好好生活，就是安康

□新华社记者 樊曦 王雨萧 周圆

青青夏意，艾叶飘香。

古人过端午，有祛除邪祟、祈求平安之意。今人过端午，出游逛吃、品味文化。

今古时异，人们互道的却是相同的“端午安康”。3天小长假，从游、到吃、到玩，好好珍惜生活，就是最大的安康。

一看游。中短途旅游成主力，不扎堆的地方才最“潮”。

来自各大旅游企业的信息显示，端午小长假，国内旅游市场持续向好，居民出游意愿依旧强烈。14日端午节，全国铁路迎来出行客流高峰，预计发送旅客1100万人次，加开旅客列车999列。

在线旅游平台去哪儿的数据显示，端午出游预订与清明基本持平。甘肃兰州、新疆伊犁、福建泉州、海南万宁和青海海西的预订量超2019年1倍以上，不扎堆的甘肃、青海、新疆成了端午最“潮”目的地。

进入6月，西北地区开启“年度最美秀”。伊犁的薰衣草进入最美的时候，喀纳斯的金莲花也进入盛开期，伊犁和阿勒泰端午期间在去哪儿平台的预订量与2019年相比增长2.5倍。除了新疆，青海海西看茶卡盐湖的预订量也增长了2倍多。

“后浪”们日益成为旅游新力量。来自飞猪的统计显示，端午出游近7成是“90后”“00后”端午旅游预订量同比上涨超120%，在各年龄段中增速排名第一。青海俄博梁“火星营地”、游轮剧本杀、夜游等小众旅游体验快速走红。

为了保障旅客平安有序出行，交通运输部门用“坚守”诠释假期。中国铁路广州局集团公司在广州南站、广州站、广州东站设立了28套5G智能化健康防疫核验系统，旅客进站刷身份证即可快速查验健康码和核酸检测结果。中国铁路南昌局集团公司平潭站为应对“高考减压游”热潮，加强与地方文旅局的联系，动态掌握进出平潭岛旅行团的出行时刻，开辟绿色便捷通道，让旅客出行更快捷。

二看吃。“粽”情唇齿之间，品味香气袭人。

又是一年端午时，又到一年粽飘香。对“吃货”而言，吃粽子是端午不可错过的“重头戏”。

打开京东App不难发现，已经没有什么可以阻挡“吃货”们把任何东西放进粽子里了——辣白菜五花肉、意式肉酱、广式腊肠、茉莉芝心、紫米八宝、藤椒牛肉、鲍鱼松露、松茸松露、榴莲、雪龙、菌菇、鳗鱼……只有想不到，没有吃不到。

一些奇特口味的粽子受到尝新者的热捧，比如五芳斋三款以臭闻名的奇特口味粽子——水果界的臭味“扛把子”榴莲粽，同样以臭闻名的臭豆腐粽，更有去年大热的香辣螺蛳粉粽。

只会买来吃不算本事，自己会做才是真功夫。在广东，韶关市仁化县就业技能培训志愿服务大队组织“粤菜师傅”深入社区，与群众一起开展“浓情端午·粤厨闪耀”包粽子活动。

“广东有非常浓厚的端午文化，各地粽子形状和口味都有所不同。”粤菜师傅“陈勇现场展示传统咸肉粽的制作方法，所有制作材料均来自当地乡村，蒸好的粽子香气袭人。

三看玩。文化活动寓意深远、异彩纷呈。

号角长鸣，鼓乐阵阵……11日上午，庄重、古朴的开场乐舞《英魂流芳》拉开了屈原故里端午文化节的序幕。

在屈原故里湖北宜昌秭归县，来自海峡两岸的嘉宾、屈氏后裔和当地民众，为了共同的节日聚到了一起。大家一同献上兰草，祭奠屈原爱国之情。

屈原的精神流芳百世，端午的意义也更加深远。

“听着鼓点用力划！”船身要直！”在北京世园公园，第十三届北京端午文化节暨“妫水农耕·世园杯”端午群众龙舟大赛在小长假期间举行。

参赛选手们蓄势待发，互相打气鼓劲。波光粼粼的妫河上，一条条龙舟劈波斩浪，在河面上疾速前行。河畔击鼓声、欢呼声、呐喊声此起彼伏。参赛队员们奋力挥动船桨，激起的水花将端午文化节活动推向高潮。

