

持续袭来的高温热浪，为城市治理出了一道民生“考题”。据媒体报道，为应对高温天气，北京市属各公园提前部署，推出了多项清凉游园举措，如增设遮阳设施、优化休息区、保障饮品供应、推出“清凉游览路线”等，多措并举改善高温天气下的游园条件。

公园是城市重要的绿色空间，承载着休闲娱乐、社会交往、生态保护等多重功能，是城市公共服务体系的重要载体。面对酷暑，公园不再只满足“有绿地可逛”，而是追求“逛得舒适、待得安心”，在人流密集区域增设降温设施，兼顾散步居民、户外劳动者、老人孩童的避暑需要，有效提升了市民游客在高温天气游园的舒适度与安全性，把公共绿地从静态风景转变为动态可用的民生空间。

这种从“建好公园”到“用好公园”的转变，正是城市治理走向精细的信号。精细化治理，落在可感知的微小细节。一把遮阳伞、一处直饮水、一间纳凉小屋，单独来看算不上重大工程，却能切实缓解烈日之下的燥热与疲惫。

住房和城乡建设部印发《城市公园配套服务项目经营管理暂行办法》提出，合理拓展城市公园配套服务功能，进一步提高城市公园服务质量和效率，向广大游客提供公平、安全、优质的服务。当前，不少城市也因地制宜推行“一园一策”管理模式，推动公园服务便利化、智慧化、人性化、特色化、规范化，全面提升城市公园服务水平，于细微处发力，于方寸间用情，让更优质的公共服务直达群众身边。

在不少地方，城市公园已成为暑期文旅的热门打卡点，文化游、亲子游、研学游十分火热。清凉服务的适时“上新”，直面游客夏日出行最迫切的现实需求，拉长游览停留时间，显著优化游玩全过程体验。例如，暑期客流高峰期，北京颐和园入园游客数量显著增长，园区在两处核心门口增设数台蒸发式冷风扇，在视野开阔、紧邻湖景的沿路座椅处加装10把遮阳伞，让驻足休憩的游客实现歇脚、赏景两不误。此类优质游园体验能够转化为口碑传播，带动客流集聚，激活周边餐饮、文创、休闲消费，持续释放文旅消费活力，实现生态空间运营与文旅发展双向增益。

城市不仅要有高度，更要有温度。公园清凉服务启示我们，城市治理的精度，最终体现在普通人的获得感上。未来，应始终坚持以人民为中心理念，聚焦市民需求，完善基础设施，将城市公园打造成贴近自然、融合创新、体验丰富的绿色生态空间；在建设过程中，应充分倾听民意，提高公众参与度，满足公众的多样化需求；面向各年龄段居民开展科普教育活动，传播自然生态文化，真正做到“还绿于民”。

期待更多城市持续深耕精细化治理，以绣花功夫打磨公共服务，让更多便民举措落实落地在街头巷尾、公园绿地，让每一位市民都能在城市发展中享有触手可及的舒适与安心。

来源：光明日报

“跨界”融合 深挖“体验”，多地出招扩大暑期消费

□新华社记者 李晓婷 陈爱平 王帆

药浴温养、药膳调补，深山里有了避暑“新花样”；穿旗袍、赏技艺，传统文化融入了沉浸体验；爬坡上坎、临崖品茶，游客在“成为当地人”的向往中为体验付费……今年暑期，“跨界”“体验”成为消费的高频词。

7月，国务院批复同意《扩大消费“十五五”规划》，提出扩大消费坚持民生为大，聚焦文旅、健康等居民消费升级需求；坚持改革创新，作出促进服务消费、培育体验式消费等制度安排。记者看到，多地以“跨界”融合破题、以“体验”消费作答，“各出妙招”扩大暑期消费。

“白天党参茸炖乌鸡汤温胃滋补，晚上泡艾草祛湿排毒，这个假期快乐且健康！”在重庆市城口县河鱼乡望舒·喜悦秘境药旅融合酒店，陕西安康游客车益增正在体验特色药膳，“这里不仅能避暑，AI中医体测、中医养生按摩、滋补药膳应有尽有。”他说，自己本就计划在河鱼乡住两三天，结果待了一周仍不想走。

眼下，这样的“文旅+康养”跨界探

索正在多地展开。“今年创新推出‘温泉+中医药+康养’模式，为传统文旅消费注入健康新内涵。”长白山华美胜地度假区市场总监类雁文说，度假区还构建美体香氛、中医体质调理、功效理疗等产品线，截至7月27日，度假区暑期收入同比增长38%。

这个暑期，“跨界”供给更好满足人们日益增长的对品质生活的需求。吉林延边打造“赛事+文旅”“赛事+民俗”模式，推出“一张票根的请柬”惠民活动，游客凭“东北超”票根可享受门票、半价游等；重庆渝中区打造中国·重庆中医药文化国际交流（体验）中心，集文化博览、诊疗体验、研学展销于一体，自7月23日开业以来前3日接待总人数达2000人次；上海推动“科技”“户外”等元素融入亲子游，打造“辰山奇妙夜”夏令营、天文博物馆夜间观测等特色产品，撬动暑期亲子家庭旅游消费……

“跨界融合的核心是让居民消费从‘有没有’向‘好不好’升级。”中国旅游

研究院院长戴斌说，中央和地方一系列务实举措，推动政策资源向文旅、健康等惠民消费领域倾斜。

除了丰富“跨界”玩法，越来越多消费者不满足于“走马观花”式打卡旅行，追求更有温度和个性的深度体验。记者看到，深挖本土特色资源、创新体验式消费等业态模式场景，成为多地扩大暑期消费的有力“法宝”。

