

家国同庆气象新 流动中国动力足

——2026年国庆假期盘点

新华社记者 王鹏 王雨萧 王聿昊

金秋十月，山河锦绣。

“十五五”开局之年的国庆假期，鲜艳的五星红旗飘扬在大街小巷。从红色景区游人如织，到街头巷尾烟火升腾；从消费新场景、新业态接连涌现，到高效便利出行体验感拉满……假日活动丰富多彩，消费市场供需两旺，人面、账面、市面生机涌动。

神州大地，家国同庆的温暖图景与流动中国的澎湃动能交相辉映，折射出中国经济强大韧性与活力，映照出人民群众幸福感与日俱增。

红色假日：家国情怀激荡人心

“向——国旗——敬礼！”

10月1日清晨，首都北京，伴随《义勇军进行曲》响彻天安门广场，来自全国各地的人们仰首肃立，共同见证五星红旗与太阳一同升起。

国旗升至顶端，掌声、欢呼声如潮水般涌来。来自河北廊坊的张子旺已是第22次来看升旗了，他感慨“每一次，都是不一样的震撼”。

庄严的仪式，真情的告白，铭刻下深沉的家国情怀。

今年是中国共产党成立105周年、中国工农红军长征胜利90周年。特殊的时间节点，让今年国庆假期有了特别的意义。

方志敏烈士遗骸鉴定书、长征中使用的手摇发电机……在中国人民革命军事博物馆，“伟大的远征——纪念中国工农红军长征胜利90周年主题展览”迎来参观热潮。

统计显示，10月1日至6日，展览已吸引19万人次参观。从胸前佩戴红领巾的少年儿童，到耄耋之年的老人，一批又一批观众跟随展览重“走”长征路，感悟伟大长征精神。

北京教育科学研究院实验小学学生赵域博和家人前来观展。“以前在书本上学长征，记住的是一个个历史事件；现在站在文物前，更能真切感受到‘革命理想高于天’不是一句口号，而是无数先辈用生命践行的信念。”赵域博说。

以展润心，以文化人。走进革命遗址、观看红色展览，各地红色旅游热度持续攀升，一抹抹中国红成为这个假期最鲜明的底色。

在陕西，人们齐聚延安宝塔山下，唱响《我和我的祖国》；在广西，红军长征湘江战役纪念馆凭吊广场上，人们向烈士敬献鲜花；在安徽，游客来到革命老区金寨县，沿着当年红军辗转作战的足迹，追忆烽火岁月……

既敞开怀抱迎接各地游客，也创新方式提升参观体验，诸多红色

旅游景区依托新技术、新形式，让红色历史更加深入人心。

在上海中共一大纪念馆，观众戴上虚拟现实（VR）眼镜，便可“置身”一处处精心还原的历史场景中；

山东沂南红嫂家乡旅游区推出沉浸式体验项目《重走支前路》，游客也一起推着木制独轮车，感受沂蒙人民支前的艰辛与赤诚；

……

红色之旅与爱国之情相互激荡，为假日注入深厚绵长的精神力量。

活力假日：消费市场热潮涌动

夜幕降临，在重庆无人机灯光秀的国庆展演现场，5000架无人机腾空而起，点亮夜空。

“我们所有包房提前好几天就订满了。”一家火锅店店长介绍，在正对展演区域的“最佳观演位”，很多餐厅都是爆满。

假日经济，是观察国内大循环活力的重要窗口。商务部商务大数据显示，国庆假期前三天，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3.4%、5.3%。

繁荣的市场、火热的消费，展现国内大市场蓬勃的内生动力，成为中国经济高质量发展的生动缩影。

“人文”与“经济”辉映共生，大江南北铺展一幅幅美好画卷。

天津古文化街杨柳青画店里，游客们亲手拓印、试刻简易版年画；在成都武侯祠，看一场巡游，听一段川剧，传统与潮流同频共振……

“随着居民消费需求升级，文化和旅游从‘相加’逐渐迈向‘相融’，人文资源成为提振消费、赋能经济的关键要素。”国家发展改革委国家信息中心宏观经济研究室副主任邹蕴涵表示，供给侧不断创新消费场景、升级消费体验，体现了经济发展更加以“人”的需求为导向。

这个假期，新质生产力发展成果加快在文旅领域创新应用，科技

赋能丰富了消费体验，更带动产业加快转型升级。

位于陕西西安的西影无界扩展现实（XR）影院里，观众戴上头显设备，便可体验“身临其境”的电影场景。

“第一次感受，很喜欢这种观影形式，XR画面和音效很震撼。”游客潘先生说。

不少景区应用人工智能（AI）技术规避人流高峰，为游客提供精准参考；许多消费者运用AI做旅行攻略，提高出行决策效率……数字技术、人工智能等深度嵌入，促进消费产业链提质升级。

