

# 活力奔涌动能足

## ——从“五一”假期触摸中国经济发展脉动

新华社记者

立夏之际，中国大地生机勃勃，处处跃动着发展的活力。

“五一”前夕，4月28日，习近平总书记主持召开中共中央政治局会议，分析研究当前经济形势和经济工作。会议强调增强信心，以更大力度和更实举措抓好经济工作。

山水城乡人潮如织，涌动着高涨的出行热情；市面红火、供需两旺，折射消费市场的巨大潜力；实干奋进步履不停，绘就节日最美的劳动风景……忙碌火热的“五一”假期，彰显超大规模市场的优势，勾勒出新一轮蓬勃向上的中国经济图景。

### 人潮奔涌，流动中国尽显蓬勃活力

五月暖阳，位于新疆昌吉州阜康市境内的天山天池景区草木葳蕤，澄澈湖水倒映着巍峨的博格达峰，宛若一幅旖旎的山水画卷。

“在短视频平台上经常能够刷到天山天池的美景，今天终于身临其境，切身感受到了大自然的鬼斧神工。”来自陕西西安的游客王先生说。

在安徽黄山唐模古村感受灯火璀璨，到河南隋唐洛阳城国家遗址公园“穿越古今”，在江苏连云港东海青松岭森林公园漫步林间……这个假期，人们走出家门奔赴春光，在一路行进中感受大美中国的精彩。

交通运输部预测数据显示，今年“五一”假期，全社会跨区域人员流动量预计将超过15.2亿人次，日均超3.05亿人次，同比增长4%，有望创历史同期新高。

假日期间，跨境出行热度攀

高，横琴口岸迎来繁忙的“五一”客流。

“假期内地居民赴澳出游热情旺盛，港澳居民北上探亲 and 消费需求同步释放。5月2日，横琴口岸出入境客流达14.8万人次，同比增长15.1%，创下单日客流历史新高。”横琴边检站工作人员告诉记者。

以需求为引领，多元化交通供给释放“文旅融合”乘数效应。五一假期，“大美上饶”主题观光列车、“大河之南号”采茶专列等多趟旅游列车集中开行，辽宁10条主题旅游公路全线迎客，上海虹桥机场面向入境和中转旅客推出免费豫园半日游等产品。

假日里的中国，人享其行、物畅其流。

5月1日，在中国铁路太原局集团有限公司临汾综合段管辖的瓦日线区段，一列满载电煤的货运列车驰骋在晋南沃野间。

“聚焦瓦日线电煤保供重点任务，我们加强线路养护与运输组织，保障电煤等重点物资运输高效推进，为民生用能和经济社会发展提供运力支撑。”临汾综合段生产调度指挥中心主任贾新文说。

来自交通运输部的数据显示，4月27日至5月3日，国家铁路运输货物8080.1万吨，环比增长1.63%；监测港口完成货物吞吐量27823.4万吨，环比增长7.64%。

### 市面火热，假日消费折射发展动能

假期首日，位于北京朝阳公园的喜茶泡泡玛特城市乐园店人气火爆，原木材质打造的自然童趣茶饮空间，吸引大批消费者前

来打卡。

“今年‘五一’赶上很多地方放春假，不少外地游客带孩子来乐园玩，我们的鲜果茶系列饮品很受欢迎。”喜茶泡泡玛特城市乐园店值班经理赵兵说。

据商务部商务大数据监测，5月1日至4日，商务部重点监测的78个步行街(商圈)客流量、营业额同比分别增长5.0%、5.3%。抖音生活服务数据显示，假期国内酒店宾馆抖音团购销售同比增长86%，康养休闲类销售额环比节前增长超五成。

这个假期，一批以“体验”为核心的新业态、新场景在各地蓬勃兴起，不断点亮消费新蓝海。

参加“长安侠客行”互动游戏，感受江湖游侠的快意；与“花神”行“飞花令”，对诗成功即可获得警花福利……西安的长安十二时辰主题街区推出互动共创、沉浸式演艺等体验项目，假期日均接待游客8000人次。

飞猪和小红书发布的“五一”出行报告显示，假期主打深度沉浸、情绪价值的体验型消费增长迅猛，溯溪、登山等关键词搜索热度同比增长130%。“体验型消费通过‘吃住游玩购娱’全链条联动和‘商文旅展’多业态融合，已成为激发内需深层活力的重要力量。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

