

打卡山城“慢生活”

解锁重庆休闲消费新潮流

新华社重庆9月21日电(记者吴梦桐)漫步在烟火气十足的街区,在街边咖啡馆小憩片刻,再走进按摩店,在轻柔的手法中缓解疲惫……在重庆,这样悠闲的“慢生活”正成为越来越多市民和游客的消费选择。

随着“轻养生”“慢生活”理念日益流行,重庆休闲消费市场正悄然焕新。从特色按摩到茶饮体验,多元休闲业态不断丰富,勾勒出山城消费新图景。

作为重庆主城的百年古街区之一,鲁祖庙青砖灰瓦间沉淀着老重庆的历史记忆,也成为休闲业态的“黄金选址”。推门进入一家按摩店,淡淡的香茅香气迎面而来,典雅的装修让人卸下周身紧张,将外界喧嚣隔绝于门外。

“我们坚持用泰式专业做基底,以异域特色营造体验。”门店总经理

胡鹏介绍,所有技师均拥有8年以上从业经验,既保证按摩手法地道,又贴合本地需求。

来自北京的游客刘丛已经连续两天光顾这家店了,“真是一次新奇的体验,技师手法专业、服务细致周到,而且按摩之后双腿轻松多了,又能继续逛吃山城了。”

在重庆,休闲消费既有“动”的体验,也有“静”的享受。位于十八梯传统风貌区的一家茶店,以一杯清茶、一份茶泡饭,为市民与游客提供了一处“慢下来”的角落。

门店内满是古朴的茶具,处处散发着淡雅的茶香。木质桌椅与纱幔屏风,共同营造出宁静雅致的氛围。“我们不仅是一家茶店,更是一个文化传播空间。”门店主理人马坤表示,除了提供盖碗茶、功夫茶等传统茶饮,门店还推出了特色茶泡饭,

用本地老鹰茶的茶汤搭配米饭、蔬菜、坚果,深受素食者与年轻人的喜爱。

“茶泡饭是重庆的老传统,我们使用的餐具全部是手工制作,每位点单顾客还能收到一张‘文化小卡’,了解茶泡饭的发展历史与制作方法。”马坤说,如今打卡茶泡饭成了潮流,同时也为传播传统文化提供了新方式。

2024年9月9日,在重庆十八梯传统风貌区的一家茶店内,门店主理人马坤正在带顾客们体验“宋式点茶”技艺。新华社发

近年来,重庆持续培育打造国际消费中心城市,聚焦夜味、夜养、夜赏、夜玩、夜购的“五夜”生活形态,不断丰富夜间消费新业态、新模式,“不夜重庆”成为城市消费的一张亮丽名片。

9月21日,在抚远市蔓越莓种植基地,工作人员在水中采收蔓越莓。

9月21日,“庆农业丰收 享美好生活”蔓越莓丰收节在我国“东极”黑龙江抚远市举行,4200亩的抚远市蔓越莓种植基地迎来采收季。

近年来,抚远市聚力发展蔓越莓特色产业,打造了全国主要的蔓越莓规模化种植基地,并配套建有蔓越莓研发中心、冷链仓库、加工车间等全产业链区块,带动当地农户就业增收。

新华社记者 张涛 摄



花滑奥运资格赛:

17岁女孩张瑞阳的背水一战

新华社北京9月21日电(记者李嘉 乐文婉 李春宇)17岁的张瑞阳滑下冰场就红了眼眶,两个跳跃失误让她的心沉到了谷底。坐在等分席上,她握住教练的手,咬紧牙关控制情绪,当分数出来那一刹那,她终于释放了自己,扑在教练怀里,哭了出来。

这个瘦小而稚气未脱的女孩在20日晚的2025年北京国际滑联花样滑冰奥运资格赛上获得第五名,为中国队夺得了宝贵的米兰-科尔蒂纳冬奥会女单资格。这是中国队花滑女单项目获得2026年冬奥会门票的最后机会,张瑞阳清楚,这不仅仅是一场比赛,更是孤注一掷的背水一战。

此前大多数人对这位本赛季刚刚升入成年组的小姑娘不抱有太大期待,毕竟奥运资格赛高手如林,女单25名选手争夺5个奥运资格,张瑞阳的对手不乏世界顶尖高手,来自俄罗斯的中立选手彼得罗相是俄罗斯新生代领军人物之一,比利时名将亨德里克斯曾是欧锦赛冠军,格鲁吉亚的古巴诺娃参加过北京冬奥会,还是首位获得欧锦赛冠军的格鲁吉亚选手。和这些高手相比,张瑞阳的履历干净得像一张白纸。

