

体验消费兴起，人们更愿为“感觉”买单吗？

新华社记者 谢希瑶

12天游三省，“慢游”烂漫春日！不久前，2025年京津冀地区首趟银发旅游列车，满载400多名京津冀游客开启美好旅程。今年以来，铁路系统大力增开“银发专列”，一些热门线路甚至一座难求。

眼下，脱口秀、演唱会、舞台剧持续升温，急救培训、AI课程、厨艺缝纫等“夜校”成上班族新宠……人们更愿意为身心体验花钱、向悦己健康付费、给兴趣爱好买单，正是体验消费兴起的生动写照。

政府工作报告提出，释放多样化、差异化消费潜力，推动消费提质升级。其中，“扩大健康、养老、助残、托幼、家政等多元化服务供给”“创新和丰富消费场景，加快数字、绿色、智能等新型消费发展”等多项举措，为体验消费拓宽了路径。

一段时间以来，我国内需不足，特别是消费不振。与此同时，以体验消费为代表的消费潮流，正在成为消费新增长点。

体验消费，相比传统的商品消费，更加注重消费过程中的感受和体验，更加注重情感满足。这一消费潮流的兴起，顺应消费新趋势，激活消费新动力，有望成为提振内需新的

发力点。

“体验”打头，是否意味着人们更愿为“感觉”买单？

消费不是无源之水、无本之木，体验消费也并非虚无缥缈的感觉。在体验消费中，消费是一个过程，基础和载体仍然是服务与商品。不同的是，这些商品与服务除了实用价值，还凝聚了文化品质、审美内涵、情绪满足等体验价值。

体验消费背后，是一场深刻的消费转型。记者发现，身边的年轻人热衷于囤优惠券点外卖、网购淘“平替”，中年人消费更趋理性、精打细算过日子，实则将省下的钱更多投向个人成长、子女教育。

人们看似分化的消费行为，更加印证了这一趋势：随着我国人均GDP不断攀升，人们的消费需求已从“有没有”转向“好不好”，从商品消费为主转向商品和服务消费并重，更加注重精神和文化需求，进而对消费供给提出更高要求。

打造独特的消费者体验，关键是以人为本。

定制旅行、私厨上门、个性化健身，针对

多元需求开展私人定制服务；以旧换新，顺应更绿色、更智能、更健康的生活方式；商超百货进行适老、育婴婴童、宠物托管等场景化改造……

虽然不同群体消费形式不一，但对于被尊重、被关爱、被理解的消费诉求是一致的。越来越多品牌和商家选择沉下去挖掘细分市场目标的消费需求，立起来引领更具人文内涵的价值导向，致力于提供更有温度的商品与服务。

体验是“加分项”，品质和创新则是“必选项”，优质的内容和过硬的产品仍是基石。

体验感固然重要，但消费者不会因为“感觉”而忽视产品的实际用途。比如，购买智能手机，设计和用户体验很重要，但过硬的性能和功能同样关键。《哪吒2》爆火的背后，是4000余人主创、制作成本超5亿元的精心打磨。

当前，各地因地制宜发展新质生产力，做大做强先进制造业，积极发展现代服务业；更多企业加大技术创新投入，优化关键生产设备、工艺水平；更多行业通过数实融合，撬动质量变革，创新消费场景……千行百业正加

快转型升级，以高水平供给提升商品质量、改善客户体验。

也要看到，当前消费环境仍有短板，人们花钱尚存顾虑。

卡里钱没花完，店家跑路了；买了视频网站会员，想看的节目必须再花钱升级权限；套路老年人消费，虚假、夸大宣传保健品疗效……凡此种种，都会为消费者的体验蒙上阴影。

体验消费的场景种类繁多，也面临涉及领域宽泛、标准难以量化、维权更为复杂等挑战，需加快脚步打造与之相匹配的监管模式，为体验消费健康发展保驾护航，让消费者远离“情绪陷阱”“低价诱惑”与“品质焦虑”。

破除堵点难点痛点，才能更大范围提升消费者的获得感。

中办、国办近日印发《提振消费专项行动方案》，市场监管总局等5部门联合印发《优化消费环境三年行动方案（2025—2027年）》，加快统一大市场建设，促进商品服务、要素资源自由流动；扩大高水平对外开放，持续营造市场化、法治化、国际化一流营商环境……一系列举措为优化市场环境按下“加速键”。

（据新华社北京3月20日电）



这是3月19日拍摄的察尔汗盐湖一角。仲春时节，察尔汗盐湖水天一色，风光如画。察尔汗盐湖位于青海柴达木盆地，是我国最大的盐湖，也是我国重要的钾肥生产基地和盐湖产业基地。新华社记者 齐芷玥 摄

带动销售669.5亿元

超4200万消费者申请手机等数码产品购新补贴

新华社北京3月20日电（记者唐诗凝 谢希瑶）记者20日从商务部获悉，截至3月18日，已有4219.3万名消费者申请了5225.1万件手机等数码产品购新补贴，完成购买2254.6万件，销售669.5亿元。

