# 义乌首个秋假『靴子落地』旅游古

### □ 全媒体记者 华青 文/图

随着今年浙江中小学春秋假政策"靴子落地",义乌家长们即将迎来首个专属孩子的秋假。春秋假,即在春季和秋季学期中为中小学生增设的短假期。目前,浙江省已成为全国首个在全省推行此项制度的省份。各地市错峰放假,其中,义乌秋假安排在11月21日至25日,与双休日相连,形成5天假期。

往年,国庆假期后是旅游淡季,今年却因秋假的到来,呈现出"淡季不淡"的新气象。

# 家长:有人手快怒省3000多元

"终于可以避开人山人海了!" 二胎妈妈吕莉兴奋地表示,她正计划带两个孩子来一场西安自由行, "之前寒暑假去哪都排队,好不容易一家人去年冬天去了北京,结果又冷又累,孩子中途还生病了。秋假人少体验好,此时不游更待何时。"

吕莉的话道出不少家长的心声。记者在采访中发现,面对这个突如其来的"小长假",有的义乌家长展现出惊人的行动力,迅速将出游计划提上日程。

家住稠江街道的胡姗姗,孩子 正上小学三年级。秋假消息发布第 二天一早,她果断预订了义乌往返 珠海的机票。"我的想法就是,先买了吧。当时两大一小,往返总价2900多元。"结果过了三个小时,机票就涨了好几百元。现在查看,同航班机票的价格已经大涨,成人往返需要2520元,儿童1260元,一家三口机票总价超6000元。也就是说,她一下子节省了3000多元。

同样下手迅速的还有市民曹俊杰。他暑假里独自带两娃在西北玩了半个月,但还意犹未尽,秋假又"捡漏"了去往银川的机票。"暑假出游我们坐的是高铁,这次看到机票如此便宜就马上出手了。"一大两小总计1900多元的价格,让他十分满意,"我

们计划让孩子在11月21日上午把作业做完,下午出发,晚饭就能在银川吃羊肉串了。"

当然,也有家庭选择秋假在"家门口"逛逛。"刚经历过暑假和国庆两趟出游,钱包和精力都需要缓一缓。"四年级学生家长方哲远坦言,"秋假可能就安排在义乌周边,比如去金华双龙洞或者杭州逛逛,让孩子轻松一下就好。"

孩子上初中了,秋假还要不要让他出去玩?家长群里,大家对这个话题讨论也相当热烈。"我们大的孩子上初三了,不太可能和妹妹一起休假。""家有初中生且上班的家长,秋假就在周边逛逛吧。"

# 旅行社:北京"大热","跟着课本游"受青睐

"秋假消息一发布,咨询量和订单量明显增长。"10月17日,义乌市华夏国际旅游有限公司门市经理林婷告诉记者,他们公司从8月就开始筹备秋假相关产品。10月10日官方消息正式发布,产品便迅速铺开。

"现在很多团已经快报满了。" 她说,从目前报名情况来看,北京、 西安、成都以及海南等地是热门地, 特别是北京,订单量相较于往年同 期增长了100%,比暑假还火爆。"我们推出的2799动车北京游、2999双飞北京游,都涵盖了核心景点,住宿也会选择更便利的二环、三环区块,届时还会有专业的深度讲解,避免走马观花。"

"感觉周边很多朋友的秋假选了 北京,目前听到的就已经有五六家了, 我家也是。到时候在北京都可以用义 乌话沟通了。"市民金晓燕笑着说,自 己一直很向往北京的深秋,这次想带 孩子去看看长城和香山红叶,了解国家历史,感受文化底蕴,最主要是避开 人流高峰。

面对众多出游选择,"跟着课本去旅行"也是不少家长的心头好。"比如说长江三峡、桂林、庐山、黄山等课本里写到过的景点,都特别受欢迎,看天安门升国旗、爬长城就更不用说了。"义乌市顺风国旅散客部经理郭全凤说。

# 机票:应声而涨,有的甚至翻倍

秋假的热度,直接体现在了机票价格上。记者查询发现,自义乌秋假时间明确后,义乌出行的航线价格也呈现"高峰"形态。前往北京、西安、成都等热门目的地的机票价格暴涨,相比平时普遍涨价200元至500元,有的往返航班价格几近翻番。

以义乌至北京为例,记者查询时,11月21日最低票价为675元,

到达时间已经是晚上十一点半。如果想上午出发,票价基本就要到900元上下。而11月10日左右,最低票价仅为310元,上午出发的航班票价大部分为600元左右。

这种"过山车"式的票价,让一些 稍晚计划的家长直呼"下手慢了"。

有人觉得反正已经涨价了,就 等几天甚至到时候再买。有人干脆 调整目的地,选择相对没那么热门 的地方。"我买的是义乌直飞武汉, 往返每人680元,可以看长江大桥、 黄鹤楼,人文的东西多,主要机票也 便宜。"

