一家言

“窝囊旅游”为何走红

◎孔德淇

漂流不用划桨，躺平任水推；蹦极不拼心跳，匀速似树懒；爬山不靠双腿，扶梯送上山……连日来，“窝囊旅游”三件套刷爆社交平台。

传统旅游的叙事里，总带着一股征服欲。登泰山要凌晨爬，说“不看日出等于白来”；游西湖要暴走三万步，称“错过一桥就是遗憾”；去沙漠必露营，喊“不体验不算来过”……很多人被所谓的“必须”“应该”“才算”绑架，把旅游变成了任务清单，将放松搞成了体能测试。

“窝囊旅游”偏要撕掉这份清单。不想爬山？扶梯直达山顶，照样看云卷云舒。不敢蹦极？缓缓下落，也能感受风拂过耳畔。怕水呛喉？躺平漂流，看两岸青山往后退。这种“怂”是对“旅游就得吃苦”的反叛，是对打卡至上的祛魅。旅游不该有统一剧本。有人爱登顶时的气喘吁吁，就有人喜欢山脚下的闲庭信步；有人迷恋蹦极时的刺激，也有人乐意慢悠悠拍照。“窝囊旅游”的妙处正在于打破了“必须精彩”的绑架。

为何“窝囊旅游”能击中年轻人？且看一组数据：某平台“轻松游”搜索量三年涨240%，“懒人旅游攻略”阅读量破10亿。这背后是996里熬红的眼，是KPI下绷紧的弦，是被“内卷”磨得只剩半格电的生活。年轻人太需要一场不费力气地逃离了。职场上，他们得做“永动机”；社交中，他们要当“六边形战士”；连休息时，都被提升自己的焦虑追着跑。旅游本是喘口气的窗口，若还要逼自己挑战极限、不留遗憾，那不是放松，而是换个地方煎熬。

“窝囊旅游”恰好给紧绷的生活松绑。躺平漂流时，不用想报表里的数字；乘扶梯上山时，不用管朋友圈的点赞；慢跳蹦极时，不用装“我超勇敢”的强悍。这种“怂”是和自己的和解，承认“我就是累了”，接受“我不必完美”，允许“我只想发呆”。

有人担心“窝囊旅游”会助长躺平心态，让年轻人越来越没斗志，实则大可不必。“窝囊”只是旅游场景的选择，与生活里的拼劲从来不矛盾。旅游的意义本就是多元的，可以是挑战自我的勋章，也能是抚慰心灵的暖汤；可以是拓宽眼界的课堂，也能是安放疲惫的港湾。“窝囊旅游”的走红，本质是年轻人在重新定义“值得”，比起“打卡10个景点”“别人觉得我厉害”，自我感受和真正放松更显重要和珍贵。

山河辽阔，既容得下攀登者的汗水，也装得下漫步者的笑声。不必嘲笑“窝囊”的怯懦，也不必神化“挑战”的勇敢。旅游的答案不在“应该怎样”里，而在“我想怎样”中。无论是登珠峰的豪迈，还是坐扶梯的悠闲，只要能在山水间找到自己，就是最好的旅程。

街谈

网红养生不能盲目跟风

◎王琦

眼下社交平台上“三伏晒背祛寒湿”“居家艾灸驱冬病”“断食辟谷排毒素”等网红养生法热度飙升，对此医生提醒，这些方法并非人人适合，切不可盲目跟风，警惕养生变伤身。

近年来，社交媒体成为健康信息传播的渠道之一，但碎片化、娱乐化的内容往往剥离了专业医学的严谨性。例如，三伏晒背虽有一定中医理论依据，但需根据体质选择。阳虚体质者或可受益，而阴虚火旺者暴晒则可能“火上浇油”。北京中医医院接诊的患者张女士，因盲目效仿“正午晒背两小时”，导致心肌缺血、血压飙升，险些酿成大祸。

更令人担忧的是，部分网红养生法甚至背离科学逻辑。如“断食辟谷排毒”被包装成“现代人必备的养生秘籍”，实则缺乏医学依据。人体肝脏、肾脏本就具备排毒功能，盲目断食只会引发低血糖、电解质紊乱，甚至导致休克。28岁的王女士因连续三天仅喝蔬果汁，最终晕厥在会议室，血糖值低于检测下限，险些丧命。这些案例足以说明：当养生沦为流量驱动的“表演”，健康便成了最无辜的牺牲品。