假日市场活力图景里，还有高水平开放带来的“中国游”“中国购”持续升温。

在深圳华强北商圈，各类新款机器人、AI翻译机等产品激发外国游客“扫货”热情。“外国游客数量明显增多，大多数选购的都是科技产品，很多人空手来、满箱走。”当地一名商户说。

从“China Travel”（中国游），到“China Haul”（中国购物开箱），热词“上新”折射出的，是中国智造圈粉全球游客，更是离境退税、免签等一系列政策背后的大国开放步履不停。

“国庆假期里，人流、物流充分涌动，入境市场热度攀升，再次印证了国内大市场的潜力和韧性，也为世界经济增长传递‘中国暖流’。”邹蕴涵说。

畅享假日：不断奔向“诗和远方”

小兴安岭，秋意正浓。10月2日，哈尔滨的王雷一家乘坐高铁前往伊春“追秋”。

列车飞驰，将以往7小时的车程压缩到1个多小时。“以前时间都用在路上，现在有更多时间游玩，方便多了。”王雷说。

国庆节前夕，京港高铁雄安至商丘段、西渝高铁西安至安康段、宜昌至兴山高铁、哈尔滨至伊春高铁开通，串起更多旅游目的地，为假日

出行增添便利。

更加便捷的交通网络让人们走得更远、游得更畅。交通运输部10月7日发布的数据显示，国庆假期，全社会跨区域人员流动量预计21.44亿人次。

在云南弥勒市，上海游客陈锦辉点上一杯云南咖啡，热情加入“一到弥勒就快乐”群星演唱会。“来到小城，晒着太阳，放松身心，这就是‘有一种叫云南的生活’。”他笑着说。

行走山海之间，品味壮美河山。从打卡文化景点到走进自然景区，从城市游到“奔县游”，在越织越密的交通网络助力下，人们出游热情高涨。去哪儿平台数据显示，国庆假期2000公里以上航线预订量同比增长超四成，县域目的地、非传统旅游目的地吸引了更多游客。

与此同时，各地推出各类务实举措，让人们出行更放心、旅途更暖心。

保障更有力度——

10月4日，湖北游客李先生一家自驾前往张家界。进入服务区前，他通过沿线显示屏查看充电桩余量。“提前看一眼余量，心里就有底了。”

国庆假期，各高速服务区提前增加充电设施、配备移动充电力量，应对集中出行带来的补能需求；路网监测系统实时调度、分段疏导，保障大流量下通行有序。

体验抚慰人心——

碧海作幕，古阁临风。假期中，山东烟台崆峒胜境把八仙从传说里“请”下了山。“八仙”在游客中“组团出道”，游客从被动的“观看者”变成主动的“参与者”。

如今的假期出行，游客更在意旅途中的切身感受。在湖南益阳的明清古巷，传统文艺展演、非遗手工体验等轮番上演，游人沉浸式感受古今交融之美；在海口的海大南门夜市，灯火璀璨、人声鼎沸，摊主的叫卖声和游客的欢笑声互相交织……

不负美好时光，奔赴“诗和远方”。

山河间人流涌动，城乡间往来频繁，流动中国的动能在一次次奔赴与相逢中尽展，华夏大地一片生机勃勃。

（新华社北京10月7日电）

铁索桥畔，今日另一种“飞渡”

新华社记者 李力可 胥冰洁

赓续长征精神 奋进复兴征程

桥下，大渡河水湍急，泛起层层白浪；桥上，13根铁索凌空横跨，坚固而古朴。秋日的泸定桥，行人络绎不绝，脚步声与风声交织，仿佛穿越时空的回响。

91年前，这里是一座“生死桥”。1935年5月，大渡河横亘在长征中的中央红军面前——水流湍急，两岸崇山峻岭，只有一座铁索桥可以通行，国民党派重兵把守。5月27日，红四团从大渡河西岸的安顺场出发，28日接军委急电后，一昼夜

奔袭240余里，于29日清晨赶到泸定桥边。此时，川军已抽掉桥上木板，只剩13根玄黑冰冷的铁索悬于两岸。

下午四点，总攻打响。22名突击队员踏索夺桥，后续战士边冲边铺木板。红军英勇夺下泸定桥，中央红军主力渡过大渡河。

飞夺泸定桥，充分彰显了红军将士英勇顽强、不怕牺牲的革命英雄主义精神，谱写了中国革命史上的不朽篇章。

如今，硝烟早已散尽。泸定桥东桥头，全感互动空间里，游客戴上头显，瞬间“置身”1935年的大渡河畔，与当年的红军战士“并肩作战”。该项目产品经理周佳禹介绍，制作

团队查阅史料、重走长征路，280余人耗时7个月完成建模、动画特效等制作，对泸定桥、大渡河两岸地形进行1:1高精度建模，全程50多个体感反馈反复微调，“使效果服务于内容和剧情”。

项目落成运营一年多，已有4.8万余人前来体验。来自北京的刘先生一家三口说：“飞夺泸定桥的故事从小耳熟能详，但这是第一次如此真实地感受到当年红军的不易。”

