

踏春好去旅行

——清明假期文旅市场一路春光

新华社记者 徐壮 杨淑君

梨花风起，人间清明。从春山上的缅怀时刻，到公园里的亲子时光；从乡野间的烂漫山花，到城郊外的依依杨柳……祖国各处春光万里、生机无限。人们在这美好的时节里竞相出游踏春，乐享清明假期，为春日经济写下深厚人文注脚。

上春山 寄长思

清明假期第一天，南京雨花台烈士陵园迎来众多市民游客。青松翠柏掩映下，一盆盆鲜花绿植组成硕大的“缅怀”字样，衬托得雨花台烈士纪念碑格外庄严肃穆。

纪念碑前，佩戴着红领巾的小学生手捧菊花，轻轻放下，深深鞠躬，缅怀之情溢于言表。

一年一清明，一岁长追思，慎终追远、缅怀先人的传统，为清明节增添了厚重的文化底蕴，令人们的出游更显意义不同。

一束鲜花、一刻驻足、一种力量。各地各有关部门把清明节作为赓续红色基因、激发爱国热情的重要契机，引导人们更加珍惜今天来之不易的幸福生活。贵州遵义会议会址、江西井冈山革命烈士陵园、沈阳抗美援朝烈士陵园、龙岩革命纪念馆……浸透着红色文化的景区和纪念地既有历史积淀，又有春日美景，成为清明假期游客寄托情怀的重要目的地。

中国气象局预报，清明假期期间，除东北、江西南部、华南、西南地区东南部

以及西藏中南部的部分地区受降水影响外，全国其他大部地区以晴或多云天气为主，总体适宜旅游出行。好天气，引得人们纷纷上春山、过节日。

据民政部统计，4月4日，全国共有6.63万家殡葬服务机构提供现场祭扫服务，全天共接待现场祭扫群众1928.93万人次，其中选择绿色低碳祭扫方式的群众1209.96万人次，占现场祭扫总人数的62.73%。

有所寄，故有所安。春风中飘荡着丝丝缕缕的哀思，思念中升腾着源源不断的动力，清明假期的小憩，积蓄着身体和精神的再出发。

度春假 乐亲子

今年政府工作报告提出，支持有条件的地方推广中小学春秋假。清明节前后，春假在全国更大范围普及，继此前已经全省或者局部试点春假的浙江、四川等地，江苏、安徽、山东、湖南、贵州等省份也新加入了实施行列。春假“遇”清明假期，进一步激活亲子文旅市场。

在北京玉渊潭公园，樱花绽放、春水荡漾。樱花树旁，来自广东佛山的陈女士正在为两个女儿拍照，留下春假美好回忆。

“一直想带孩子们来北京看看，今年女儿学校放了2天春假，刚好跟清明假期连在一起，很适合出远门旅行。”陈女士说，这是她与孩子们的首次北京之旅。除了玉渊潭公

园，还计划去颐和园和长城游览。

去哪儿旅行数据显示，今年多地“春假+清明假期”连休，形成小长假，推动4月1日至6日出行热度显著提升，人们的出行半径显著扩大，出行半径在800公里以上的旅客增长三成以上。亲子客群成为出游主力，“飞机上13至18岁乘客量增长85%，12岁以下乘客量增幅55%，均高于其他年龄段乘客增速。

温馨可人的亲子体验，在旅游中拉长了时光。假期中，春日研学游异军突起，“植物科普”“民俗体验”“农事活动”等产品受到家长欢迎。在同程旅行平台上，北京、西安、沈阳等文化名城成为亲子研学游热门去处，西安博物院、颐和园、沈阳故宫等景区深度讲解产品销量一路走高。

对家庭来说，主题乐园依然是不出错的经典去处。清明假期，多地主题乐园开始进入游览旺季，上海迪士尼度假区、珠海长隆海洋王国、北京环球度假区、常州中华恐龙园等热度居高不下。

赏春色 续民俗

杭州湖畔楼前的樱花、苏州网师园的玉兰、洛阳隋唐遗址植物园的牡丹……清明时节，神州各地次第花开，构成一幅幅社交媒体上出圈的春色“名场面”，拉动春日“赏花经济”。

今年春天，“Color Walk”（色彩漫步）在年轻人中悄然流行。在春日的花

团簇中，游客不用复杂的攻略、没有预设的终点，只需在出门前选定一种颜色，便可循着色彩的线索，一头扎进城市的春和景明。

飞猪数据显示，3月以来，“赏花”“踏青”等关键词的搜索热度环比上月上涨3.8倍，平台上游观光类度假商品的成交额同比去年大涨72%。观赏大好春光，既是清明假期的仪式感，也是当前热门的出游主题。

