

买得放心 花得安心

——消费环境优化让百姓消费更舒心

新华社记者 戴小河

柴米油盐、衣食住行，过日子处处离不开消费。2025年《优化消费环境三年行动方案（2025—2027年）》实施以来，各地区各部门紧紧围绕百姓消费需求，瞄准消费堵点难点精准发力，用一项项务实举措、一个个鲜活成效，让群众消费更安心、更省心、更舒心，也让消费市场的烟火气越来越浓。

优化消费环境，离不开系统的谋划和坚实的政策支撑。

围绕老百姓最关心的消费难题，市场监管总局牵头联动30多个部门，推出近150项具体举措，覆盖消费供给、市场秩序、维权服务等环节，让消费环境提升方向有抓手。全国48个地区率先开展试点，打造放心商圈、放心市场、放心景区，形成可复制可推广的好

经验；上线“消费查”平台，20多万商家承诺无理由退货的单位信息公开可查，消费者动动手就能摸清商家情况。同时，全国各地开展3200余场主题活动，曝光典型案例近百起，全社会共护消费环境的氛围越来越浓厚。

守护消费安全，就得对市场乱象动真格出实招。

针对百姓最反感的假冒伪劣、缺斤短两、霸王条款等问题，市场监管部门持续开展“守护消费”铁拳行动，精准发力、从严查处。加油站计量不准、珠宝首饰以假充真的行为被重点打击，仅加油站计量相关案件就查办7万多起，形成有力震慑。一年多来，全国查处违法广告案件3.86万件，26个省份统一销毁侵权假冒伪劣商品3683吨，用严格的

执法、扎实的举措，筑牢消费安全底线。

政策惠及百姓，关键在于往市井扎、往实处走。

各地结合自身实际，走出一条条接地气的路子。在云南大理新华银子小镇，当地在市场监管部门的指导下，通过行业协会强化自律，规范商户经营行为，150多家商户主动承诺线上线下30日无理由退货，累计办理退货金额670多万元。这里还设置银饰品鉴定中心，当场出具检测报告，实现对商品质量、计量的全方面把控。

消费过程中难免遇到问题，便捷高效的维权服务，正破解“投诉无门、维权麻烦”难题。

作为全国消费维权服务站点建设试点城市，山西省运城市两年内建成

200多家12315消费维权服务站，让“5分钟响应、半小时处置、24小时办结”从承诺变成常态，2024年以来受理的11000多起投诉全部办结，百姓步行就能找到维权服务站。

放眼全国，2025年全国12315平台接收投诉举报2646万件，12315热线平均接通率提升至92.5%，为消费者挽回经济损失43.5亿元。杭州、成都、厦门、南宁等地探索线下消费“一键和解”新模式，将消费维权嵌入移动支付流程，通过数字手段实现消费者与商家线上沟通，减少中间环节、降低维权成本。

从城市的商超门店到乡村的集市小摊，从线上购物的便捷省心到线下消费的安心放心，每一点变化都藏在日常生活里。下一步，各地区各部门还将持续聚焦百姓消费需求，补齐服务短板、做实各项举措，让放心消费融入每一个环节，让消费市场更具活力，让消费真正成为拉动经济发展的强劲动力，为美好生活添砖加瓦。

新华社北京电

今日关注

服务 生活

4月5日迎来二十四节气的第五个节气——清明。在中医看来，这一时节是调畅气机、养护脾胃的黄金期，养生的核心原则在于：调肝、运脾、养阳以安内；行气、避风、化湿以攘外。

清明时节气温回升，草木萌动，百花盛开，但昼夜温差仍然较大，我国南北气候差异显著：北方干燥多风，南方特别是江南则湿润多雨。

“从中医角度看，清明处于春季，对应五脏中的‘肝’。”中国科学院西苑医院风湿病科主任医师王鑫说，此时阳气升发，肝气最为旺盛，若肝气郁结或肝阳上亢，易引发头晕目眩、口干口苦、焦虑失眠等症状。

同时，春季风邪当令，加之早晚仍然寒凉，因此，这一时期风寒邪气容易侵袭人体，诱发旧疾，阻滞气血，引起呼吸道疾病、过敏性疾病和关节疼痛。南方多雨潮湿的环境则使湿邪容易侵入人体，困阻脾胃，导致食欲不振、腹胀腹泻。

清明时节如何将养生融入日常？

专家建议，晚11点前睡觉、早7点前起床，顺应春气助阳气升发；晨起用木梳从前额梳至后颈，左右侧各100下，助升发清阳；上午9点至11点晒晒后背以温煦经络、补充阳气；穿衣应“上薄下厚”，重点护好颈、腰腹、脚踝等部位。