《手机、平板、智能手表（手环）购新补贴实施方案》发布以来，实施成效显著。根据国家统计局数据，1至2月，通讯器材类零售总额1594亿元，同比增长26.2%，增速比2024年同期高10个百分点，在16大类消费品增速中位列第一。

手机等数码产品购新补贴政策自1月20日在全国陆续落地以来，有效激发了消费市场活力。第三方数据显示，政策启动首周全国手机销量突破1000万部，是2020年以来销量最高的一周；环比增长73.8%，是2018年以来增幅最高的一周。

补贴政策带动下，手机消费市场结构向中高端转移。平台企业数据显示，2000元至4000元、4000元至6000元手机市场份额分别为22.1%、22.3%，较补贴前分别增加8.1个、6.9个百分点。政策启动首周，搭载AI大模型功能的手机销量环比增长102.5%。

（上接第一版）

以高水平开放推动高质量发展，近年来南宁海关持续加快中越边境智慧口岸建设，推动自贸试验区、综合保税区统筹发展，助力广西区位优势更好转化为发展动能。

南宁海关关长王咏冰表示：“我们将以习近平总书记强调的‘要积极推进高水平对外开放’为指引，紧跟国家重大战略，推动共建西部陆海新通道，强化沿线海关交流合作，扩大海铁联运规模和覆盖范围，加快打造北部湾国际门户港。”

推动经济社会发展绿色化、低碳化是实现高质量发展的关键环节。

“习近平总书记指出‘要坚定不移走生态优先、绿色发展之路’，我们的工作指明发力点。”大熊猫国家公园管理局四川片区唐家河管理处驻金桥村第一书记陈万里说，国家公园建设过程中，当地生态环境持续改善。要落实好总书记重要讲话精神，打生态牌、走生态路，着力打造好蜜蜂养殖等帮助老百姓增收致富的绿色产业。

维护民族团结，铸牢中华民族共同体意识

云南丽江古城，石板路蜿蜒曲折，纳西族传统民居古朴典雅。“习近平总书记告诉我们要保护传承好中华优秀传统文化。我要更好履行职责，向游客讲好古城民族交融的精彩故事，让世界看到丽江的文化之美。”丽江古城博物院（木府）讲解员和茂蝶说。

多年来，通过提升文化遗产保护水平、改善人居环境，丽江古城历久弥新，走出一条持续、健康的发展之路。

“总书记要求处理好保护和发展的关系，让这座美丽的古城焕发新的光彩，我们深感使命在肩。”丽江古城区区长阿辉表示，将努力维护古城的完整性和真实性，开辟茶马古道马帮景观等多样化民族文化体验项目，打造更多民族风情特色小镇，在传承与发展中带动当地各族群众共享发展成果。

宁夏博物馆内，鎏金铜牛、石雕力士志文底座等珍贵文物诉说着宁夏多民族融合、多元文化交流的历史芳华。

宁夏博物馆馆长王效军对习近平总书记讲到的“引导各族群众自觉铸牢中华民族共同体意识”颇有感触：“我们将按照总书记的指引，充分利用馆藏文物和研究优势，积极主动开发反映各民族交往交流交融、促进民族团结进步的展览项目。”

在甘肃兰州七里河区西园街道，汉、回、满、藏等各族居民共居、共学、共事、共乐。

“社区街道是抓好民族团结的重要阵地。”西园街道党工委副书记范毓涛说，“总书记强调不断推进中华民族共同体建设，更加坚定了基层工作者做好社区工作的信心。我们将细化基层服务、整合各类资源、抓实惠民举措，努力让各族群众安居乐业，为推进中华民族共同体建设贡献力量。”

全面加强党的建设，扎实开展学习教育

“习近平总书记指出‘党的领导是事业发展的根本保证’。我们将充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，以高质量党建引领经济社会高质量发展。”云南省临沧市沧源佤族自治县县委常委、组织部部长张春圆表示。

近年来，青海省西宁市城东区慈幼社区坚持党建引领，积极协调老旧小区改造，推动辖区内路面硬化、路灯亮化，让居民切身感受到幸福。慈幼社区党委书记、居委会主任陈凤莲说：“我们要按照总书记要求，发挥基层党组织的带头作用，加大力度为群众提供可感可及的便民服务，不断提升群众生活幸福指数。”

党中央已经部署在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育。连日来，辽宁省沈阳市公安局各警种部门通过加强警示教育、查摆问题等，积极开展学习。

“习近平总书记强调要把正风肃纪反腐贯通起来，引导广大党员、干部自觉遵规守纪、大胆干事创业，为纵深推进全面从严治党指明了方向。”沈阳市副市长、公安局局长袁林表示，将把深入贯彻中央八项规定精神学习教育转化为护航振兴发展的具体行动，以铁军担当守护老百姓的获得感、幸福感、安全感。

