

国庆中秋旅游：瞄准小众目的地

规避“人山人海”

注重沉浸式体验，瞄准县一级宝藏小城，来个说走就走的赏秋游、自驾游；也可享受免签便利，来个拼假错峰出行的出境游、长线游

今年国庆中秋“超级黄金周”将至，8天长假叠加灵活拼假方案，点燃民众出行热情。多个旅行平台预订大数据显示，今年国庆中秋旅游市场呈现出小众目的地崛起、深度体验升温、情绪价值主导等多重趋势，游客出行偏好更趋多元与理性。

“请3休12”拼个长假

超长假期为“拼假”提供更多可能，“请3休12”（10月9日—11日请假）成为多数打工人的选择。去哪儿数据显示：超三成打工人选择错峰拼假，出行高峰将持续至10月12日。节后错峰出行性价比尤为突出，以上海往返东京为例，10月2日出发、10月9日返回的机票较1日出发、8日返回便宜30%以上。

同程旅行数据显示，9月29日上海、北京、杭州、南京、广州、深圳等城市出城方向热门高铁车次大面积售罄；去哪儿平台则显示，以上海为出发地前往福州、武汉、长沙等热门城市的多车次车票售罄，长三角、珠三角及各大都市圈城际高铁票同样紧俏。机票预订同步升温，国庆中秋假期国内出游意愿同比增三成，出境游意愿增四成，国际酒店预订已覆盖2852个城市。

“打卡式旅游”逐步让位于“沉浸式度假”，情绪价值成为游客选择目的地的核心因素。携程数据显示

法国大木偶杂技舞蹈巡游内地首演



法国大木偶杂技舞蹈亮相新天地

杨建正 摄影报道

示，“躺在酒店看日照金山”“庭院温泉赏星空”“森林别墅与小熊猫互动”“长江三峡边民宿观巫山云雨”等特色体验搜索热度大幅上升。

瞄准县一级宝藏小城

拒绝“人山人海”成为主流诉求，马蜂窝数据显示“十一去哪儿”相关热度环比大涨200%，县一

级宝藏小城成“反向出行”首选。阿尔山以340%的热度涨幅领跑国内热门小城，腾冲、敦煌、婺源、延吉、香格里拉等紧随其后。

赏秋主题提前升温，北方地区率先“上色”。大兴安岭、盘锦红海滩近一周热度分别上涨120%、113%，辽宁本溪“中华枫叶之路”热度暴涨371%，成为摄影与户外爱好者

的目标；四川阿坝九寨沟、新疆阿勒泰布尔津县（喀纳斯所在地）、吉林安图县（长白山附近）等赏秋小城的酒店预订量位列去哪儿平台前十。同时，省际交界游因能“一次性体验多省风情”走红，携程数据显示省际交界城市假期预订量同比增长58%。

出行方式上，自驾持续受青睐，马蜂窝数据显示：近一周各地“自

驾”相关热度平均上涨超100%，乌兰布统、甘南、川西、独库公路等自驾线路热度名列前茅；去哪儿平台租车订单增幅显著，新疆伊犁、青海海东等城市租车订单涨幅居前，适合多人出行的SUV、商务车订单同比增1.6倍，亲子游带动带宝宝座椅的租车订单增1.7倍。此外，徒步、登山等户外活动重回热门。

免签促动出境长线游

“请3休12”的拼假方案有效带动出境长线游复苏。日本、泰国、马来西亚、新加坡等亚洲国家因航线密集、免签等优势仍占主流，但澳洲、欧洲长线游订单量显著攀升，俄罗斯因即将到来的免签政策关注度大涨157%，肯尼亚、坦桑尼亚的深度玩法订单同比增长130%。