“饮食原则上要‘减酸增甘’。”王鑫说，宜少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃山药、红枣、茯苓等健脾、祛湿食物，同时，尽量避免食用辛辣刺激性食物、羊肉等热性食物及海鲜等发物，防止肝火过旺或诱发旧疾，少吃生冷油腻食物以免损伤脾胃、助长湿气，还可适当食用荠菜、菠菜、香椿芽等蔬菜帮助肝气疏泄。

运动锻炼和情志调节也有助于疏泄肝气。例如，选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓运动，以微汗为度；通过踏青、听音乐疏解情绪；每日按揉太冲穴3分钟，帮助疏肝解郁。

“中医养生讲究因地制宜。”针对清明节节气南北气候差异，湖南省中西医结合医院副院长肖长江特别提醒，北方养

清明养生要诀： 调肝运脾 行气化湿

新华社记者 田晓航 帅才

生应以润燥防风、温阳护肝为核心，早晚及时添衣，大风天避免直吹，饮食需注意滋阴润燥；南方养生重在健脾祛湿、散寒防潮，注意适时开窗通风，饮食侧重健脾祛湿，湿气重者还可用艾草煮水泡脚。

清明既是节气，也是我国重要的传统节日，兼具自然与人文内涵。其间的风俗习惯不仅是文化的传承，更蕴含着中医“治未病”的思想。

专家介绍，扫墓祭祖的过程中，适度抒发悲伤的情绪可以“悲开肝”，间接疏泄肝气；吃青团，食材中的艾草可温阳祛湿，糯米可补中健脾；放风筝、仰望天空可舒展肝气，远眺能养肝明目……

古人云：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”让我们趁着天地“清洁明净”的好时机，运用朴素的养生智慧调养好身心，向阳生长。

新华社北京电

我国学者为老年髌部骨折救治提供新方案

新华社哈尔滨电（记者 杨思琪 张玥）老年髌部骨折因高致残率和死亡率严重威胁老年人健康与生命安全。近日，首都医科大学附属北京积水潭医院、哈尔滨医科大学及哈医大二院等联合开展的一项研究，聚焦我国县医院老年髌部骨折管理现状，探索出贴合基层实际的多学科协作诊疗路径，为推动优质医疗资源下沉提供了科学依据。这项成果于4月3日凌晨3时发表在学术期刊《柳叶刀-区域健康（西太平洋）》上。

哈尔滨医科大学公共卫生学院副院长田懋一说，多学科协作模式能有效缩短术前等待时间、降低并发症风险。但在一些县医院，该模式面临综合专业能力匮乏、跨科室协作不畅、标准化诊疗路径尚未健全等多重落地阻碍。

研究团队在黑龙江、河北、山东等10个省份的10家县医院开展研究。团队创新采用“患者旅程图”，全景记录了39名患者从入院到出院的真实轨迹。

研究团队与一线医护人员从等待时间长、合并症管理难、协作不畅、认知

不足等问题入手，凝练出三项针对性强、高操作性的改进路径：由医院管理层牵头组建多学科协作团队，完善标准化诊疗路径与绿色通道，大幅缩短各环节等待时间；依托系统培训、临床审计与效果反馈，强化基层医务人员规范化诊疗、围手术期综合管理及早期康复理念；提升患者及家属对早手术、早康复的认知，增强诊疗依从性。

该论文通讯作者、北京积水潭医院教授杨明辉表示，老年髌部骨折救治成效极大程度上取决于尽快完成规范评估并缩短术前等待。此次研究明确了县医院院的薄弱环节，对提升我国相关患者整体救治质量具有重要现实意义。

中华医学会全科医学分会主任委员王永晨说，推进健康老龄化的关键在于将预防、救治、康复和长期管理有效贯通。依托县域医疗服务体系，不断夯实基层网底，让广大老年人获得系统连续的健康保障。

据悉，该研究团队将开展更大规模、更贴近真实场景的随机对照试验，为我国老年髌部骨折诊疗管理的规范化、同质化发展提供科学支撑。

暴雨和大风预警

“南雨”“北风”继续唱全国天气主角

新华社北京电 中央气象台4月6日早晨继续发布暴雨蓝色预警和大风蓝色预警，江南中南部、华南北部等地有中到大雨、局地有暴雨或大暴雨，西北地区东部、内蒙古大部、华北北部和西部、东北地区等地有大风天气。