清明前夕，大明湖畔，2026“一年四季·泉在济南”主题活动推介暨春游花朝·2026济南花朝荟启动。“十二花神”身着汉服、款款而来，再现传统花朝节的雅致风韵。

在济南，各大景区假期以花为媒、因花引客。融入非遗、演艺、巡游、市集等元素后，民俗更显活力，赏花经济链条进一步延伸。据统计，截至4日14时，全市纳入监测的30家重点旅游景区共接待游客39.1万人次，实现营业收入1390.5万元。

在上海，清明小长假首日多座公园游客量超过3万人次。在北京，市属公园4月4日共接待游客58.57万人次。满园花香交织着诗词雅韵、民俗趣味，引人共赴一场春日民俗盛宴。

这个假期，人们感受着“春城无处不飞花”的节气之美，赓续着“游子寻春半出城”的美好追求。神州上下，一路春光，一路繁花。

（新华社北京4月5日电）

集纳各地殡葬服务权威信息

“中国殡葬网”正式上线

新华社北京4月5日电（记者 朱高祥）4月5日，由民政部指导开发的“中国殡葬网”正式上线运行。网站聚焦治丧群众信息服务需求，围绕“祭、葬、安”等环节，整合各地殡葬服务机构信息资源，提供权威透明、惠民利民的信息查询咨询服务。

据悉，网站搭建了各地“身后事一次办”政务服务入口矩阵，提供在线查询机构信息、办理“身后事”等功能；以地图形式集中展示各地殡仪馆、骨灰堂、公墓的地址、服务项目、服务流程及项目价格等信息，支持按区域、距离、机构类型分类检索。

“网站由民政部直属单位一零一研究所具体运维，目前全国31个省（区、市）及新疆生产建设兵团民政部已深度参与建设推广。”民政部殡葬工作专班办公室副主任徐泽生表示，网站将帮助治丧群众快速定位各地殡葬服务资源，清晰掌握殡葬服务项目价格，有效解决群众治丧过程中信息不对称等问题。

此外，网站还设置政策法规、行业风采、案例警示等核心板块，进一步满足殡葬服务机构和群众在权威动态获取、殡葬文化学习、行业教育培训等方面的多元需求。

民政部相关负责人表示，下一步将持续拓展网站功能，助力推广生态殡葬和文明祭扫理念，推动我国殡葬事业向公益惠民、文明节俭、绿色生态方向发展。

清明养生要诀：

调肝运脾 行气化湿

新华社记者 田晓航 帅才

4月5日将迎来二十四节气中的第五个节气——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’。”中国中医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，这一时期风邪容易侵袭人体，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，助升发阳气；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。”针对清明节南北气候差异，湖南省中西医结合医院副院长肖江特别提醒，北方养生应以润燥防风、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“以悲开肺”，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。（新华社北京4月4日电）

暴雨和大风预警

“南雨”“北风”继续唱全国天气主角

新华社北京4月6日电 中央气象台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、福建等部分地区的风势较强，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。

2026年清明假期交通出行人数

预计超8.45亿人次

（上接一版）

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，各地交通运输部门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、高风险路段和桥梁等7类13项重大危险源实施提级管控。

（新华社北京4月5日电）



假日踏青赏春

4月5日，人们在四川省雅安市牛碾坪万亩观光茶园体验采茶。

清明小长假期间，人们踏青赏景，乐享春光。新华社记者 胥冰洁 摄

慎终追远 家国同念

——大江南北清明寄思

新华社记者 刘佳敏 王贤思 程济安

清明又至，祖国大江南北，家国同念。人们缅怀先烈、追忆故人，礼敬传统、弘扬新风，把对先辈的崇敬、对亲人的思念、对生命的思考，融为家国一体的绵长情意。

青山埋忠骨 山河念英雄
近日，全国各地烈士陵园、革命纪念馆迎来祭扫高峰，人们以朴素庄重的方式缅怀英烈、致敬忠魂，在追思中铭记历史、传承力量。

4月3日，江西瑞金市华屋村后山，细雨霏霏。百余名华屋族人来到红军烈士纪念馆前，缅怀在长征中牺牲的17位华屋籍烈士。“今年是红军长征胜利90周年，我们自发来到华屋，既是为了告慰先烈，也是为了让后人铭记在中华钟海说。

90多年前，华屋村仅有43户人家，却有17位青壮年参加红军，出发前，每个人在后山种下一棵松树，立下“见松如见人”的约定。然而，漫漫征途上，17人全部牺牲，留下“青松依旧在，不见儿郎归”的悲壮。