网红养生法的流行，折射出公众健康需求与科学素养普及滞后之间的矛盾。一方面，快节奏生活下，人们渴望低成本、高效率的养生方案，而短视频平台的“5秒吸睛法则”恰好迎合了这种心理。复杂医学知识被简化为“晒背”“断食”等标签化行为，省略了关键的前提条件和风险提示。另一方面，算法推荐构建的信息茧房，让用户陷入“越看越信、越信越做”的循环，甚至将个案经验误认为普适规律。

避免陷入网红养生的陷阱，需从个体、平台、监管三方面发力。

对个人而言，提升健康素养是第一道防线。养生不能跟风打卡，而要基于自身体质科学调理。传统食疗方经过千年验证，远比“断食排毒”可靠。运动时需避开高温时段，选择清晨或傍晚适度锻炼，避免极端行为。遇到健康问题，应优先咨询专业医生，而非轻信网络偏方。

平台需承担起社会责任，优化内容审核机制。短视频平台应建立健康内容分级制度，对涉及医疗建议的视频标注“仅供参考”或“需医生指导”等字样，并限制未经认证的所谓“养生达人”传播高危行为。同时，推广权威医学机构的内容，用健康科普挤压伪养生的生存空间。

监管层面，需完善法律法规，打击健康养生类谣言。《互联网信息服务算法推荐管理规定》明确要求，算法不得传播非专业医学信息。有关部门应进一步细化处罚条款，对夸大疗效、误导公众的养生账号依法处置，形成不敢伪、不能伪的震慑效应。

健康是人生最宝贵的财富，而非可以随意试错的“实验场”。唯有回归理性、尊重医学规律，才能让养生真正成为滋养生命的源泉，而非伤害身体的赌局。

北疆观察

用优质服务赋能“诗与远方”

◎袁宝年

服务是文旅产业的无形资产，更是城市形象的生动名片。在各地文旅竞争日益激烈的当下，旅游服务品质已成为差异化竞争的核心。唯有将城市构建成开放包容、友善暖心、便捷高效的大景区，方能让更多游客乘兴而至、尽兴而归。

最近，铁路部门开行集宁南至白音察干站间“火山号”旅游列车，同时联动乌兰察布市文旅开通接驳大巴，为探访乌兰哈达火山的游客提供便捷服务。无独有偶，不久前包头至呼和浩特东加开一趟深夜的“歌迷专列”，方便演唱会散场后歌迷返程。这两趟列车的开行，赢得了大批游客的点赞和好评，其背后是交通服务与文旅需求的精准对接，折射出地方旅游服务理念从“被动响应”到“主动作为”的跃升。

服务是文旅产业的无形资产，更是城市形象的生动名片。在各地文旅竞争日益激烈的当下，旅游服务品质已成为差异化竞争的核心。当旅游从走马观花转向深度体验，从单一观光升级为美食、非遗、研学等多元场景，游客对服务的需求也愈发个性化、品质化。跟着演出去旅游、追随赛事看风景，这些新兴旅游形态的背后，是人们对美好生活的向往与追求，也对旅游公共服务的整体水平提出了更高要求。优质的旅游公共服务，能让一个地方的旅游名片愈发闪亮，而如果缺乏完善的配套服务支撑，再动人的风光也会失去光彩。唯有将城市构建成开放包容、友善暖心、便捷高效的大景区，方能让更多游客乘兴而至、尽兴而归。

做好便捷、高效、人性化的公共服务，需要各地始终把游客需求放在首位，从游客视角优化服务链条，打通服务的“最后一公里”。比如针对散客出行痛点，在交通接驳上做细文章；考虑家庭游客需求，完善母婴室、无障碍设施等便民配置；关注夜间经济场景，延长公共交通运营时间等。近年来，多地政府开放机关单位停车场、食堂供游客使用，这些真诚又暖心的创新举措，正是以游客为中心理念的生动实践，为文旅服务升级提供了有益借鉴。