有人直接转高铁,也有人"另辟 蹊径",选择其他机场出发。"秋假去 福冈,上海出发往返只要900多元。" "我们打算去北京,决定先高铁去上 海,从上海起飞,一番操作下来5人机 票还省了1000元。"

# 景区:推出"秋假优惠",还有地方免门票

面对秋假这个崭新的风口,不少景区也是"闻风而动",针对浙江 中小学生设置专属秋假福利。

比如台州天台山景区推出的 "读徐霞客游记·游天台山"研学优惠。2025年11月1日至11月30日, 全省中小学生可免票游览包括天 台山大瀑布、石梁飞瀑在内的七大 国有景区,并可携带一名家长同享 免费政策。同时,景区内天台宾馆等还推出300元/晚的特惠房,提升出游性价比。

如果你希望欣赏远方秋色,业内人士推荐九寨沟。据悉,对口援建阿坝州感恩回赠门票活动一直持续到2026年6月11日,义乌户籍居民前往九寨沟、黄龙、四姑娘山、达古冰川等11个国有A级旅游景区,可享受每

年门票免票优惠各1次。

"秋假的推出,为节后旅游淡季注入了强劲活力。"林婷分析道, "它有效引导一部分亲子游需求从 寒暑假分流出来,实现真正的错峰 出游,提升旅游体验。未来,针对不 同学龄段孩子的研学产品、自然探 索课程、文化深度体验线路,肯定会 越来越丰富。"







天津天美艺术街区

### 记者手记:

义乌首个秋假落地,不仅给了孩子们一个在最美季节走出课堂、亲近自然的机会,还能分流寒暑假旅游压力,激发家庭错峰出游需求,带动餐饮、住宿、文旅消费。

初衷很好,可家长们喜忧参半。有人期待背上行囊,带上孩子去寻找最美秋色。也有人担忧:"家长要上班,孩子谁来管?"此外,城乡研学与托管资源不均、假期前后教学衔接等问题,也是政策落地需要直面的问题。

为此,有家长希望学校能配套丰富的研学课程,让假期"玩得有意义",而不是"在家躺平"。也有家长希望能够出台弹性休假政策,将原本五一、十一的假期挪到春秋假使用。有专家建议,把放假的"决策权"交给学校和家庭,避免搞"一刀切"。还有全国人大代表呼吁各地政府通过税收优惠、政策扶持等措施,确保企事业单位落实带薪休假制度,让家长能在放假期间陪伴孩子。

春秋假,不是简单多放几天假而已。如何把假"放"到大家心坎上,还有不少问题需要解决。



# 当睡眠"背刺"你 拿什么清除失眠障碍?

### □ 全媒体记者 傅柏琳 文/图

上班族李女士(化名)已经2个 多月没有好好休息了。因工作项目 导致压力大增,她出现了入睡困 难,经常卧床后需要1至2小时才 能入睡,并伴有睡眠浅、多梦,梦境 内容多与工作有关,总睡眠时间不 足5小时。

"白眼人睡法""床头苹果法" "海军人睡法"……当"睡眠邪修"的 助眠方法走红网络时,李女士也将 这些方式用在自己身上,希望能改 善睡眠质量。

快节奏的都市生活中,越来越多的人像李女士这样,在清醒与沉睡的夹缝中挣扎。那么,到底怎样才能"拯救"睡眠?

### 当睡眠"背刺"你

《2025中国居民睡眠健康白皮书》正式发布,再次揭示了我国居民整体睡眠质量欠佳的现实。白皮书显示:有26%的人群夜间睡眠时长不足6小时,其中36至45岁的中年人夜间睡眠时长最短,为6小时44分钟。多数人均有睡眠困扰,65%的人群每周出现1至2次睡眠困扰,主要的睡眠困扰有夜醒或早醒、入睡困难、夜间如厕等。



在义乌市中心医院,患者通过经颅磁刺激治疗仪治疗睡眠障碍

睡眠障碍是指一系列影响个体正常睡眠模式、睡眠质量、睡眠时间,或是在睡眠期间发生异常事件,并导致日间功能受损的临床综合征。按照常用的国际标准,睡眠障碍主要有失眠障碍、睡眠相关呼吸障碍、中枢性嗜睡障碍、昼夜节律睡眠一觉醒障碍、异态睡眠、睡眠相关运动障碍、其他睡眠障碍等七种类型。其中,最常见的类型是失眠障碍。