“从小就听长辈讲过17棵松的故事，我们有责任把这份红色基因传下去。”27岁的华晓东说。

在祖国西南边陲，新警杨胜英来到西双版纳景洪市勐烈烈士陵园，看望素未谋面的前辈蔡晓东。几年前，蔡晓东在执行缉毒任务时与持枪毒贩搏斗，不幸中弹牺牲。从警15年，蔡晓东参与侦办毒品案件247起，缴毒逾1.6吨。

杨胜英说，站在烈士墓前，更体会到身上这身警服的重量，“那是默默坚守，是无畏奉献的忠诚担当。”

新风润清明 绿色寄哀思
4月3日上午，湖南常德安乡县董家坞社区居民刘明星走进社区生态公益墓地，他从社区工作人员手中接过一束免费的菊花，用来悼念亲人。

往年清明，他要花几百元钱买鞭炮、纸钱、香烛。去年社区建起生态公益墓地，免费提供祭扫用的鲜花。“以前是思想没转过，现在觉得，虽然方式在变，但对亲人的思念不会减少。”刘明星感慨道。

文明节俭治丧、绿色生态安葬、绿色低碳祭扫的理念正为越来越多人接受。数据显示，4月4日清明节假期首日，全国各地共接待现场祭扫群众1900余万人次，其中选择绿色低碳祭扫方式的群众占比超过六成。

清明期间，山东东营市辛店街道思源陵园，不见纸钱纷飞，未见烟熏火燎。社区居民吴兵在母亲墓前驻足献花。他说，去年母亲去世，社区红白理事会上门服务，从遗体接运到安葬，不到两天，只花了一千多元。

过去，一场丧事动辄几万元，群众负担不轻。近年来，辛店社区将“厚养薄葬”写进村规民约，成立红白理事会，建起标准化丧事大厅和思源陵园，丧事由理事会兜底，公益墓位和吊唁服务免费，一至两天就能办完。

在云南省西双版纳州勐海县，花葬、树葬、草坪葬等环保安葬方式也推行开来，近两年来，选择生态安葬的居民达3424人。勐海县民政局局长王南鹏说：“我们推动生态安葬与社会治理深度融合，通过完善制度、升级设施、加强扶持，引导群众从被动接受转向主动选择。”

在福建漳州长泰区湖珠村，一座“生命公园”静卧在山坡林下。4月5日，村民们站在一块块斜卧的“生命里程碑”前纪念亲人。湖珠村党总支书记洪鸿伟介绍，公园以斜卧的“生命里程

思念有所安放 身心有处栖居

新华社记者 任沁沁

有人素寄哀思，有人踏青沐春光。思亲怀旧与播种希望的流转间，藏着中国人最朴素的生命哲思。清明，这一承载着数千年文化记忆和历史底蕴的传统节日，正在时代沃土中生长出更为丰富的模样。

梨花风起正清明，游子寻春半出城。慎终追远，是清明不变的精神内核。人们手捧鲜花，擦拭墓碑，在故人面前说说话、道道歉，在故人面前说说话、道道歉，化作拥抱当下、奔赴未来的热忱。

岁岁清明，今添新意。“支持有条件的地方推广中小学春秋假”首次写入政府工作报告，多地已明确试点实施春假，与清明假期衔接，形成数日的“小长假”。这是民生温度的具象表达和错峰休假政策的主动探索，是对民众“盼休憩、盼陪伴、盼出行”的真切回应。

制度的善意遇上清明的诗意，催生别样生机。“Color Walk”赏花露营、休闲旅拍成为新潮流，腌笃鲜、润饼、青团等时令美味牵引寻味之旅。从短途自驾到长线出游，从亲子研学到休闲康养，消费活力在传统文化土壤里自然生发，古老习俗以可亲可感的方式焕发新的光华。

热度之下更需定力，繁华之中尤守本心。真正的春日盛景，不仅是消费的升温、人潮的涌动，更是人文与经济的共生共荣、精神与物质的充盈平衡。要以场景创新激活传承，让传统文化可亲可感；以精细供给呼应需求，让烟火人间更有温度。身有所安、心有所归，情有可寄、未来可期，便是一幅生机盎然、底蕴绵长的人间画卷。

时代在变，清明的过法在变，但那份对先人的追思、对土地的眷恋、对美好生活的向往，始终如一。脚下是松软温热的大地，头顶是清朗无垠的天空，我们在家国同祭中感受血脉赓续，在踏青赏春中体会火热生活。生生不息的春天，永远值得奔赴。

春山含笑，春水如歌。愿每一个清明，思念皆有所安放，身心皆有处栖居。这个古老节日，不仅是回望过往的坐标，更是积蓄力量、向新而行的起点。

（新华社北京4月4日电）

新华时评