当前，公共文化场馆日益成为旅游的热门打卡点和文旅融合的关键节点。当游客漫步城市之中，博物馆、美术馆、艺术馆等公共文化场馆，既是城市展示自身形象的一扇窗口，也是游客感受城市文化魅力的重要载体。为游客提供更加丰富的旅游体验，是公共文化场馆提升服务品质的应有之义。今年夏天，内蒙古博物院、内蒙古美术馆等文化场馆，不仅延长开馆时间，还举办了丰富多彩的群众活动，在充分满足暑期观众参观需求的同时，也让广大游客的北疆文化之旅更加从容尽兴。

如今，人工智能和大数据的发展为推动智慧旅游发展带来新机遇。各地尤需紧跟新技术发展，建立完善的智慧旅游平台，整合景点介绍、交通住宿等信息，让游客“一站式”获取服务。同时，运用大数据分析热门景点和出行高峰时段，合理调配景区资源，借助数字地图引导游客分流，通过“人工智能+文旅”实现供需精准匹配和线上线下服务无缝衔接，不断提升旅游公共服务供给的精准度与效率，让普惠性服务覆盖更多人群，让游客的每一段旅程都充满便利与温暖。

随着文旅产业从资源驱动转向服务驱动，服务品质的比拼决定着一个地方的文旅竞争力。内蒙古有深厚的文化底蕴与丰富的旅游资源，更要以绣花功夫打磨服务细节，用创新思维拓展服务边界。交通接驳更顺畅、文化体验更深入、智慧服务更贴心，不仅能为游客带来美好的旅游体验，也将为文旅产业高质量发展提供坚实支撑，让更多人在旅途中遇见“诗和远方”。

画里有话

教育惠民

免费学前教育，既牵动千家万户的关切，又承载国家未来发展的考量。国务院办公厅印发的《关于逐步推行免费学前教育的意见》日前对外公布。意见明确，从2025年秋季学期起，免除公办幼儿园学前一年在园儿童保育教育费。

新华社发　王鹏　作

洞见

育儿补贴让投资于人具象化

◎汪昌莲

生孩子，国家发补贴了！中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发《育儿补贴制度实施方案》，引发社会广泛关注。《方案》明确，从2025年1月1日起，对符合法律法规规定生育的3周岁以下婴幼儿发放补贴，每孩每年3600元，至其年满3周岁。

育儿补贴是贯彻落实投资于人的具体实践，充分体现了党中央对保障和改善民生的高度重视。在人口结构深刻变化、生育意愿普遍不高的当下，育儿补贴以其切实的经济支持、资源引导以及社会信号传递，让投资于人具象化为实实在在的行动，为社会的可持续发展注入源源不断的活力。此前，已有多个省份在不同层级探索发放育儿补贴，取得了积极成效。此次育儿补贴“由点到面”地铺开，成为一项全国性的重要民生政策，覆盖面更广、支持力度更大、政策可持续性更强。

育儿补贴，为家庭生育婴幼儿提供了实实在在的经济支持。当下，养育孩子成本高昂，从产检、分娩，到奶粉、尿布，再到教育、医疗等，各项支出使育儿家庭面临较大的经济压力。育儿补贴的出现，恰似一场及时雨，有效减轻了家庭养育幼儿的负担。这种经济上的兜底，使得育龄家庭在面对生育抉择时，不再因经济因素望而却步，给了人们生养孩子的底气，也让投资于人有了最基础的物质保障。

除了直接的经济支持，育儿补贴还能引导和优化育儿资源的配置，进一步提升投资于人的成效。当补贴向优质的托育服务、早期教育倾斜时，会激励相关机构提升服务品质，共筑生育友好家园。家长有了补贴的助力，也更愿意为孩子选择高质量的教育资源。以芬兰为例，通过育儿补贴大力支持学前教育，使得芬兰的学前教育质量在全球名列前茅，为孩子未来的学习与发展奠定了坚实基础。这种对育儿资源的正向引导，能从源头上提升人口素质，让每一个孩子在成长路上获得充足的养分。

不仅仅是真金白银的减负，育儿补贴更重要的意义在于传递一种社会信号，那就是全社会对人的重视、对未来的投资。育儿补贴政策的落地，也是在向民众宣告，生育和养育孩子不仅仅是家庭的私事，更是全社会共同关注与支持的事业。这种信号的传递，能增强民众对生育的信心，营造鼓励生育的社会氛围。同时，育儿补贴也是对人的生命历程的尊重，认可了家庭在生育养育过程中的付出与贡献，让人们感受到自身价值的同时，也激发了民众积极投身社会建设的热情，有助于形成“投资于人—人推动社会发展—社会更好地反哺于人”的良性循环。

