

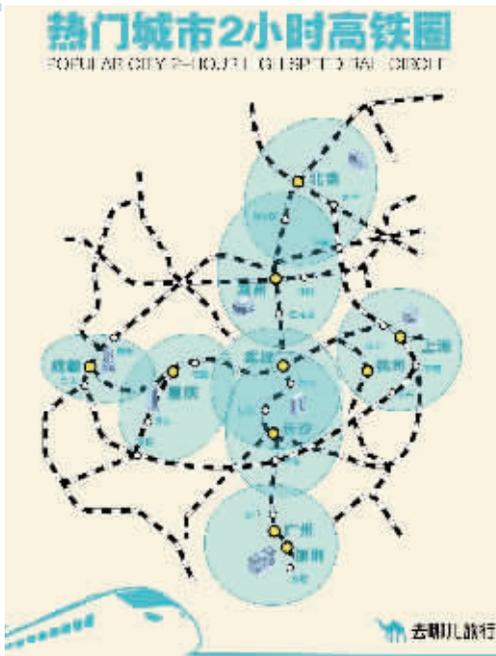
端午两小时高铁圈内短途游成热门

有出行计划的旅客最好提前买票 湖南各大水域将上演赛龙舟“狂欢”



扫码看视频

5月25日起，端午假期火车票开售，假期出游也开启预订“模式”。记者从各OTA平台发现，端午节期间的机票价格未出现大幅跳涨，旅游城市大多“不贵不挤”，适合捡漏出游。同时，湖南各地龙舟民俗文化旅游升温，长沙—武汉两小时高铁圈内短途游成热门。 ■三湘都市报全媒体记者 曾冠霖



去哪儿网发布端午假期全国热门城市两小时高铁圈。

“两小时高铁圈”内周边游成端午首选

端午期间，小城游、县域游依然延续了“五一”假期以来的热度，记者5月26日查询携程平台数据显示，长沙出发全国热度榜TOP10城市是喀什、乌鲁木齐、拉萨、伊宁、大理、桂林、贵阳、揭阳、丽江、哈尔滨。

与“五一”假期不同，即将到来的端午假期，旅游市场并没有出现大范围抢票、抢订的现象。去哪儿网方面表示，端午假期以周边游、短途游为主，“两小时高铁圈”仍然是主要出游方向，长沙—武汉两小时高铁圈，热门目的地有南昌、九江、荆州、岳阳等；北京两小时高铁圈，热门目的地为天津、济南、石家庄、秦皇岛、大同等；上海两小时高铁圈，热门目的地为杭州、苏州、南京、湖州、宁波等；广州—深圳两小时高铁圈，热门目的地为佛山、珠海、惠州等。

“从长沙出发，去广州、武汉、南昌等热门方向的车票非常紧俏，有出行计划的旅客，记得提前购买车票后再出行。”长沙南站工作人员介绍。

从酒店预订来看，北京、上海、青岛、南京、长沙、成都、杭州、重庆、西安、广州、武汉等城市预订量排名比较靠前。由于端午假期与高考在时间上有重叠，旅游预订量暂无明显增长，或将是难得“不贵不挤”的假期。

去哪儿大数据研究院研究员肖鹏介绍，端午假期，小城游延续了“五一”假期的热度。以一个大城市为中心，向周边小城深度“下沉”游，是不少人选择的旅行方式，如秦皇岛、景德镇、凤凰、日照、扬州、怀化、柳州、常德、台州等地，近一周的热度较高。

“龙舟”搜索量环比上周涨136%

值得关注的是，端午作为中国的传统节日，“文化游”也成为一大主题，去哪儿数据显示，近一周以来，在去哪儿平台上，“龙舟”关键词搜索量环比上周涨136%，湖南各大水域会上演赛龙舟的“狂欢”。届时，不仅有超燃的群龙争渡，还有新潮的国风集市、趣味的稻田运动会、动感的啤酒音乐节等一系列丰富多彩的活动。

长沙某旅行社相关负责人介绍，端午假期预订短途和中短途旅游团的占比较大，大约占65%，长途旅游团的预订约占35%。其中，前往岳阳汨罗、怀化沅陵、永州道县看龙舟赛的团增幅明显。