游客不再满足于“走马观花”，深度体验成核心需求。马来西亚热浪岛一日游、冲绳潜水体验、墨尔本普芬比利蒸汽火车加菲利普岛企鹅岛一日游等“碎片化产品”成出境预订主力；乌兹别克斯坦、格鲁吉亚、哈萨克斯坦等“一带一路”共建国家成为新兴自驾热点，租车订单量分别增长3倍、2倍和10倍。免签政策持续助推出境游，韩国、俄罗斯开放免签跟团游，马来西亚、新加坡对个人免签，进一步降低出行门槛，助推市场复苏。 本报记者 杨玉红

“秋后蚊子猛于虎”？加强防护

防秋蚊 灭秋蚊

清除蚊虫滋生地；维护好纱窗、纱门；使用电蚊拍等；外出加强防护，减少皮肤暴露并涂抹防蚊用品

夏末秋初，上海气温虽整体下降，但9至10月因温度适宜、雨水较多，成为蚊虫繁殖的“黄金期”——此时既是多数蚊种一年中最后的繁衍高峰期，也让“秋后蚊子猛于虎”的民间说法有了现实依据。市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控中心、市爱卫办联合推出“秋季防蚊灭蚊问答”，为市民应对秋蚊“反扑”提供科学指引。

1 为何秋蚊子叮咬更“凶”？

秋蚊变“凶”，本质是其“生存与繁殖需求”适配秋季气候的结果：一方面，秋季温湿环境避开了夏季极端高温对蚊的抑制，让蚊子代谢加快、活动更频繁；另一方面，秋季是蚊种最后的繁衍窗口期，雌蚊需大量吸血获取蛋白质，才能完成产卵、孕育后代；此外，部分蚊子为越冬储备能量，吸血更多的个体更易存活至次年春天，双重需求，让秋蚊叮咬行为更主动。

2 居民如何应对秋蚊“反扑”？

通过“三步防护法”降低骚扰。
>> 第一步：清除滋生地 彻底清理室内外积水容器（如翻盆倒罐）；每周更换水生植物容器内的水；妥善处置废弃轮胎、空瓶等易积水物品，从源头减少蚊虫产卵环境。
>> 第二步：做好家庭防蚊 维护纱窗、纱门，必要时使用蚊帐；优先用电蚊拍等物理方式灭蚊，辅以液体蚊

香、气雾罐等化学手段，兼顾安全与效果。

>> 第三步：外出加强防护 户外活动穿浅色长袖长裤，减少皮肤暴露；涂抹含有效成分的驱蚊产品；避免在蚊虫活跃时段（如黄昏、黎明）在绿化、凉亭等区域长时间停留。

3 国庆旅游如何做好防蚊？

旅游防蚊需提前做好攻略。
>> 查风险 出行前确认目的地是否为蚊媒传染病流行区，高风险地区需升级防护措施。强物理防护：穿浅色长袖长裤，预订配备纱窗、蚊帐或电蚊香的酒店，减少蚊虫接触机会。

>> 用对驱避剂 选择含避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯等有效成分的产品，外出前涂抹暴露部位，长时间户外需按说明书重复使用。

>> 避“招蚊”行为 少用香水、发胶（蚊虫易被浓香味吸引）；避开黄昏、黎明等蚊虫活跃时段，不在草丛、水池边久留。

4 夏季已过，秋季防蚊还有必要吗？

非常有必要。从当下看，秋季防蚊能直接减少叮咬和疾病传播，尤其在登革热、基孔肯雅热流行季，防护措施更关键；从长远看，秋季灭蚊（如清除滋生地、杀灭成蚊）能显著降低蚊虫（卵）越冬基数，为次年夏秋季“早防早控”打下基础。

5 秋天过后，“家蚊”去哪儿了？“花斑蚊”会消失吗？

10月中旬后，随着温度下降，蚊子数量减少但并未消失。以夏季常见的淡色库蚊（俗称“家蚊”）为例，它们会进入“滞育”状态，躲进温暖、潮湿、避风的场所越冬。越冬前，雌蚊吸血不再用于繁殖，而是将营养转化为脂肪体，依靠能量储备过冬。