在20日晚的冰场上,张瑞阳的自由滑虽然有两个跳跃失误,但后面及时调整,稳住了心态,最终以总分179.76分位列第五名,获得一张

冬奥“入场券”。赛后,张瑞阳表示:“很荣幸能在这么大的一个赛场上为中国队拿到这个名额,而且还是本土作战,我感觉非常激动。”

谈及赛场上的临场调整,她说:“平时训练虽然成功率比较高,但是也会有失误的时候,在每次失误的时候我都会去想,如果比赛真是这样了,我该怎么去调整。所以比赛时不会一有失误就觉得天塌了、滑不下去了。”

面对同场竞技的世界顶尖高手,她说:“害怕倒是没有,我经常看她们训练视频,也非常欣赏她们。比赛更多是来学习她们的优点,我会更关注自己的比赛,不去在意别人的发挥。”

教练付彩姝回忆赛后场景:“达达(张瑞阳小名)一下来就伤心地说‘我是不是失败了,摔了两个,拿不到名额了’,她年龄还小,顶着非常大的压力,希望能为国家拿到这个名额,真的非常不容易。最后分出来之后,她就绷不住哭了。”

作为今年刚升入成年组的小将,张瑞阳此前几乎没有国际大赛经历,在国内经历的“大场面”就是十四冬和全国冠军赛了。

张瑞阳也坦言,这场奥运资格赛是巨大的心理挑战。“心态来讲,确实和国内的俱乐部联赛有些差距,(俱乐部联赛)可能会更加放松一点,但在这么大的舞台上,任务更重,压力更大,需要及时调整自己的

状态。”

付彩姝对张瑞阳寄予厚望,“她是一个特别上进、特别要强的孩子,训练非常自觉,跳跃的成功率逐渐提高。她现在和男单一组训练,这对她帮助特别大。她的潜力非常大,比赛中虽然有压力,但她能稳住心态。”

付彩姝还说,张瑞阳的训练态度极其认真,“平时一个动作没练好,她一定要非得练好不可,我们都得劝她休息。她训练中没有偷懒的说法,哪怕是休息日,也坚持做身体训练,闲不住。”

另一位教练王佳磊也称赞过:“她是一名力量型选手,弹跳力和爆发力都很好。以后还要在滑行和表演上打磨,提高跳跃稳定性和跳跃质量。”

张瑞阳在一个多月前才确定参加这场硬仗,她在队内选拔赛中战胜了朱易、安香怡这样的成熟队员,获得参加奥运资格赛的资格。短短一个多月时间里,她训练主要集中在心态调整和跳跃成功率的提升上。“中间也有反复,但还好最后都调整回来了,”她说。

这场背水一战不仅为中国赢得了冬奥女单的宝贵名额,也成为张瑞阳成长道路上的难忘时刻。她以17岁的坚韧与无畏,在压力与挑战面前展现出超乎年龄的沉着与担当,给中国花样滑冰的未来带来了希望。

山东肥城:

肥桃“甜蜜产业链”串起富民增收路

新华社济南9月20日电(记者滕军伟)眼下正是桃子收获的季节,在山东省肥城市新城街道西尚里村,果农挎着竹篮穿梭在桃园里,一个个饱满圆润的鲜桃被采摘、分拣、装箱,等待搭上电商快车发往各地。

肥城桃有“天上蟠桃,人间肥桃”的美誉,迄今已有1100多年的栽培历史,肥城也被称为“中国佛桃之乡”。近年来,当地深耕桃产业,串起一产种植、二产加工、三产服务的“甜蜜链条”,实现富民增收。

走进肥城市孙伯镇东程村的黄桃种植基地,一片繁忙而喜悦的丰收景象映入眼帘。“今年我种的黄桃大多加工成了罐头半成品,直供下游食品企业,订单已经排到了下个月。”基地负责人姬长华一边指挥工人搬运装箱,一边介绍。

作为村里黄桃种植的带头人,姬长华已有10余年的种植经验。基地主打的“黄金冠”“八三”“金皇后”3个品种科学搭配,成熟期从夏末一直延续到深秋。产出的黄桃甜度高、汁水丰盈,是市场上的“香饽饽”。