假日期间，以旧换新热度不减，“焕新”需求与产业升级良性互动，推动消费市场提质扩容。

5月2日，上海五角场苏宁易购Max店，不少年轻人正在店内体验AI眼镜。通过叠加虚拟画面，骑行或步行时只要发出导航指令，路线就能实时呈现在眼前。

“当前AI眼镜普遍支持指令

行程规划等功能，重量也只有40到50克，已经从最初的尝鲜玩具逐渐变成实用的随身助手，假期来下单的年轻人特别多。”上海五角场苏宁易购Max店3C品类销售负责人说。

由商务部等主办的2026“购在中国”国际消费季，计划在“五一”、端午假期等节点举办超百场重点活动；银联云闪付联动江苏各地推出“苏超”赛事专属促消费活动……一系列政策举措接续推出，促进国内大市场潜力释放。

商务部部长助理张力表示，将持续抓好消费新业态新模式新场景试点建设，加快培育首发平台、服务消费集聚区等载体，打造一批商旅文体健融合的消费新场景，进一步激发消费新动能。

### 只争朝夕，拼搏实干跃动奋进之姿

奋进五月，劳动筑梦。“五一”假期，很多领域的劳动者依旧在岗位上默默耕耘，以实干劲头为“十五五”开局之年高质量发展注入动力。

广西北部湾畔，平陆运河青年枢纽下游2号围堰正式破除，江水缓缓注入青年枢纽船闸，运河枢纽工程进入有水调试阶段。

“向着今年9月如期建成通航的目标，项目全线1万多名建设者在假期持续奋战，高标准推进枢纽工程调试工作。”平陆运河工程建设指挥部指挥程耀飞说。

5月3日清晨，吉林长春66千伏双花乙线T接四家变电站的工程建设现场，数十名作业人员利指令，路线就能实时呈现在眼前。

“当前AI眼镜普遍支持指令

“现在正是建筑施工黄金期，作为长春大冬会的重要配套项目，变电站建成后将承担起当地滑雪场的高可靠性供电保障。”国网长春市双阳区供电公司经理李晨光说。

走进园区和企业，很多假期坚守岗位的人们，正在为新订单、新任务而忙碌。

假期第4天，在广东汕头市积木制造商高德斯精密科技有限公司，模具工程师们正将客户提供的产品草图转化为规范的工程作业图。

“今年以来，国内外市场需求旺盛，公司通过优化排产流程、强化质量管控，假期期间日均生产积木颗粒超4000万颗，为二季度产能释放与全年目标达成奠定基础。”公司党支部书记陈艺生说。

假期里，神州大地处处跃动着奔忙的景象——

在黑龙江，大马力机车在一望无际的黑土地上来回穿梭，摄像头远程监控着春耕生长，科技护航春耕春管；

在浙江，人工智能产业生态加速构建，大模型训练与行业应用齐头并进，为数字经济高质量发展注入新动能；

在天津港，各大作业区巨轮频繁靠，新能源汽车、高端装备、精细化工业品等货物通过航线发往全球……

开拓在开局之年，奋斗在奋进之路。

人流物流交织奔涌，市场热度持续攀升，拼搏实干脚步不停……透过“五一”假期这扇窗口，一个活力十足、砥砺奋进的中国，正加速释放发展新动能，展现发展新气象。（新华社北京5月5日电）

# 三部门部署开展第六个“民法典宣传月”活动

新华社北京5月6日电(记者齐琪)今年5月是第六个“民法典宣传月”。记者5月6日从司法部获悉，为推动民法典宣传活动深入开展，中央宣传部、司法部、全国普法办联合印发《2026年“民法典宣传月”工作方案》，部署开展相关工作。

方案要求，深入学习宣传贯彻习近平法治思想，贯彻落实法治宣传教育法，围绕落实党中央关于推动高质量发展的决策部署，广泛开展民法典宣传月系列活动，为实现“十五五”时期经济社会发展目标营造良好法治环境。

方案明确，今年的宣传重点是习近平法治思想及其丰富发展的最新成果；“十五五”规划纲要关于推进全面依法治国

的部署要求；民法典、生态环境法典；与优化营商环境、促进民营经济发展、服务建设全国统一大市场、推动科技创新、发展新质生产力、推进乡村全面振兴、防范化解金融风险以及对外贸易投资等相关的法律法规。