7日夜間起，南方降水区将北抬，8日至9日，江淮、江汉南部、江南北部及重庆等地的部分地区将有中到大雨，局地暴雨或大暴雨，并伴有短时强降水等强对流天气。

中央气象台同时预报，6日，东北地区中北部、青海南部、西藏北部等地有小到中雪或雨夹雪，局地大到暴雪。

气象专家提醒，在清明节假期的最后一天，湖南、江西、福建等部分地区雨势较强，公众出行和旅游时需注意安全，尽量远离山区、河谷、地势低洼等地；内蒙古、华北、东北等地风力较大，公众要警惕大风天气对日常生活、交通出行的不利影响，驾车时警惕横风，注意安全。



4月5日，游客在浙江省嘉兴市南湖景区湖心岛乘坐游船游玩。清明假期，人们度假休闲，踏青游玩，释放“春日经济”新活力。 新华社发 金鹏 摄

动态

9部门发文推动服务消费提质惠民

新华社北京电（记者 王隼 谢希瑶）记者4月3日从商务部获悉，商务部等9部门近日联合印发服务消费提质惠民行动2026年工作方案，旨在扩大优质服务供给，释放服务消费潜力，更好满足人民群众个性化、多样化、品质化服务消费需求。

工作方案从完善政策支持、创新消费场景、搭建平台载体、扩大对外开放、强化标准引领、优化消费环境等6个方面，提出64条具体任务举措，围绕餐饮住宿、养老托育、文旅旅游、体育健康等传统服务消费领域，以及家政服务、网络视听、入境消费、演出服务等新增长点领域，从供给和需求两端协同发力，打造一批带动面广、显示度高的消费新场景。

商务部相关负责人表示，商务部将会同相关部门扎实推进各项任务举措落地见效，推动扩大服务消费，满足人民美好生活需要。

2026年全国城市联合招聘

高校毕业生春季专场活动启动

新华社北京电（记者 王隼 张晓洁）记者从人力资源社会保障部获悉，2026年全国城市联合招聘高校毕业生春季专场活动日前在宁夏银川启动。各地公共就业和人才服务机构、人力资源服务机构及行业协会，将重点面向2026届高校毕业生及往届未就业高校毕业生，开展线上线下招聘等活动。

线上招聘将在中国国家人才网设主会场，开设热招岗位、行业专场、区域专场等专区专栏，同时紧扣地方重点产业与人才需求，组织开展系列城市直播带岗活动。

线下招聘将聚焦数字经济、绿色经济、先进制造、国际贸易等领域，推出行业性专场活动；服务国家区域发展战略，组织西部地区、雄安新区等区域性专场活动；结合未来产业布局，举办高层次人才专场招聘活动；面向高校集中、毕业生数量较多、中西部及东北地区等就业任务较重的城市，组织综合性或行业性跨区域巡回招聘。

活动期间还将组织就业创业指导专家进校园、进企业、进园区，开展就业创业政策宣传、求职咨询和职业指导；组织毕业生走进企业、基层单位、产业园区参观和岗位体验等。

据悉，活动将持续到5月底。



这是中广核西藏当雄乌玛塘50兆瓦光伏电站破土动工现场。4月6日上午，中广核西藏当雄乌玛塘“光热+光伏”一体化项目中的50兆瓦光伏电站在拉萨市当雄县乌玛塘乡正式开工建设。据中广核光热技术型首席专家尹航介绍，该项目场址海拔4550米，是目前全球海拔最高的槽式光热电站。 新华社记者 丁增尼达 摄

全国铁路迎来清明假期返程客流高峰

新华社北京电（记者 樊曦）记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，4月6日，全国铁路迎来假期返程客流高峰，预计发送旅客2080万人次，计划加开旅客列车1369列。4月5日，全国铁路发送旅客1475.6万人次，运输安全平稳有序。

今年清明假期与部分学校春假叠加，探亲、祭祖、踏青、旅游、研学等出行需求旺盛，铁路客流保持高位运行。从

铁路12306车票预售情况看，6日热门出发城市主要有北京、成都、广州、杭州、武汉、南京、上海、西安、郑州、重庆；热门到达城市主要有北京、广州、上海、成都、武汉、郑州、深圳、杭州、南京、西安；南宁至广州、西安至成都、沈阳至北京、成都至西安、大同至北京、北京至上海、武汉至上海、长沙往返武汉等热门区间客流相对集中。

