月,心脏气微,肺金用事。减苦增辛,助筋补血,以养心肝脾胃。”就是说到了白露时节可以适当吃些辛味食物,如韭菜、香菜、米酒等,少食用苦味食物,如苦瓜、莴笋等。同样为了应对“秋燥”,多食用一些滋阴益气的食物也非常有益,如百合、芝麻、蜂蜜、莲藕、杏仁、大枣等。

### 环境宜保持干净湿润

白露过后我们也要注意多喝水,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。还有非常重要的一点是要保持居室内外空气的正常流通,以保持室内空气洁净清新,但由于此时的呼吸道疾病多因受凉而发生,所以在开窗通风的同时也要注意身体的保暖,在有晨雾的天气尽量不外出,更不能在晨雾中锻炼;夜晚时可以在屋内放一盆水,这些做法对缓解秋燥有一定的作用。

### 适度运动强心肺功能

白露时早晚天气变得凉爽,比闷热的夏季更适宜运动。此时可选择慢跑、爬山、踢毽子、打太极拳等方式进行运动。通过运动来有效改善心肺功能,增强血液循环,刺激新陈代谢。除此之外,还可以选择一些“静态”的微运动,如腹式深呼吸,也可以加强呼气的力量,帮助排出肺中残留的废气。可平躺于床上,两手放

在上腹部,吸气时腹部隆起,呼气时腹部下陷,吸气用鼻,呼气用口,呼气时间比吸气时间长2倍左右。此呼吸运动每次做20分钟,每天做1至2次。

下面为大家介绍两款适宜白露时节的营养膳食方,可以滋阴润肺,帮助缓解秋燥。

### 红枣乌梅汤

食材:红枣10颗,乌梅10颗,冰糖适量。

做法:将红枣、乌梅洗干净放入锅中加水适量,小火煎出浓汁,根据口味加入适量冰糖溶化即可。

功效:乌梅有敛肺涩肠、生津安蛔的功效,红枣能补中益气、养血安神。二者合用有滋阴、益气、敛汗之功效。

### 香酥山药

食材:山药500克,调味品若干

做法:山药洗净上锅蒸熟,取出后去皮,切1寸长段,再一分两片,用刀拍扁。锅烧热倒入植物油,等油烧至七成热时,投入山药,炸至发黄时捞出待用。另烧热锅,放入炸好的山药,加适量糖,加水两勺,大火烧5分钟后,转小火,加入适量醋,用淀粉勾芡即可。

功效:这样烹饪处理的山药酥烂,软糯香甜,具有健脾胃,补肺肾之功效。对于脾虚食少,肺虚咳嗽、气喘者更适合食用。



新健康  
XIN JIAN KANG

## 原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园科学协会秘书长,天津市现代健康技术研究所研究员,人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

牛凯军 博士生导师、天津中医药大学公共卫生与健康科学学院副院长、天津医科大学教授、中国医学科学院放射医学研究所教授、中国营养学会营养流行病学分会副主任委员。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养师、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影  
新报记者 苗娜