白纹伊蚊（俗称“花斑蚊”，是登革热、基孔肯雅热的主要传播媒介）在环境温度低于15℃时，会以“卵”的形式越冬——其卵耐寒、抗干燥能力强，可在恶劣环境中存活数月，次年温度回升、出现积水后便会孵化。更需警惕的是，白纹伊蚊可通过卵传递登革热病毒（即“垂直传播”），让子代蚊子也具备传播疾病的能力，为疾病蔓延埋下隐患。

6 公共环境如何高效灭蚊？

重点抓好“幼虫”和“成蚊”两大环节。
>> 幼虫控制 开展清除滋生地的爱国卫生运动，对不同积水（如积水坑、雨水井）采取“翻、清、通、填”分类处置；对无法清除的积水（如地下室集水井），投放灭蚊幼虫缓释剂，抑制幼虫生长。

>> 成蚊控制 以居民区、公共绿地、市民活动场为重点，开展空间喷雾灭蚊；同时，地下（车库）、车棚、楼道等需通过滞留性喷洒杀灭成蚊，降低越冬蚊数量。

本报记者 左妍

用淘米水洗菜不如清水

去农残 有窍门

权威测试显示，淀粉的黏性阻碍水分充分浸泡蔬菜，用清水浸泡5到30分钟，再冲洗半分钟，简单高效去除农残

在众多“洗菜小妙招”中，用淘米水当作“天然清洁帮手”的做法很常见。近日，上海市消保委联合农产品专家和上海市食品工业研究所做了一次“蔬菜清洗测试”，结果发现：当农药残留量较高时，淘米水去农残的效果反倒不如清水好。

同等条件 浸泡青菜

上海农产品合格率全国领先，今年一季度和二季度，上海食用农产品监督抽检合格率分别为96.36%和96.74%。尽管如此，多数消费者还是觉得买回家的菜要多洗几遍才安心。据消保委调查显示，有超四成的消费者会用淘米水浸泡蔬菜后冲洗。

淘米水真的有效？为了搞清这个问题，消保委在测试前期做了大量的调研和准备工作。首先，确定以餐桌上的“常客”大棚青菜作为测试对象；其次，专门在崇明上实蔬菜园模拟青菜田间种植生长真实环境，在青菜生长时喷洒甲氨基阿维菌素苯甲酸盐（防治菜青虫、夜蛾）和啶虫脒（防治跳甲、蚜虫）这两种常见的复合型农药；最后，在安全间隔期3天后进行采摘，制成含有农药残留的阳性青菜样本。

测试中，工作人员分别用清水和淘米水浸泡青菜5分钟，然后冲洗0.5分钟，用这种方式重复处理样

本，多次测试和对比两种农药的去除效果。

去除农残 清水更好

测试发现，两种“浸泡+冲洗”的清洗方式，去农残的效果都很不错。当青菜中农药残留量浓度较低时，不管是淘米水还是清水，都能完全去除农残。

但出乎意料的是，当青菜中农药残留量较高时，淘米水对农药的去除率为60.3%，而看似“平平无奇”的清水对农药的去除率却优于淘米水，达到63.6%。如果清水浸泡时间更久一些，去除效果还能持续提升。

专家解释，淘米水去农残的原理，本质上还是依靠“浸泡”和“冲洗”的物理作用，“浸泡”帮助水渗透到蔬菜表面及浅表层，溶解、扩散部分农药，“冲洗”则将溶解的农药带走。

大家误以为淘米水中的淀粉能吸附农残，但实际上，淀粉由于黏性反而会黏附在蔬菜叶面，阻碍水分充分浸泡蔬菜，影响农残去除效果。

相比之下，清水来源广泛、取用方便，还不会带来二次污染。用清水浸泡5到30分钟，再冲洗半分钟，就能简单、高效去除农残。因此，今后在清洗青菜等绿叶蔬菜时，可以不用执着于淘米水。

本报记者 金旻矣