各地铁路部门根据客流情况精准增

加运力投放，落实现便利民服务措施，保障旅客顺利返程。国铁武汉局集团公司加开旅客列车213列，在主要车站免费发放“爱心卡”及樱花元素文创纪念品，为旅途增加春日元素。国铁成都局集团公司加开旅客列车240列，奉节、云阳、巫山等车站主动对接地方文旅、交通部门，在出站口设置景区专线汽车乘车点，实现车站与三峡之巅、白帝城等核心景区无缝接驳。国铁乌鲁木齐局集团公司加开旅客列车31列，安排热门方向20列动车组列车重联运行，喀什站增设旅游团体、学生团体专属窗口，为出游团队提供票务办理、进站引导等服务。

“人气”，推动消费从中心城市向城乡全域扩散。

这名负责人表示，为保障假期人民群众平安顺畅出行，交通运输部在清明假期继续实施7座及以下小客车免收高速公路通行费政策，聚焦拥堵路段、充电特别繁忙服务区，“一段一策”“一区一策”做好疏堵保畅和新能源车充电服务。

这名负责人说，在景区景点、陵园墓地等重点区域，各地交通运输部加大运力投放和应急调度，延长运营时间，满足群众祭扫、出游等多元出行需求。同时，交通运输部全力抓好安全风险防范，加强重大危险源提级管控，对“两客一危”车辆、高风险路段和桥隧等7类13项重大危险源实施提级管控。

战。习近平总书记将其定位为“攻坚战”与“持久战”，激励各方面形成推进合力。

山东将“市场壁垒清零”纳入地市考核，湖北把优化营商环境纳入各级党政领导班子政绩考核，京津冀三地市场监管部门针对知识产权等热点领域，联合发布执法指引……多地探索用好考核“指挥棒”，增强监管穿透力，持续激发市场活力。

融入全国统一大市场，最难拆的不是行政壁垒，而是地方干部的思想束缚。各地要“坚持小道理服从大道理、地方利益服从国家整体利益”，校准政绩观、用好“两只手”、善于“算大账”，在立与破中同向发力、形成合力、久久为功。

市场如水，畅则不腐；发展如舟，通则必达。

融入全国统一大市场，是发展命题，更是改革命题。各地要以“咬定青山不放松”的韧劲，将国家所需、地方所能、市场所盼紧密结合，以深化改革开放破卡点、强联通、建枢纽、增动力，在融入和服务全国发展大局中实现更大发展，为中国号巨轮行稳致远提供有力支撑。 新华社北京电

（上接第1版）

近期，“长三角青吴嘉高新技术产业开发区”的命名获得沪、苏、浙三地省级政府联合批复同意，成为全国首个跨省域高新区，青浦、吴江、嘉善三地从过去的“竞争大于合作”转向“协同发展”，形成优势互补的产业生态系统。

摒弃“孤岛思维”，走出“画地为牢”，找准自身定位，发挥比较优势，才能在协同发展中做大市场“蛋糕”，在畅通国内大循环中开辟新蓝海。

长三角地区三省一市优化分工，构筑起新能源汽车“4小时产业圈”；广西编制“产业林”布局全景图，主动承接粤港澳大湾区产业转移；福建各县因地制宜，一批县域重点产业链“冠军”企业全球领先……

越来越多的地方立足资源禀赋、发挥比较优势，走合理分工、优化发展的路子，打破“项目落地在本市才算政绩”的狭隘观念，探索“总部+基地”“研发+生产”“飞地经济”等跨区域利益共享机制，“错位发展、协同并进”的市场新图景加速绘就。

融入全国统一大市场，要立大格

局，统筹内外。

习近平总书记强调，以国内大循环为主体，绝不是关起门来封闭运行，而是通过发挥内需潜力，使国内市场和国际市场更好联通，更好利用国际国内两个市场、两种资源，实现更加强劲可持续发展的发展。

市场监管总局近期出台举措，进一步推进内外贸产品同线同标同质；连年举行的进博会、广交会、消博会，让高品质需求与高质量供给双向奔赴；浙江以油气全产业链开放发展为抓手，加快打造大宗商品资源配置枢纽；宁夏深化与阿拉伯国家经贸合作，提高内陆开放水平……

不拒众流，方成江海。对于各地来说，要找准自身在国内大循环和国内国际双循环中的位置 and 比较优势，积极对接国际高标准经贸规则，以制度型开放为破除深层次体制机制障碍、增强全球要素资源配置能力提供持久动力。

融入全国统一大市场，要打好“攻坚战”与“持久战”。

建设全国统一大市场，触及深层次利益格局调整，必然会遇到各种阻力和挑