方案提出，活动期间将重点开展系列工作，包括司法部、全国普法办在江西省举办全国文化科技卫生“三下乡”集中示范暨“民法典宣传月”推进活动，指导出版生态环境法典普法读物；最高人民法院、最高人民检察院发布民法典相关典型案例；生态环境部牵头组织开展“美丽中国有‘典’护航”生态环境法治征文活动等。

## 树立和践行正确政绩观

# 山西右玉：发扬沙棘树背后传承精神，久久为功谋发展

新华社记者 刘扬涛

脚。4月21日，右玉县2026年义务植树活动在县城南部生态片区展开。右玉人在山野间种下一批樟子松、金叶榆、沙棘等苗木。一些年老枯萎的沙棘树苗，一棵棵新树苗扎下根来，继续着“前辈”们的使命。

这是右玉开展树立和践行正确政绩观学习教育、持续推进生态系统治理的一个缩影。右玉县林业局副局长段立介绍，2026年全县将围绕森林质量提升、退化林修复等工作进一步推进生态保护修复，计划完成退化林修复1.8万亩、中幼林抚育0.3万亩，巩固防沙治沙成果约1万亩，推进退化湿地治理5千米，综合治理沙化土地0.5万亩。

1950年春天，右玉县首任县委书记张荣怀带着干部们来到苍头河畔，栽种下一棵棵的树苗。此后70多年来，22任县委书记一任接着一任干，带领干部群众持续不断植树造林，创造了将“不毛之地”变成“塞上绿洲”的生态奇迹，也铸就了“全心全意为人民服务”“迎难而上、艰苦奋斗”“久久为功、利在长远”的伟大右玉精神。

沙棘，正是这一切的见证者。“沙棘耐寒、耐旱、耐瘠薄，根系发达，可以有效防风固沙、保持水土、改良土壤的作用。”右玉县沙棘研究所原所长曹满告诉记者，沙棘和小叶杨是右玉治沙初期的主力树种，在恶劣环境里，它们顽强生长、深深扎根，成为这片土地上的绿化“功勋”。

截至2025年，右玉人种活了1.3亿棵树，造出近170万亩林，全县林木绿化率跃升至57%，把能种树的地方几乎都种上了。其中，沙棘林的面积占到了近五分之一，达到30万亩。

但右玉人并未停下种树的

脚步。4月21日，右玉县2026年义务植树活动在县城南部生态片区展开。右玉人在山野间种下一批樟子松、金叶榆、沙棘等苗木。一些年老枯萎的沙棘树苗，一棵棵新树苗扎下根来，继续着“前辈”们的使命。

这是右玉开展树立和践行正确政绩观学习教育、持续推进生态系统治理的一个缩影。右玉县林业局副局长段立介绍，2026年全县将围绕森林质量提升、退化林修复等工作进一步推进生态保护修复，计划完成退化林修复1.8万亩、中幼林抚育0.3万亩，巩固防沙治沙成果约1万亩，推进退化湿地治理5千米，综合治理沙化土地0.5万亩。

1950年春天，右玉县首任县委书记张荣怀带着干部们来到苍头河畔，栽种下一棵棵的树苗。此后70多年来，22任县委书记一任接着一任干，带领干部群众持续不断植树造林，创造了将“不毛之地”变成“塞上绿洲”的生态奇迹，也铸就了“全心全意为人民服务”“迎难而上、艰苦奋斗”“久久为功、利在长远”的伟大右玉精神。

沙棘，正是这一切的见证者。“沙棘耐寒、耐旱、耐瘠薄，根系发达，可以有效防风固沙、保持水土、改良土壤的作用。”右玉县沙棘研究所原所长曹满告诉记者，沙棘和小叶杨是右玉治沙初期的主力树种，在恶劣环境里，它们顽强生长、深深扎根，成为这片土地上的绿化“功勋”。

截至2025年，右玉人种活了1.3亿棵树，造出近170万亩林，全县林木绿化率跃升至57%，把能种树的地方几乎都种上了。其中，沙棘林的面积占到了近五分之一，达到30万亩。

但右玉人并未停下种树的

## 新闻速览

□5月6日16时34分，天舟九号货运飞船顺利撤离空间站组合体，转入独立飞行阶段，将于近期择机受控再入大气层。天舟九号货运飞船搭载了航天员在轨驻留消耗品、推进剂、应用实(试)验装置等物资。