诵读红色经典、举行端午诗会、举办文艺演出、体验民俗文化……在中国共产党百年华诞即将到来之际，各地还以端午节为契机，深入开展“永远跟党走”主题文化活动。

“这是用糖画的龙，又好吃又好看。”这是用草编的蜻蜓，好可爱。”6月12日上午，江西省萍乡市安源区青山镇源头村文化广场上，“寻找村宝、唱响村歌、齐秀村艺”端午民俗文化艺术节火热开展，糖画、盆栽、捏面人、书法、国画、古酒酿制……各种手艺人端午齐聚，给群众带来了一场民俗文化盛宴。

“中国共产党这一名称最早提出者是谁？”我知道，是蔡和森。”活动现场设置的党史知识长廊成为最受群众欢迎的地方之一。“端午假期第一天，不仅让小孩感受到端午民俗的魅力，答对党史题目还能拿纪念品，真是太有意义了。”专程带着孩子参加活动的杨明兴奋地说。

吃一口粽子回香，道一声端午安康。美好的习俗一直都在，美好的生活也一定长长久久。端午，愿所有美好接“粽”而来。 （新华社北京6月14日电）

雨后城市湿地美

这是南宁市南湖及周边建筑（6月14日摄，无人机照片）。当日，一场阵雨过后，广西南宁市绿树葱郁、湖光城影相互映衬，景色宜人。 新华社记者 曹祎铭 摄

品一品端午里的英雄气

□新华社记者 冯源 萧海川

说到端午节由来，人们就会想到屈原。他的气节品格得到百姓尊崇，激励着后人。

中华民族有丰富多彩的传统节日，有的为了团聚，有的铭记别离，有的孕育新生，有的伤感年华。端午节则是纪念一种抉择，一种为了道义敢于牺牲的抉择。

从“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”到“唯有烈士心，不随水俱逝”，为了大我选择牺牲小我，为了国家选择牺牲自己，千百年来，这种人生抉择被人称道。在扭转民族命运的硝烟战场，在打赢脱贫攻坚战的前沿阵地，在与疫魔争夺每一位病人的红区病房，都镌刻着这种牺牲精神。

在建党百年华诞即将到来的日子里，我们更要铭记这种牺牲奉献精神。百年牺牲苦，沧桑举世知。中国能够迎来从站起来、富起来到强起来的跨越，靠的是奋斗，靠的也是精气神。

过端午，不仅可以观山水、品美食、聚亲朋，更可以传承一份精神，抒发一种情怀，激越一腔壮志。对个人而言，端午假期是休息，也是提醒，提醒自己这个节日蕴藏着一种天地英雄气。

（新华社北京6月14日电）

雨中争渡赛龙舟 八方来客过端午

6月14日，参赛龙舟队员在完成比赛后挥手庆祝。当日是端午节，海河龙舟赛在天津大光明桥至保定桥区间水域举行。本次比赛吸引了来自德国、法国、西班牙、意大利等国家驻津企业代表队和国内高校及市民、企业组织代表队，共34支龙舟队参赛。 新华社记者 赵子硕 摄

端午假期全国道路交通安全形势平稳

新华社北京6月14日电 （记者任沁沁）记者14日从公安部交通管理局获悉，截至14日14时，全国道路交通安全形势平稳，未接报一次死亡3人以上道路交通事故，全国主要高速公路、主要国省道总体畅通，未接报长时间、大范围道路交通拥堵信息。

2021年端午假期，全国公安交管部门主动研判道路交通运行态势，积极应对群众近郊出行、中短途旅游等客流叠加的安全和拥堵风险，全警动员、全力以赴，确保了端午假期全国道路交通安全畅通。端午假期，各地日均投入警力近12万余人次、出动警车3万余辆次；共发布媒体信息3万余条，发送手机提示短信3100余万条。

