

# 完善政策工具箱 必要时及时出台实施

——国家发展改革委解读当前经济热点

当前经济运行态势如何？稳外资有哪些新举措？如何进一步优化营商环境？围绕经济热点问题，国家发展改革委20日举行新闻发布会，国家发展改革委政策研究室副主任、新闻发言人李超进行深入分析和解读。

## A 经济运行向新向好

李超说，4月份，面对复杂严峻的外部环境，中国经济总体仍保持平稳增长，经济运行向新向好，展现出强大的抗压能力和内生动力。

内需空间不断拓展，外需市场更加多元。前4个月，社会消费品零售总额达到16.2万亿元，同比增长4.7%；实物商品网上零售额增长5.8%。固定资产投资持续扩大，制造业投资增长较快。4月份，货物进出口总额同比增长5.6%，其中出口增长9.3%，保持较快增长。

生产供给较快增长，新动能持续释放。4月份，高技术制造业、装备制造业持续保持高速增长，服务器产量增长近两倍、工业机器人产量增长51.5%。

“也要看到，外部环境仍然复杂严峻、具有不确定性。”李超表示，国家发展改革委将在加快落实既定政策的基础上，会同有关部门加快推出稳就业稳经济推动高质量发展的若干举措。目前各有关部门正在抓紧落实，大部分政策举措将按计划在6月底前落地。同时，将坚持常态化、敞口式开展政策预研储备，不断完善稳就业稳经济的政策工具箱，确保必要时能够及时出台实施。

## 小满时节如何养生防病

5月21日将迎来小满节气。小满时节天气渐热，湿度增大，如何科学应对季节变化带来的健康问题？针对呼吸道感染有哪些防控建议？20日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，就相关问题进行解答。

### 预防呼吸道传染病 应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势，但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议，预防呼吸道传染病，在日常生活巾要保持良好个人卫生习惯，勤洗手、多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

在疫苗接种方面，安志杰表示，低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群，建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。

### 节气养生 可护阳气、调睡眠

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾阳，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状。特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

睡眠问题是小满时节的常见困扰。“中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

### 科学减重 做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调，将体质指数BMI、体脂率和腰围保持在合理水平，是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食，定时定量；养成每餐吃七分饱的习惯，避免暴饮暴食和精细化进食；保证粗粮、全谷物比例，细嚼慢咽，避免进食过快；吃动平衡，如某一餐进食偏多，可增加运动或下一餐减少进食量，来维持能量平衡。此外，对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况，他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间，不喝或少喝含糖饮料。

在儿童青少年体重管理方面，北京儿童医院主任医师吴迪认为，如果刻意少吃，蛋白质等各种营养素摄入不足，会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质，大量新鲜蔬菜，适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动，6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动，幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

（据新华社5月20日电）



## B 力争6月底前下达完毕 今年“两重”建设项目清单

2024年以来，国家发展改革委同有关部门，加快推进“两重”（国家重大战略实施和重点领域安全能力建设）重点工作高质量落实。

李超表示，在“硬投资”方面，2024年共安排超长期特别国债7000亿元，2025年已安排近5000亿元，支持沿长江交通基础设施、农业转移人口市民化、高标准农田建设等一批重大项目建设。在“软建设”方面，通过编规划、出政策、创新体制机制等方式，促进形成项目建设实施和运营维护的长效机制，提高投入效率。

据介绍，下一步，国家发展改革委将联合有关行业主管部门，突出“两重”项目的战略性、前瞻性、全局性，统筹“硬投资”和“软建设”，力争6月底前下达今年全部“两重”建设项目建设清单，高标准抓好组织实施，同时持续推进“软建设”措施，完善投入机制、提高投入效率。

## C 重点从四方面发力稳定外资信心

李超表示，国家发展改革委将按照党中央、国务院决策部署，更大力度吸引和利用外资，继续为跨国公司在华投资发展创造良好条件。

具体来看，一是修订扩大鼓励外商投资产业目录。目前已完成对社会公开征求意见，正在根据社会各界的反馈意见进行修改完善。各方面关心的高端制造业、数字经济等领域，都将在新版鼓励目录中得到充分体现。

二是将研究制定鼓励外资企业境内再投资政策措施，从强化要素保障、优化金融支持、提升再投资便利度、做好再投资项目全流程服务保障等方面支持外资企业开展再投资。

三是将继续发挥重大外资项目工作专班作用，在规划、用地、用海、环评、能耗等方面开辟绿色通道，加快推动项目落地实施。

四是持续开展服务外资企业专项行动。国家发展改革委建立了重点外资企业“一对一”走访工作机制，跟踪企业在华投资经营动态，及时听取意见建议，推动解决实际问题。

“中国将持续是外资企业投资兴业的沃土，我们也呼吁有关国家尽快回到多边主义、自由贸易的正确轨道上来，共同为世界经济发展注入确定性。”李超说。

## D 深入开展营商环境改进提升行动

优化营商环境是提振社会信心、激发市场活力、增强发展后劲的重要抓手。李超表示，国家发展改革委将聚焦突出问题，深入开展营商环境改进提升行动。

据介绍，在放宽市场准入方面，国家发展改革委将同有关方面，加快完善市场准入制度。同时，将指导各地针对新领域新业态，制定更加符合实际、具有前瞻性的准入标准，推动生产要素创新性配置，提高准入效率。