一线·观点

从能办可办到好办智办

◎金咏

近日，呼包鄂乌四地政务服务部门联合发布《2025年呼包鄂乌“四城通办”标准事项清单》，547项高频政务服务事项实现四地“无差别受理、同标准办理”。

呼包鄂乌“四城通办”的深化升级，是区域协调发展战略在政务服务领域的具象实践。过去，同一事项在不同区域办理，存在明显标准化差异，从而形成无形的区域边界，增加跨域办事成本。如今，四地通过重新比对梳理，统一办理事项，规范办理标准，从根源上消除了“政策温差”，形成“标准统一、权责清晰、运转高效”的协同机制，使政务服务成为区域协同的“黏合剂”。

政务服务的本质是满足多元主体的差异化需求，单一的线上或线下模式都难以实现全域覆盖。作为“四城通办”重要节点，鄂尔多斯市已构建线上线下融合服务体系。线上依托政务服务平台，实现“一站式”办理；线下通过“跨域通办”窗口，满足企业群众差异化需求。这种“全域覆盖”的架构设计，确立了政务服务协同的技术标准，搭建了异地事项受理转办的高效机制。

当政务服务事项实现无差别办理，企业经营的制度性成本随之降低，人才流动的手续性壁垒逐步消除，资源配置的市场决定性作用得以更好发挥，以协同为路径、以创新为动力，一体化发展理念就会变得更加具象可感、更具实践效能。它证明了区域协同不是抽象的概念，而是可以通过具体的制度设计转化为现实效能。政务服务改革也不是孤立的操作优化，而是能够成为撬动区域高质量发展的支点。

从政策协同到效能释放，一体化发展的脉络正沿着政务服务的毛细血管渗透到经济社会的每个角落。相信未来在政务协同机制不断完善的基础上，呼包鄂乌一体化发展将打破更多壁垒、凝聚更强合力，伴随着“人工智能+政务服务”方向的不断探索，“四城通办”逐渐实现从“能办”到“好办”“智办”的升级。

快递进村赋能乡村振兴

◎曹玉霞

曾经，快递难进村、农货难出山是横亘在乌审旗农牧民面前的一道坎。如今，乌审旗61个嘎查村实现快递服务全覆盖，一场由“快递村村通”引发的乡村变革正在这片草原蓬勃展开。

快递村村通，看似只是物流网络的延伸，实则是打通城乡壁垒的“最后一公里”，更是乡村振兴的鲜活注脚。它碾开了农货出山的坦途，厚植了就业生根的沃土，也拨亮了生活焕新的曙光，车辙印把“幸福速递”的故事，写进每寸苏醒的土地。

快递村村通，打破的是物流枷锁，重塑的是生活图景。早先物流不畅，高昂的运输成本让出村农牧产品利润大打折扣，稀疏的服务网点使农牧民收个包裹得跋涉十几里路。现在，快递网点如雨后春笋般在乡村扎根，形成旗—苏木镇—嘎查村三级物流体系，不仅解决了农产品滞销难题，也极大提升了农牧民的生活品质。全网的稀罕物件，动动手指就能到家；无人问津的山野好物，借着快递“快车”走向世界。这种双向流动，连起了城乡，畅通了民心，激活了乡村振兴的一池春水。

随着快递服务村村畅通，越来越多的年轻人看到商机，返乡开设网店、运营直播，将家乡特产推向全国。快递网点创造了众多就业岗位，乡村快递员、电商运营等新兴职业不断涌现，不仅催生了更大发展动能，也让家门口就业不再是奢望。对留守老人而言，快递车是连接亲情的纽带。子女网购的电热毯、降压药等不再需要托人辗转捎带，而是由快递准时送到家。那些包裹里，装着的不仅是商品，更是跨越山海的温情牵挂。