□根据相关要求，工业和信息化部日前批复北京国电高科科技有限公司开展卫星物联网业务商用试验，试

验期为两年。试验期间，国电高科可依法试点经营卫星物联网业务，依托“天启星座”为用户提供广覆盖、低功耗、高可靠的物联网连接服务，在海洋渔业、能源水利、交通物流等领域实现全天候、智能化的数据采集与远程控制。

□记者5月6日从交通运输部获悉，2026年“五一”假期(5月1日至5日)，全社会跨区域人员流动总量为151712.8万人次，日均为30342.56万人次，同比增长3.49%。(据新华社)

各类特色惠民文化活动。全市文艺院团组织精品剧目进基层演出12场次，覆盖群众3万多人。为守牢假日文旅安全底线，全市文旅系统累计派出督导组85组次，指导文旅企业313家次。出动执法人员296人次，检查文旅经营场所76家次。全员24小时在岗值守、动态巡查，快速响应处置游客诉求，严控各类文旅安全风险，全力保障假日文旅市场秩序井然、运行平稳，守护游客安心舒心畅游三门峡。

(上接第一版)文化展演丰富，服务深入基层。全市各级公共图书馆、文化馆、美术馆举办线上线下惠民文化活动412场次，服务群众近20万人次。全市推出“花漾三门峡”文化志愿者系列文艺展演、张守堂黄河文化暨农耕民俗国画精品艺术展、“锣鼓书”“扬高戏”进景区、线上系列课程、庆五一“与你在一起”联欢活动、2026夏季文化惠民戏曲演出、“凭本事游卢氏”文旅主题活动暨消暑群众文化演出等



## 多彩假日

5月5日，游人在浙江省湖州市吴兴高新区幻溪村的蔷薇花海游玩。“五一”假期，人们以各种方式享受休闲时光。新华社发

# 高甜水果怎么吃才不伤身

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

立夏已至，水果批量上市，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁，但如果空腹一次性‘猛吃’，很容易诱发急性低血糖，也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说，荔枝果糖含量较高，空腹大量食用后，大量糖分快速涌入血液，会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效

快，而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢，补糖速度跟不上，一来一回节奏“脱节”，血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌，重则可能抽搐昏迷，极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足，血糖调节能力弱，危险系数更高。”夏羽茵建议，尽量在饭后食用荔枝，同时务必控制好量，成人一天最好不超过15颗，儿童则不超过5颗。

中医专家还建议，吃完荔枝最好及时漱口，清除口腔甜

腻残渣，减少局部积热，防止上火。

凭借其独特的风味，榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，榴莲性热，食用过多容易影响脾胃的运化功能，导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量，导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适，可以吃山竹来化解。

山竹寒凉，可以克制榴莲的热性。“酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高，脂

肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒，菠萝蜜同样属于高糖高热的水果，建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜，近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用，但脾胃虚寒者需谨慎食用，每次食用建议不超过500克。”郭斌表示，西瓜性寒，过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒，吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹，单

独放进冰箱冷藏，存放量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳，又和肉类、熟食混放，裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群，慎食隔夜西瓜。

专家表示，芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分，直接啃食易诱发接触性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中，避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。(新华社银川5月6日电)

# 海洋世纪城(5#楼)项目工程规划许可批前公示

(2026-07)

根据《中华人民共和国城乡规划法》《中华人民共和国政府信息公开条例》等相关规定进行批前公示，具体内容如下：  
项目名称：海洋世纪城(5#楼)项目  
建设单位：河南海洋房地产开发有限公司

项目位置：五原路北、大岭路西  
建设规模：本次拟建5#楼及配套设  
施等，本次拟建总建筑面积12809.08㎡，地上建筑面积11325.74㎡，地下建筑面积1483.34㎡，建成后容积率3.83，建筑密度34.05%，绿地率30.09%，机动车位1231个(其中建设或预留充电车位1231个)，非

机动车位3706个(本期37个，其中建设或预留充电车位3706个)。

公示期限：7个工作日(2026年5月7日—2026年5月14日)

公示网站：<http://zrzy.smx.gov.cn>

如有异议，请以书面形式于公示期内向我局反映。公示期满后，无异议或虽有异议但经审查没有发现存在违反法律法规行为的，我局将依法办理相关审批手续。

联系电话：0398-2851061  
三门峡市自然资源和规划局  
2026年5月7日