各地公安交管部门按照公安部有关部署，认真研判本地端午节交通出行规律，结合南方汛期部分地区洪涝灾害天气频发，高考结束接连端午假期、考生及家长结伴旅游增加等特点，科学安排勤务，全面启动交警执法检查站，强化科技应用，创新管理模式，整合运用现有视频监控系统和机动车缉查布控系统，充分运用“人力+科技”手段，重点加强对进出城重点高速公路、景区公路等重点道路的指挥疏导和巡逻管控，严查交通违法行为。

据中央气象台预报，14日到15日，内蒙古东南部、黑龙江西部、吉林西部、辽宁西北部、河北北部、河南东部、安徽北部、江苏北部和东部等地部分地区有雷暴大风或冰雹；内蒙古东部、黑龙江西南部、吉林西部、山西西南部、河北北部、山东南部、河南和安徽中北部、江苏、上海、湖北北部、云南南部、广西东部、广东中部等地部分地区有短时强降雨天气，将对交通出行带来不利影响。

公安部交管局提示广大驾驶人朋友：假期即将结束，驾车返程切勿为赶路而超速行驶和疲劳驾驶，并自觉系好安全带。遇到交通拥堵，请听从交警指挥，排队依次通行，切勿占用应急车道、争道抢行。夜间和恶劣天气行驶时，要注意保持安全车速、车距。驾驶途中，若感困倦、视觉模糊、精力不集中，请及时选择安全地点停车休息。

端午假期全国预计发送旅客1.24亿人次

新华社北京6月14日电 （记者周圆）记者14日从交通运输部获悉，端午假期三天（12日至14日），全国交通运输行业运行总体平稳有序，铁路、公路、水运、民航预计共发送旅客1.24亿人次，日均4123.2万人次，比2019年同期日均下降18.8%，比去年同期日均增长52.5%。

据了解，端午假期，铁路预计发送旅客3167.2万人次，比去年同期日均增长58.1%；公路预计发送旅客8635万人次，比去年同期日均增长52.1%；水路预计发送旅客169.4万人次，比去年同期日均增长20.5%；民航预计发送旅客371万人次，比去年同期日均增长40.1%。

假期期间，公众出行以中短途旅游、探亲为主，全国高速公路预计总流量10609.65万辆，日均流量3536.55万辆，比2019年同期日均增长8.12%，比去年同期日均增长12.22%。

就地过节 “粽”享精彩

——广州疫情下端午假期确保物资供应

□新华社记者 马晓澄 徐弘毅 邓华

端午节假期，广州紧绷疫情防控这根弦，提倡就地过节，非必要不离穗、不出省。各级政府部门和企业加大物资供应，保供稳价，满足封闭和封控区群众的多样化需求，用心为一线抗疫人员和市民带来暖心、贴心保障。

贴心！满足封闭封控区群众多样化需求

端午节期间，广州荔湾区白鹤洞街、中南街、东漱街的居民领到了来自当地政府的端午节慰问礼包。荔湾区商务和投资促进局商贸发展科科长莫澜介绍，节前荔湾区政府就采购了10万份粽子，在节日期间送给封闭区的居民，里面包含了两袋粽子，一包口罩，还有一封写给居民的信。

为了迎接端午节的到来，广州不断完善管控区域保供模式，加大货源组织力度，持续增加物资供应点。在落实防控措施的前提下，尽可能在小区内部、就近设置供应点，方便居民选购。

端午节当天，在荔湾区海龙街道的邦华星际小区物资供应点，早早就有市民过来选购商品。负责物资供应保障任务的街道公共服务办科长彭俊勋介绍，端午节之前，海龙街的物资保供点从4个增加到了9个。负责邦华星际小区物资供应的华润万家超市针对此前群众登记的需求，尽量补齐了短缺的物资，同时增加了应节食品。