重庆市纪委监委党风政风监督室主任岳伟华表示，将牢记习近平总书记嘱托，以开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育为契机，持续整治群众反映强烈的不担当不作为、违规吃喝、违规收送礼品礼金等突出问题，以作风建设新成效不断赢得人民群众信任拥护，为进一步全面深化改革、推进中国式现代化提供有力保障。

（新华社北京3月20日电）

“身体倍儿棒”证书折射新的人才观

新华社记者 岳冉冉

近日，云南省教育厅在92所高校推行“身体倍儿棒”证书制度，将学生的体测成绩与毕业荣誉挂钩，为每年体测80分及以上的毕业生颁发“大学生体质健康优良证书”。这一举措犹如石投入水，激起了教育改革的层层涟漪。

当校领导在毕业典礼上颁发的不再只是毕业证、学位证，还有一本证明“身体棒”的证书；当用人单位不再只重学历、技能筛选，也开始看重健康评估；当大学生把锻炼变成习惯，找到图书馆与运动场的平衡支点；当全社会开始认同“健康体魄”与“专业素养”同等重要，“身体倍儿棒”证书犹如一面多棱镜，折射出人才观的变迁。

近年来，我国大学生体质健康状况让人担忧，拉不起引体向上的“脆皮青年”不在少数，大学生体质健康合格率虽逐年提升，但优秀率长期偏低，近视率、肥胖率居高不下。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“将健康教育纳入国民教育体系”，而云南在高校推行的体测成绩可视化、荣誉化政策，正是践行健康中国行动的创新举措。

从清华大学“无体育、不清华”的传统，到云南推行“身体倍儿棒”证书的实践，人们期待的是更多青年能重视身体健康，更多高校能关心青年体质，“为祖国健康工作五十年”的口号能变为现实。当健康体魄与专业素养共同构成人才评价的“双子星”，我们看到的

不仅是个体生命质量的提升，更是一个民族永续发展的根基。

从用人单位角度看，“身体倍儿棒”证书不仅记录了青年的运动汗水，也承载了他们自律、坚持、突破自我的意志品格。如今，不少企业会将体测成绩纳入选拔环节，有的更是将“身体素质”写入领导力模型。可以想见，当毕业生拿出一本校方认定的健康凭证，这本证书不仅会成为企业评估入职者的依据，更会成为提高毕业生就业成功率的重要砝码。

从高校学生视角看，以往“及格万岁”的体测心态或将逐渐变少，因为“身体倍儿棒”证书正在创造一种全新的激励机制：从院系

颁发的“良好”证书，到党委书记颁发的“优秀”证书，校园中“锻炼有成效，进步有回报”的体育氛围正在形成。

以试点学校为例。2024年6月，云南机电职业技术学院开始实行“身体倍儿棒”证书制度，不到一年时间，该校学生日均运动时长正逐步提升，体测优良率同比上涨3.13%，学生认为这本证书的激励效果“非常显著”。更可喜的是，这种将健康管理前置到所有年级的设计，正在培养大学生终身受益的运动习惯。

当“健康是1”的观念深入人心；当“勤锻炼”的生活方式渐成校园文化；当青春绽放的不仅有知识的光芒，还有生命的活力；当“身体倍儿棒”证书在毕业典礼上熠熠闪光，这些场景都在传递一个清晰的信号：在中华民族伟大复兴的征程上，大学生的健康体魄与专业学识同等重要，培养出体魄强健、精神刚毅的新时代青年正在成为现实。

“身体倍儿棒”证书，终将成为时代赠予大学生最好的毕业礼。

（新华社昆明3月20日电）



3月19日，一列高铁列车行驶在安徽省合肥市肥东县长临河镇合福高铁线路上（无人机拍摄）。

仲春时节，安徽省合肥市肥东县长临河镇合福高铁沿线樱花盛放，疾驰的列车与粉白相间的“樱花海洋”相映成趣，绘就生机勃勃的春日图景。

新华社记者 杜宇 摄

电子产品“偷”走睡眠，科学助眠怎么做？

新华社记者 农冠斌 董瑞丰 黄凯莹

你的睡眠健康吗？

充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有良好睡眠，可以有哪些方法？

被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡，白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄增长，睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠？

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜，睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关；职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天，只有睡前这段时间可以自主支配，忍不住放任自己多‘刷’会手机，结果越睡越晚，甚至放下手机了也难以睡着。”接诊过程中，北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说，长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌，容易引发“睡眠时相延迟”，表现为夜间亢奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明告诉记者，“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”，还有的是“能睡着但睡不好”，表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲惫、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活，应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》，长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习效率降低，还会降低免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着？从助眠香薰、助

眠音乐、助眠枕头，到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。

不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。

范滕滕表示，对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判，不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测，手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标，结果可能差异较大。

此外，有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示，癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备，以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒，一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例，范滕滕说，因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟，可服用褪黑素帮助调整作息，但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌，影响自身内分泌平衡。

改善睡眠，学会放下、放松、放空

专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

（新华社南宁3月20日电）