此外，在强化融资增信方面，国家发展改革委将同有关方面，继续用好支持小微企业融资协调工作机制，精准做好银企对接；强化信用信息共享，深入开展“信用贷”工作。在清理拖欠企业账款方面，将同有关方面，健全政府诚信履约机制，完善政府拖欠行为认定标准和失信惩戒措施，强化合同履约跟踪核实，将政府签订和指导签订的合同履约情况归集至全国信用信息共享平台。

民营经济促进法20日起正式施行。李超表示，为推动各方面学好用好民营经济促进法，国家发展改革委将重点从全面开展法律宣贯活动、加快推动配套政策措施落地见效、会同有关部门和地方切实推动解决民营企业关心关切的问题等三方面做好法律实施相关工作。

（新华社北京5月20日电）



这是5月19日在内蒙古阿尔山国家森林公园拍摄的夕阳下的湖泊风光（无人机照片）。初夏时节，内蒙古阿尔山国家森林公园草木萌发，景色宜人。

新华社记者 马金瑞 摄

# 上门做菜新服务，如何更好发展

近年来，上门做菜的新服务在社交平台上走红，让许多年轻人有了就餐新选项，也让不少烹饪爱好者看到一种就业新方式。

专业厨师提供“私厨”服务，擅长烹饪的厨艺爱好者在社交平台“接单”……如今上门做菜的服务越来越多样。对此市场反应如何？未来如何规范发展？

## 上门做菜悄然兴起

下班后，在广州工作的“95后”彤彤（化名）直奔客户家中做晚餐。客户是她在小红书上发帖自荐上门做菜后联系上的。

“口味要做得怎么样，蒜、香菜、小葱等有忌口吗？”前一晚，她和客户做了详细沟通。到达后，她迅速按需加工起客户备好的食材。不一会儿，三菜一汤摆上了餐桌。

记者了解到，上门做菜服务正逐渐兴起并受到不少人欢迎。和彤彤一样在社交平台上提供上门服务的人并不在少数。在小红书平台搜索“上门代厨”“上门做菜”等话题有超万篇笔记，一些B站博主发布#请人上门做饭，是一种什么体验#等相关视频，点击量达百万次。

记者了解到，发帖的网友多是兼职，以做家常菜为主，做三道菜的人工费一般在50元至100元不等。一名湖北武汉的“00后”大学生告诉记者，他利用节假日兼职，“给一名30岁的上班族上门做菜30多次了”。

随着市场需求不断上涨，部分专业团队和家政公司也开始推出相应服务。

## 上门做菜为何受到青睐

自己下厨、点外卖、下馆子……多种用餐选择中，上门做菜靠什么赢得消费者青睐？

记者采访了解到，上门做菜作为一种定制化上门服务，满足了消费者追求品质、个性等多元化用餐需求。

既能“吃得方便”也能“更合口味”——

“既不想做饭，又想好好吃饭。”在采访中，一些年轻消费者提到，上门做菜提供了兼具便利性与品质化的选项——既能像点外卖一样方便，又能在品质上更讲究，“食材是自己选的，调味料是自家的”。

同时，相比餐厅标准化的菜单，上门做菜可实现个性化定制——从沟通菜品、自选食材、按需上门，再到烹饪方式、口味需求，消费者可对多环节自主把控。

满足特定场合需求——

记者了解到，在坐月子、家庭宴请等特定场合下，一些消费者倾向于选择请专业厨师上门做菜。此外，一些消费者在进行宴请时，既需要私密氛围，又期待专业大厨风味，“私厨”



是不错的选择。

同时，上门做菜也逐渐成为一种新的增收渠道和就业选择。

部分受访从业者告诉记者，上门做菜为他们打开了就业的新思路。不少人因兴趣找到一份热爱的兼职，也有人不断深耕这一新赛道，为自己创造了相对稳定的收入。

## E 如何引导行业规范发展

陌生人上门安全吗？餐食出问题、口味不满意怎么办？谁来约束和监管上门服务的提供者？面对新服务，不少人心中有疑问。

受访法律人士认为，上门做菜服务处于家政、烹饪两个行业“交叉地带”，服务人员资质条件不受限制，双方存在一定人身安全风险，也易引发食品安全问题和消费纠纷，需规范发展。

“上门做菜的服务关系认定、发生意外时的责任划分存在争议，菜肴如何制作、食品的卫生安全如何保障，也缺乏相应的行业规范。”湖北今天律师事务所律师胡俊杰说。

除了服务隐患，行业也面临盈利难题。多名个体从业者反映，上门做菜看似简单，但从开单到做成一定规模并不容易，面临沟通成本高、同质化竞争等问题。

“很多‘上门经济’属于灵活用工的形式，上门做菜涉及社保、税收、市场监管等多个方面。”中国人民大学公共管理学院教授许光建表示，要进一步完善失业、工伤、医疗保险等配套保障，相关部门应出台措施加强对上门服务的引导和规范，制定服务质量评价体系，对服务资质、服务过程、服务效果进行监督和评估，更好保障从业者和消费者的权益。