从枝头鲜果到舌尖美味,肥城桃的价值在深加工环节得到充分释放。在山东

善舜药业有限公司的现代化生产车间里,全自动灌装生产线高速运转,风味醇厚的桃汁经过瞬时高温灭菌后灌装成盒,发往全国市场。

“随着肥城桃销售旺季到来,我们的肥桃汁果汁饮料订单持续攀升,现在公司已经进入满负荷生产状态。”公司总经理辛成帅介绍,他们在传统桃汁基础上,研发出肥桃果酒、桃仁代用茶等系列产品,今年新增了3条饮料灌装生产线,预计年产值可达1000万元。

桃木雕刻是肥城市传统工艺。近年来,该市大力开发桃木商品,将桃木雕刻纳入产业化发展轨道,逐渐发展成全国最大的桃木旅游商品研发、生产、销售集散中心。目前,全市有桃木加工企业160多家,桃木旅游商品发展到30多个系列、4000余个品种,带动就业岗位4万多个。

为充分挖掘桃文化,“梦幻桃花源”文旅项目于今年5月在肥城开业,景区集赏花品桃、非遗体验、休闲娱乐于一体,已吸引游客170多万人次。以“梦幻桃花源”和“十里桃花·桃源胜境”文旅项目为依托,肥城打造了一系列以肥城桃为主题的特色旅游产品,让游客沉浸式感受桃文化的独特魅力。

山西持续做好度夏能源保供前8个月生产原煤近9亿吨

为了确保夏季电力需求得到满足,能源大省山西全力以赴做好电煤保供工作。记者9月21日从山西省统计部门获悉,今年1至8月山西原煤总产量约为86256.7万吨,同比增加5.2%,占全国同期产量的27.3%。

今年迎峰度夏期间,全国电力负荷4次突破历史新高。面对这场高温大考,山西煤炭行业的保供行动从井下开采到终端配送环环相扣,成为支撑钢铁、化工等多产业稳定运行的重要力量。

初秋时节,天气转凉。走进晋能控股煤业集团塔山煤矿的干燥车间,一股热意扑面而来,3台直径2米多的

干燥机缓缓转动,管道内的煤泥经过烘干,进入精煤运输仓,随后装车运出,发往北方港口……地处山西省北部的塔山煤矿,是国家首批智能化示范煤矿。在当前稳产保供的背景下,这座矿井每天外运的煤炭,能装满8公里长的重载列车车厢。

作为全国综合能源基地,山西强力推进煤炭稳产保供,以长协价保障24个省份的电煤需求。随着今冬明春供暖季将至,山西不少煤炭企业都在积极备战迎峰度冬,一批智能开采、绿色开采、固废综合利用新技术的应用,成为山西筑牢煤炭“压舱石”的重要力量。 新华社(记者王飞航)

预防秋季高发病 中医专家来支招

新华社郑州9月20日电(记者王烁 吴刚)天气渐凉,昼夜温差变大,很容易令人生病。如何预防秋季高发病?中医专家指出,此时不宜大肆进补,而应先调理脾胃,为冬季打好基础。

郑州市中医院中医经典科主治医师葛阳涛指出,中医认为,秋季主气为“燥”,切忌辛辣刺激、冰冷的食物,避免伤及脾胃。起居上应保持早睡早起,避免熬夜。清晨和傍晚可适当运动散步,打打八段锦,但是要减少剧烈活动。

葛阳涛说,传统的“贴秋膘”是基于夏季消耗大、入秋后天气干燥凉爽的前提,如果赶上秋雨旺盛,脾胃功能本就受困,则不宜“贴秋膘”。科学

“贴秋膘”应遵循循序渐进的原则,避免暴饮暴食,损伤肠胃。以下几类人群不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,如高血压、高血脂、糖尿病患者;脾胃虚弱者;胃火旺盛者;老年人和儿童。

进入秋季,来医院治疗脱发的人群有所增多。葛阳涛表示,脱发多与肾精亏虚、脾胃虚弱、气血收敛,发根失养等密切相关,因此强调内外调养,综合施策。生活作息的调节尤为重要,应保证充足的睡眠,避免熬夜。外养方面可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮,每天早晚用木梳或牛角梳从前向后梳头,以此疏通头部经络,刺激血液循环,让气血能更顺畅地输送到毛囊。