“前两天华润万家超市进行了粽子‘买一送一’的活动。14日，街道工作人员向辖区内的一些困难群众派发了粽子以及爱心企业捐赠的多种蔬菜水果，尽可能满足群众需求。”彭俊勋说。

岭南集团副总经理李斌介绍，为了过好端午假期，岭南集团积极组织应节产品丰富菜篮子。6月9日起，供应粽子、糕点等应节食品，仅粽子就增加了肇庆裹蒸粽、传统碱水粽、五香肉粽，水果则增加了火龙果、香蕉等。

暖心！给抗疫人员带来暖心保障

“我们的利口福食品公司为收治新冠肺炎患者的广州医科大学附属市八医院医务人员和患者，提供为期一个月、日均超3000份的配餐服务，向抗疫一线传递共战疫情的真挚情怀。”广州酒家集团股份有限公司总经理赵利平说。

岭南集团旗下16间酒店作为全市定点防疫隔离酒店，自5月21日至今接待境外入穗、本土隔离和医护人员、各战线防疫突击队员近23000房晚。

“端午假期，我们为住客、医护人员和工作人员提供龙船饭、端午粽等应节食品，让他们感到家的温暖，传递广州暖心服务。”李斌说。

端午节当日，海珠区妇幼保健院的医务人员依然奋战在各条战线上。除保障门诊和住院的正常开诊，还外派了医护人员参与社区核酸检测、新冠疫苗接种等工作。当天，保健院所负责的一个疫苗接种点定下了要接种超8000针的目标，为此一些医护人员自愿放弃节假日休息，踊跃报名参与接种工作。院工会今年特意为每位会员准备了一份邮寄到家的端午礼物，还有一些直接寄给了外地员工在远方的父母和亲人。

“今年的端午逢疫情防控的关键期，一如既往坚守岗位是我们的天职，而医院的供应保障和节日问候也让我们感觉到了来自后方的周到、暖心。”海珠区妇幼保健院儿科住院部主任熊佳华说。

用心！政企合力为市民“保供稳价”

端午期间，广州市各大超市提前备足货源，肉禽蛋、蔬果、粮油等主要消费品的供应量较平时增加三成以上。广州市商务局副局长魏敏介绍，目前广州市八大类主副食品市场供应充足，总体价格稳定。

近日，广州市各区陆续发布规定禁止或限制堂食。此后，广州酒家、新兴家喻、陶陶居、滋粥楼等餐饮企业推出各具特色、品类丰富的外卖套餐。部分餐饮企业还在外卖平台上线端午粽子，或者在端午期间把外卖套餐中的米饭换成应节的粽子，让街坊感受节日氛围。

电商平台成为许多居民采购物资的重要渠道。6月8日，广州市商务局联合广州市市场监管局向广州电商平台发出“战疫情，保供稳价”倡议书，提出拓货源、稳价格、畅物流、优服务、保安全等五点倡议，各类电商平台纷纷积极响应。

近期广州迎来“龙舟水”天气，强降雨给配送带来了挑战。即便如此，仍有大量骑手迎着恶劣天气坚守在配送一线，居民纷纷在电商平台评论区向这些疫情背后的无名英雄表达感谢：“风雨无阻，为小哥点赞”“下大雨，都一直在小区门口等我们”……

“在配送端，我们支持外卖平台加速外卖智能柜布点投放，扩大无接触配送服务覆盖面。目前部分外卖智能取餐柜已在市内核心写字楼、居民小区和社区中心落地试运营。”魏敏说。

（新华社广州6月14日电）

紫色花海绽放

6月13日，游客在位于新疆霍城县芦草沟镇四宫村的解忧公主薰衣草农场游玩。进入6月，“中国薰衣草之乡”新疆霍城县5万亩薰衣草竞相绽放，紫色花海香气袭人，吸引了大批游客前来观赏游玩。霍城县拥有得天独厚的自然条件，群山绵延，河流纵横，土质肥沃。优越的光照、湿度、土壤条件，使这里成为薰衣草生长的绝佳之处。 新华社记者 丁磊 摄