（据新华社5月20日电）

2025年一季度  
全国乡村旅游接待总人次为7.07亿  
同比增长8.9%



近年来，传统景区之外，越来越多游客选择到广袤乡野间体验“乡味”。

文化和旅游部最新数据显示，2025年一季度，全国乡村旅游接待总人次为7.07亿，同比增长8.9%；全国乡村旅游总收入4120亿元，同比增长5.6%；全国乡村旅游从业人数为721.1万，同比增长2.2%。

从大景区到小村庄，从游客“乐子”到发展“路子”，乡村之旅何以打动人心？乡村旅游产业为何亮眼？

## F 如火如荼

### 游客人数高速增长

初夏清晨，浙江安吉余村的竹海尚未被游客的脚步惊醒，上海白领陈曦已经坐在民宿露台上，看薄雾从山坳间漫过。

“这里的时间仿佛被拉长了。”她的朋友圈写下这句话，配图是远处的茶山与一杯安吉白茶。

作为休闲农业与乡村旅游示范县，安吉的旅游在今年“五一”假期表现依然抢眼：全县累计接待全域游客227.1万人次，实现旅游总收入30.99亿元，热门民宿一房难求。

漫步之江大地，步步是景、处处如画的美丽乡村星罗棋布，“景区村”覆盖率达到56.5%。乡村旅游成为当地旅游业的“金字招牌”。

去哪儿大数据显示，即将到来的端午节假期，乡村旅游依旧火爆。全国搜索热度Top20乡村不仅有浙江余村、安徽宏村、江西篁岭村等中东部地区村庄，也有四川明月村、贵州肇兴侗寨、甘肃扎尕那等西部地区村庄。

观赏福建官洋村历史悠久的土楼、参与浙江溪头“不灭窑火”活动、体验广西大寨村的农耕文化……乡村，也给了“中国游”的入境客人无数惊喜。

在线旅行平台数据显示，2024年来自海外的乡村旅游订单量同比增长了71%。

截至目前，中国入选联合国旅游组织“最佳旅游乡村”总数达到15个，位居世界第一。这些乡村不仅是乡村旅游的“标杆”，也向世界展示着美丽中国。

## G 亲近自然

### 望得见山，看得见水，记得住乡愁

乡村旅游为何如此火热？关键“密码”就是“望得见山，看得见水，记得住乡愁”。

对于城市居民而言，乡土中国具有天然吸引力。

在田野林间采摘徒步、在民居老宅中体验民俗文化、在大锅土灶旁品尝有机食材……乡村旅游的原真性和体验性，正呼应着当代人向往的“诗意栖居”精神需求。

乡村旅游的火热，本质上反映了城市化进程中人与自然关系再平衡的趋势。”浙江省旅游民宿产业联合会会长胡健芬说，亲近自然、远离喧嚣的乡村，有助于帮助城市居民获得慢下来、静下来、沉下来的“疗愈感”。

另一方面，随着多年来的发展和建设，乡村旅游也已稳步向高端化和精品化迈进，业态不断丰富，服务更加舒心。

今年4月开业的携程度假农庄芮城黄河湾联营店，坐拥一线黄河生态景观，主打高端民宿体验，开业以来预订量持续走高。

“乡村旅游早已不等于农家乐。”中国旅游研究院院长戴斌说，随着高端住宿、高端餐饮、独特文化体验等不断落地融合，乡村的新面貌吸引了更多城乡村民到访。

对于农村居民而言，发展旅游就是发展自家产业。

## H 品牌构建

### 小村庄蕴含大潜能

专家指出，乡村旅游要实现高质量发展，仍然需要加强乡村旅游新形象建构，完善接待设施，提高服务质量。

——借助数字技术重构乡村文旅生态。

在北京怀柔桥梓镇，漫山慢水·小毛驴农场与中国农科院共建示范基地。2025年春耕季，农场推出的“插秧节+AR古文书”体验，单日接待量突破3000人次。

吴健芬说，随着数字技术产品、服务、技术延伸到乡村，乡村文旅人才信息素养和数字技能也在不断提升。

——通过品牌化战略打造乡村旅游矩阵。

2024年以来，吉林省吉林市以“春踏青、夏避暑、秋赏景、冬戏雪、四季游”为脉络，将散落的乡村景点串珠成链，精心设计21个旅游主题、95个具体点位，形成图文并茂的深度旅游攻略，让游客随手获取“一景一特色”的游玩指南。

“阿者科村、篁岭村、西递宏村等地独一无二的人文景观，才是其吸引游客纷至沓来的最大底气。”中山大学旅游发展与规划研究中心主任保继刚建议，乡村旅游要想“出圈”“出彩”，必须精心规划发展路线，讲好乡愁乡韵故事。

——强化融合发展激发乡村旅游活力。

2025年中央一号文件提出，推进乡村文化和旅游深度融合，开展文化产业赋能乡村振兴试点，提升乡村旅游特色化、精品化、规范化水平。

“要探索更多的方式，推动创意设计、人才、资金、技术等