乡村振兴不仅需要土地的滋养，更需要物流活水的浇灌。快递网络在草原深处织就起产业、就业、生活的三维幸福网，当快递车的鸣笛声在乡村回响，农牧民的笑声随着车轮传向远方。一趟趟“幸福速递”，正让广袤乡村焕发出新的生机与活力。

辣语

近日，商务部等9部门联合印发《2025年家政兴农行动工作方案》，从就业、能力提升、保障、创业四方面提出14项任务，为深入实施家政兴农行动、助力乡村全面振兴提供了清晰路径。近年来相关政策持续发力，既彰显了国家层面对此项工作的重视程度，更凸显出家政兴农在畅通城乡要素流动中的关键价值。

——据新华网

锐评：家政兴农，看似小切口，实则大民生。让农村家政从业者出得来、干得好、留得住、有尊严，不仅能撑起万亿家政市场，更能激活乡村振兴的内生动力。

市场监管总局日前召开食品安全专题新闻发布会。会上通报了5起食品安全典型案例，均为食品中非法添加相关成分问题。比如，有企业超限量添加磷酸盐等水分保持剂为虾仁增重；还有企业在糖果中非法添加利尿剂“布噻嗪”；更令人咋舌的是，有啤酒中惊现“伟哥”，馄饨、水饺中检测出非食用物质硼砂。

——据澎湃新闻

锐评：经营利润绝不能凌驾于食品安全之上，必须以雷霆手段强化监管，以执法“铁拳”筑牢食品安全防线。

随着数字化进程不断加快，互联网保险正日益融入大众生活。动动手指、点点页面，即可完成投保流程。然而，便利表象之下，一些平台却借助技术手段，有意规避风险提示，导致消费者陷入“看得懂宣传、看不清责任”的尴尬境地。这不仅侵蚀了保险的信任基础，也扰乱了行业的规范秩序。

——据《经济日报》

锐评：互联网保险不可“责任看不清”。规则立得住、责任压得实，互联网保险才能行稳致远，让消费者真正安心放心。

剧场，被誉为城市的文化客厅。据中国演出行业协会票务信息采集平台监测，今年上半年，专业剧场、小剧场新空间等剧场类演出16.05万场，吸引观众2055万人次，票房收入54.02亿元。亮眼的市场数据，彰显出我国演出产业在内容供给、市场趋势与传播变革三重动力下的结构性进化。

——据《光明日报》

锐评：当剧场成为创新表达的竞技场、城市活力的交流场与文化自信的磁力场，剧场经济就会吸引更多观众“入场”、让更多感动“在场”。

继幼小衔接、小初衔接、初高衔接后，“抢跑文化”又延伸到了大学阶段——“高大衔接”成为日前网上热议的话题。“高大衔接班”瞄准即将进入大学的准新生，囊括高数、大学数理、大学英语、大学编程等多种课程，强调“赢在大学起跑线上”。还有的教育机构推出了针对大一新生的“保研陪跑”产品，暑假就对这些学生进行考研科目的辅导。

——据《新京报》

锐评：教育的终极目标不是培养提前预装知识的机器，而是造就能与世界自主对话的灵魂。

日前，一款产自浙江义乌的太阳能风扇帽在海外市场引发抢购，订单量突破50万顶，且供不应求。这顶看似普通的帽子，巧妙集成了柔性薄膜太阳能电池、微型风扇和智能传感器，在烈日下自动送风，成为备受追捧的“清凉神器”。这款产品的意外走红，不仅是“降温经济”的破圈，更生动诠释了“创新经济”的丰富内涵，为我们理解创新、应对当前经济挑战提供了深刻启示。

——据光明网

锐评：“清凉神器”的走红启示我们，创新未必总是“高大上”，能够解决现实问题、填补市场空白的“小而美”创新，同样生命力强大、前景广阔。

在手机下单一份“外卖”，送来的不是热腾腾的饭菜，而是一堂上门体育课。这种名为“体育外卖”的上门服务悄然兴起、风靡暑期，主要面向青少年及幼儿，提供体适能培训、中考体育提分等服务。因为能按学员需求定制课程内容，由专业教练携带器材上门授课，且时间灵活，这份“外卖”受到了不少家庭的青睐。

——据《钱江晚报》

锐评：作为新兴业态，“体育外卖”只有修好服务内功、系好监管安全带，方能持续飘“香”、行稳致远。