另外暑期游、毕业游已开始预热。美团数据显示，5月1日至23日，暑期文旅预订单量(含门票、住宿、交通等)同比增长63%，“水上乐园”相关景区搜索热度环比增长48%。其中，20-30岁的用户占比最高。

此外，出境游或在暑期迎来高峰。据美团、大众点评数据，5月以来，“出境游”相关搜索热度同比增长近5倍，其中泰国、韩国、中国澳门、中国香港和日本均为热门搜索目的地。

犇客



周末宅家，如何吃出健康



早餐是一天中非常重要的一餐。建议吃早餐的时间为7时-9时。如果起晚了，也不要轻易放弃吃早餐，尽量适当吃一点。主食可搭配粗粮，如红薯、玉米、全麦面包等。要有优质蛋白质，如牛奶、豆浆等。早餐如果能再搭配一点蔬果或者坚果，就更加完美了。



扫码看视频

午餐在一天中起着承上启下的作用，能量占比最高。如果要外出聚餐，建议安排在午餐时段。建议吃午餐的时间为11时-13时。午餐的主食，有条件的可以粗细搭配。蔬菜颜色尽量丰富，如选择西蓝花、胡萝卜、彩椒、番茄等。多吃富含优质蛋白质的食物，如鱼类、禽类等。减少煎炸、烧烤、咸腌食物。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 高煜棋



你不知道的红



赤灵，缙云，木兰，朱殷，炽燃，水华珠，海天霞，胭脂虫，朱颜酡，石榴裙……这些优美的名字，都是古代对不同红色的称谓，你听过多少呢？世间万物，色彩斑斓，抬眼低眉，岁月流淌，千百年来，我们一起来欣赏你可能不知道的红。



扫码看视频

■文/视频 言琼 曾小舟



湘雅医院地铁口，两居室的精致loft



欢迎回家！今天我在华远华时代这里，带大家看一套公寓，我感觉这套房子很适合精致的女孩来住。进门就可以看到开放式的厨房，这里足以承包你的一日三餐。



扫码看视频

进来一点就到了客厅区域，家电家具一应俱全。客厅整体是极简风设计，房间做了很多柜子，实用性也很高。房子还带有一个投影。

楼上有两个房间，其中一个房间被改成了迷你衣帽间，还放了一个梳妆台。其实我最钟意的还是这个全身镜，出门前可以浅浅穿搭一下，开启美美的一天。

朋友们，如果你是在湘雅附近上班或者实习，这套房子推荐你们来看一下。

■三湘都市报全媒体记者 卜岚 见习记者 龙思言 视频 袁红霞

30对双胞胎申请参与了捆绑派位

长沙市城区“小升初”提前批联合微机派位举行



扫码看视频

三湘都市报5月26日讯 2024年是长沙“小升初”外语特色招生的最后一年，有多少学生参加？又录取了多少人呢？5月26日，2024年长沙市城区小学毕业生升初中提前批城区联合微机派位在一中城南初级中学举行。

据悉，为全面促进教育公平，进一步规范义务教育阶段招生入学工作，落实“公民同招、超员摇号”政策，长沙市今年继续对小升初外语特色学校及一贯制民办学校小学直升初中两类情况进行电脑超员摇号，随机录取。

今年，长沙市城区共有6所学校进行外语特色招生，1898名学生通过特色学校提前批派位，录取学生950名。9所一贯制学校进行小学部直升初中提前批派位，791名学生通过直升派位，录取学生515名。为体现“以人为本、方便入学”，

对同时符合小学部直升资格或同时入围外国语特色的双胞胎实行捆绑派位政策，今年共有30对双胞胎申请参与了捆绑派位。

其实，长沙小升初现在实施的外语特色招生政策是从2020年开始的。在此之前，一些学校通过自主招生的方式，招收了部分外语特长生。从2020年起，长沙明文规定，义务教育阶段不再新批外国语学校，而且原有外国语学校严控特色办学规模，减少外语特色招生计划。已批准设立的区属外国语学校仅限制在本行政区范围内进行特色招生。按照长沙市教育局的“官宣”，5年过渡期已满，从2025年开始，长沙小升初不再设置外语特色招生计划，进一步确保义务教育阶段招生的公平公正。

接下来，6月30日将举行长沙城区小学毕业生联合微机派位；7月10日对富余学位民办学校、子弟学校超员摇号。 ■全媒体记者 杨斯涵 黄京