义乌市中心医院首席专家、精神科主任医师方向明表示,当前受失眠困扰的人群越来越多,提高睡眠质量、改善睡眠习惯已成为亟待解决的社会问题。但仍然需要强调的是,几乎每个人都出现过"睡不好"的情况,偶尔睡不好、睡眠不够8小时,都不等于失眠,失眠也并非用睡眠时长来"一刀切"判断。

为了能早点睡觉、睡足8小时,很 多人喜欢早早上床躺着。但看似健康 的习惯,反而可能成为"睡眠刺客"。

短期失眠一般与短期内精神压力有关,而慢性失眠则是持续性的。长期失眠会导致免疫功能失调,注意力不集中,增加抑郁、焦虑、阿尔茨海默病等精神障碍的风险,容易引发糖尿病、高血压、肥胖、心梗脑梗等疾病。方向明认为,现代人失眠的成因、类型比较复杂,网络上走红的"邪修秒睡法"能解决的睡眠问题,更多的只是偶尔入睡困难,并非医学范畴内真正的睡眠问题。

### 谁偷走了我们的睡眠

"为了提神,李女士每天饮用咖啡 3至4杯。"市精神卫生中心心身科主 任丁俐文介绍,经诊断,患者为慢性失 眠障碍,而且处于焦虑状态。此前,她 还会在睡前饮少量红酒,但效果适得 其反,导致后半夜睡眠质量更差。据了 解,咖啡因的半衰期长达约6小时,当 下午两点后摄入就可能影响夜间睡 眠。酒精虽能助眠,却会严重破坏深睡 眠阶段,导致睡眠碎片化。

针对李女士的实际情况,临床科室医务人员让其严格限制咖啡因(下午2点后不饮用),并指导建立规律的放松睡前程序(如热水澡、阅读、冥想)。同时,鼓励她挑战、纠正关于睡眠的灾难化思维(如"一晚没睡好就等于

完全失败"),帮助其建立更合理的睡眠期望。经过诊疗,李女士的睡眠基本稳定,总睡眠时间达6至6.5小时,并能运用放松方法应对压力。

那么,究竟是什么偷走了我们的 睡眠?

1.不良的生活习惯。如晚上过度 使用电子设备、睡前饮食过度或过多 咖啡因摄人,都可能导致睡眠问题。

2. 环境因素对睡眠的影响。睡眠 环境中的噪声、光线和温度都会影响 睡眠质量,不适宜的环境可能导致睡 眠问题。

3.心理因素。压力过大、焦虑和抑郁等心理因素会干扰正常的睡眠模式,导致睡眠障碍。

4. 疾病与药物对睡眠的影响。某 些疾病和药物可能会影响睡眠。

### 学会"心理调节处方"

实际上,大多数人的失眠是因为 短期压力引起的,建议不必太过忧虑, 可以自行运用呼吸练习、肌肉放松、冥 想等方法来改善。

如何获得优质睡眠?

1. 脱离应激状态。高度紧张的工作环境、不良的人际关系和生活压力都会影响睡眠。防止过度的情绪反应,及时消化、倾诉不好的心理感受和烦恼,减少情绪对睡眠的影响。

2. 正确认识睡眠。每个人睡眠所需时间存在个体差异,只要白天没有睡眠不足表现,精神正常,对偶尔的失眠不用过于担心。若卧床30分钟以上仍无法人睡的,可以等有睡意后再上床睡觉,睡眠中醒来也不要看表。

3.安排健康规律的生活。养成定时起居的习惯,建立自己的生物钟, 傍晚或睡前避免打盹;适量的运动 锻炼有助于改善睡眠状态,睡前1小时不要运动;白天闲暇时可以通过 画画、看书、下棋、听音乐等丰富日常 生活。

4. 培养"见床就困"的习惯。不在 床上看手机、看电视等,避免从事过分 劳心或劳力的工作。

5. 睡前饮食适度。睡前不可过度饮食,不要喝咖啡、可乐、茶、酒等饮品。

方向明提醒,若经过睡眠调整仍 未改善的,出现较严重睡眠问题的,抑 郁焦虑状态等引起病理性睡眠障碍 的,一定要及时去医院进行筛查,寻求 专业医生的帮助。

最好的睡眠是忘记睡眠的睡眠。 或许,这需要人们在昼夜交替中找到 属于自己的节奏,让身体与自然和谐 共振。因为真正的休息,不是对抗疲惫 的战役,而是找到与自己和平共处的 "钥匙"。