而抬眼望去，大渡河上，更多的桥拔地而起，连接着过去与未来。

上游不远处，1951年建成的川藏公路大渡河铁索桥，是川藏公路上的第一座钢索悬桥；下游，2000

年建成的大渡河大桥横跨东西两岸；2018年12月31日，距河面239米的泸定大渡河兴康特大桥建成通车，宛如巨龙腾飞。

如今，泸定县正加速推进长征国家文化公园泸定段建设，泸定桥景区被评为国家4A级景区。2025年全年累计接待游客573.52万人次，实现旅游综合收入63.0872亿元。

大渡河奔流不息，历史的回响在泸定桥畔久久回荡。当年，红军战士以血肉之躯“飞夺”泸定桥；今天，人们在桥畔回望烽火岁月，大渡河上一座座崭新的桥梁凌空飞架，接续起革命先辈的向往与期盼。一座桥，连着历史与当下，也连着初心与远方。

（新华社成都10月8日电）

最北高铁 穿行秋光

列车飞驰，穿越层林；银龙入画，奔赴秋光。我国纬度最高的高速铁路——哈伊高铁（哈尔滨至伊春）穿行于黑龙江小兴安岭万顷林海，将我国高铁版图进一步向北延伸，也为沿线地区的旅游与生态资源开发创造了新机遇。

这是10月4日在伊春市拍摄的行驶在斑斓秋色中的哈伊高铁动车组列车（无人机照片）。

（新华社发）



吃动平衡 科学减重

这份健康锦囊请收好

每日晨起空腹喝一杯温开水 促进新陈代谢

调整饮食结构

恢复正常的一日三餐

盐

油

糖

坚持“少盐、少油、少糖”原则

多吃新鲜的水果蔬菜 尽量少吃油炸食品 多用蒸、煮等烹饪方式

此外

要避免

暴饮暴食

连续熬夜

过量饮酒

等不良行为

它们不仅会打乱身体的代谢节律，让体重快速反弹，还可能增加急性胰腺炎、痛风、肠梗阻等疾病的发生风险

避免长时间窝在沙发追剧、刷手机，每天坚持适量运动

选择散步、慢跑、骑行等适合自己的运动方式

重点加强抗阻运动 如举哑铃、拉弹力带、深蹲等

根据自身情况设置安全的负重与阻力 提升肌肉耐力和身体代谢水平

资料来源：健康中国 新华社发（王威 制图）

两部门联合发布民营经济领域纠纷多元化解典型案例

新华社北京10月8日电（记者冯家顺、孙鹏程）最高人民法院与全国工商联10月8日联合发布第二批民营经济领域纠纷多元化解典型案例，聚焦解决拖欠企业账款问题，充分发挥调解在解决拖欠企业账款问题中的重要作用，引导民营企业通过自愿和合法原则进行调解。

据了解，本批典型案例共10个，涉及建筑行业上下游企业间、小微建材供应商与中型建筑企业之间、跨省际企业间因拖欠货款引发的买卖合同纠纷等。在这些案例中，商会调解组织发挥调解低成本、高效率、不伤和气优势，有针对性制定调解方案，实现债权人回款、债务人纾困、合作关系修复的多赢效果，维护企业合法权益。

同时，本批案例体现强化“法院+商会”联动化解特点，彰显专业解纷优势。一方面，人民法院充分发挥指导调解职能，在法律适用尺度、厘清法律关系、明确司法裁判导向等方面为商会调解组织提供专业指导，强化司法保障；另一方面，商会调解组织发挥“熟悉企业、熟知行业”的优势，制定切实可行的调解协议，通过行业自律和信用评价体系督促当事人主动履行调解协议，推动涉企纠纷的高效化解。

中老铁路累计进出口货值突破千亿元

新华社昆明10月8日电（记者庄北宁）记者8日从昆明海关获悉，自中老铁路通车运营以来，截至2026年10月7日，中老铁路国际货运列车开行超2.5万列、进出口货物超2077万吨、货值超1004亿元。

昆明海关介绍，中老铁路开通运营以来，进出口货物规模年均增长超24%，辐射老挝、泰国等19个国家和地区，进出口商品品类达3900余种，服务全国超7000家企业。

数据显示，2026年前8个月，经中老铁路进口榴莲、山竹、龙眼等东

南亚热带水果货值52.6亿元，同比增长12.3%。智能手机、工业机器人、新能源汽车及零部件等高附加值、高技术含量产品出口占比持续提升。今年前8个月，经中老铁路出口机电产品货值74.2亿元，同比增长58.4%。

据了解，昆明海关全面实施跨境贸易便利化专项行动，推进智慧海关与智慧口岸建设深度融合，不断提升通关便利化措施，在磨憨铁路口岸投用大型集装箱检查系统、5G智能单兵等智能系统设备，提升口岸通关效率和开放能级。