走进上海市群众艺术馆，正在参观“潮韵6·6上海海派旗袍月艺术展”的“90后”上海市民李琳发出赞叹：“太美了！我领略到真正的上海韵味。”展览陈列近百套海派旗袍及配饰精品，追溯海派旗袍百年来的发展演变轨迹，涵盖现当代职业旗袍、生活旗袍、礼服旗袍等丰富类别，展示了海派旗袍制作技艺、中式服装制作技艺等多个非物质文化遗产代表性项目。

今年暑期，上海市非物质文化遗产保护中心等围绕旗袍展推出“旗袍秀”展演、旗袍市集以及国潮文创设计大赛

等公共文化活动。上海市文化和旅游局非物质文化遗产处处长陈平介绍，海派旗袍展既让人们通过穿搭旗袍与非遗产生情感共鸣，也助力促进服装、配饰、香氛等与“美”相关的消费。

今夏，在重庆，“慢生活”体验受到广大市民、游客青睐。江苏游客祁琪的此次重庆之旅，抛弃“特种兵式”打卡网红景点，选择花一周时间探访一条条颇具特色的山城步道。在鹅岭栈桥上淘特色文创，去山城巷看沉浸式戏剧，在戴家巷崖壁步道边江景火锅店看江上余晖、与当地居民一起看露天电影……祁琪感慨，“在山城沉浸式当一天重庆人”让自己更能读懂这座城市。

近年来，重庆着力推进山城步道网络建设，已累计建成山城步道800多公里。这些步道将散落的历史碎片、生活街区和商业中心巧妙编织，成为焕新业态的“活力线”。数据显示，今年上半年，山城巷传统风貌区总客流量同比增长20.4%。

从“赶场子”转向“做当地人”，不再

热浪里的共享“清凉”

□新华社记者 王曦 姜克红 文/图



7月25日，在成都地铁芳草街站，人们在纳凉区休息。



7月25日，在成都地铁中医大·省医院站，一位老人在纳凉区画画。



7月25日，在成都地铁磨子桥站，一位女士在纳凉区内弹钢琴。



7月24日，福州市民在地铁站爱心休息区避暑休闲。



上图：7月23日，市民在福州乌山防空洞避暑休闲。

左图：7月18日，市民在福州梅峰慢行隧道内休闲纳凉。

“一周备餐” 会产生亚硝酸盐吗

□新华社记者 包庆龄 赵丹丹

快节奏生活下，吃饭成了令许多上班族头疼的问题。出去吃太贵、长期点外卖怕不健康、每天做饭又太麻烦，“一周备餐”因此成了不少人的新选择。

“一周备餐”是指将一周所需食材集中进行预处理，分装后冷冻保存，每次用餐前再取出加工的一种备餐模式。社交媒体上有着丰富的教程。但不少网友也担忧，这样的吃法是否会产生亚硝酸盐。

亚硝酸盐是从哪冒出来的？专家指出，它是由食物中原本无害的硝酸盐“变身”而来的。而这种“变身”取决于四个核心变量：温度、细胞完整性、催化介质和时间。

简而言之，当蔬菜被切碎导致细胞破裂，其中的硝酸盐与硝酸还原酶或环境中的细菌（催化介质）接触。此时，如果温度适宜，经过一定时间的放置与发酵，这一过程持续进行，亚硝酸盐也就随之产生。放得越久，它就累积得越多。

专家指出，不同食材的处理方式会导致截然不同的亚硝酸盐生成曲线。对于“一周备餐”的食材，大多数人会选择生食、烹制或炒制等方式。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科注册营养师陈倩怡说，像蔬菜沙拉这样的生食，切碎蔬菜会直接导致细胞液渗出，常温下放置，亚硝酸盐生成极快。她提示，此类生食最好现切现吃，或在4℃以下冷藏且不超过12小时。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛说，高温沸水会使硝酸还原酶彻底失活，但需要注意的是，蔬菜细胞壁受热破裂，硝酸盐大量流出，在冷却后容易与环境中的细菌发生作用，导致亚硝酸盐含量飙升。高温炒制同样能使酶失活，但食材完整度更低，破碎组织多，一旦后续受到外源细菌污染，如餐具不洁等，依然有产生亚硝酸盐的风险。

值得注意的是，不同食材的硝酸盐含量有所不同。于海涛说，绿叶菜、白菜、萝卜等蔬菜天然富含硝酸盐，在适宜温度下（20℃-40℃），蔬菜的细胞破损，硝酸盐流出，就会大量产生亚硝酸盐。与之相对的，鲜肉中硝酸盐含量极低，没有硝酸盐底物，硝酸盐还原菌再活跃也没有原料，只能依靠蛋白质腐败分解生成微量亚硝酸盐。

那么，冷冻可以有效抑制亚硝酸盐的产生吗？“冷冻储存食物可以抑制新增亚硝酸盐的产生，但不能消除已有亚硝酸盐。”于海涛说，如果冷冻前食材新鲜完好，几乎没有亚硝酸盐，冷冻全程不会产生新亚硝酸盐；如果冷冻前食材已经萎蔫、腐烂，在室温中放了很久，内部已经积累了大量亚硝酸盐，低温并不会破坏其结构，解冻后含量不变。

因此，于海涛建议，处理蔬菜时先焯水杀灭表面硝酸盐还原菌，过冷水降温，快速跨过20℃-40℃危险温区，再迅速冷冻，这样一来，细菌还没来得及繁殖就进入了冷冻模式，再加上低温可抑制硝酸盐还原酶活性，能有效降低亚硝酸盐的产生。“但长期冷冻仍会存在极微量亚硝酸盐缓慢累积。”于海涛说。

除此之外，为了降低“一周备餐”产生亚硝酸盐的风险，专家建议在分装时阻断氧气。

（新华社北京7月28日电）