9天长假游客“来得多”，也“花得多”

这个春节湖南接待游客超5842万人次，旅游交易额超573亿元

扫码看视频

2月23日，被称为“史上最长”的2026年春节假期正式收官。从“返乡过年”到“反向过年”，从县城酒店爆满到小机场串起年味小城，这个横跨9天的春节，不仅刷新了出游热度，也重塑了团圆与旅行的表达方式。省文旅厅发布的数据显示：根据手机信令大数据建模统计，春节假期9天，全省累计接待游客5842.33万人次，假期同比增长8.28%。

湖南文旅热度全面攀升

假日期间，湖南全省纳入监测的12家5A级景区累计接待游客427.89万人次，同比增长近60.82%，197家4A级景区接待游客470.19万人次，同比增长约72.64%。累计接待游客量前十的4A、5A级景区中，长沙市岳麓山—橘子洲旅游区、怀化市黔阳古城、湘西州边城茶峒景区、邵阳市崀山旅游区接待游客量实现倍增。

景区“约满”“限流”成为假期高频词。长沙岳麓山—橘子洲旅游区多次发布预约已满提示；天门山国家森林公园在假期中段发布限流公告；韶山毛泽东同志故居春节期间累计接待游客62.6万人次，同比增长18.58%。

湖南地区酒店间夜量同比增长近70%，租车订单量同比增长49%，定制游订单量同比增长233%。去哪儿旅行数据同样显示，湖南岳阳机票预订量同比增长96%，永州机票预订量实现翻番。

“返乡+出游”双轮驱动

值得注意的是，今年春节，“返乡过年”与“反向团圆”双向奔赴。去哪儿旅行数据显示，60岁以上乘客购买“人生第一张机票”数量同比增长两成，越来越多银发群体加入“反向过年”队伍。

在县域市场，常德汉寿县酒店预订量同比增长1.3倍。年轻人白天回家团圆、夜晚入住县城酒店，“距离产生美”的新式返乡方式正在形成。

湖南岳阳楼景区所在城市客流大幅增长。在湘西，超5万人次游客涌入芙蓉镇，摆手舞、巫傩绝技等非遗表演轮番上演。在常德，丁玲纪念馆“变身”亲子手工坊，推出不同主题的公益手作活动，预约名额紧俏。在慈利，第四届板板龙灯艺术季作为国家级非遗的板板龙灯以“水陆空”三维联动的创新形式惊艳亮相。

旅游交易额超573亿元

假日期间，全省联动开展民俗节庆等文旅惠民活动3000余场，发放文旅消费券超千万元。根据银联商务大数据建模统计，春节假期旅游消费总交易额达573.51亿元，同比增长33.86%，人均消费增长了90元。其中，正月初五浏阳天空剧院新春焰火晚会直接吸引外地游客超20万人次，拉动餐饮、住宿、购物、文旅等领域综合消费超2.5亿元。

573.51亿元的旅游交易额，与日均千万级客流形成呼应。游客不仅“来得多”，也“花得多”。人流与消费同步增长，传统年俗与文旅新业态交织发力，湖南在这个春节交出了一份亮眼的“年味答卷”。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖

戴女士的小车后备箱内装满了腊肉和新鲜蔬菜。

返程

腊肉、腊鸭、腊鱼、糍粑、新鲜蔬果……

后备箱里是“父母攒了一整个冬天的心意”

扫码看视频

三湘都市报2月23日讯 23日，春节返程高峰如期而至，湖南各地游子陆续告别家乡，踏上奔赴工作岗位的旅程。此时，朋友圈一年一度的“晒后备箱大赛”再度拉开帷幕。腊肉、腊鸭、猪血丸子、新鲜蔬果……众多家乡好物将后备箱塞得满满当当。网友纷纷表示，“父母恨不得塞下一整头猪”“这沉甸甸的后备箱，装下的都是父母藏不住的爱与牵挂。”

2月22日，家住邵阳的戴女士收拾行囊，驾车前往长沙务工，她的七座SUV后备箱和后座被各类家乡物资塞得密不透风，“天还没亮，我妈就起床忙活了，生怕漏了一样我爱吃的，称重后足足有一百多公斤”。

戴女士告诉记者，后备箱里的白菜、萝卜是母亲自己种植的，花生是自家晾晒的，“这些东西看似普通、不值钱，甚至有些笨重，却承载着母亲最朴实的关心”。

戴女士特意拿出几袋色泽油亮的猪血丸子向记者展示起来。“这是邵阳的特产，也是我妈亲手做的，要经过选料、搅拌、塑形、熏制等多道工序，得花上二十多天才能做好。”戴女士笑着说，“猪血丸子寓意一家人团团圆圆、幸福美满。外面再精致的成品也比不上母亲亲手做的味道。那是家的味道，也是乡愁的味道。”

在社交平台，各地网友也纷纷晒出自己的“返程后备箱”，上演着一场无声的亲情盛宴。镜头里，有的后备箱挂满了熏制入味的腊肉、腊鸭、腊鱼，有的塞满了手工制作的糍粑、米面，还有的甚至装着整只羊、活鸡活鸭……各地的父母们“八仙过海，各显神通”，恨不得把整个家的物资都打包给孩子，生怕他们在外吃得不好。

“看着这满满一后备箱的东西，笑着笑着就哭了。”一名网友的留言引发大家共鸣。有人晒出后备箱里的腊味感慨，“这是父母攒了一整个冬天的心意”；也有人调侃，“湖南人的返程，本质上是一场‘物资搬运’，搬的是乡愁，载的是亲情”。

■文/视频 全媒体见习记者 刘文

提醒

元气满满迎开工！节后这样“轻盈重启”

扫码看视频

三湘都市报2月23日讯 24日是春节假期后第一个工作日，人们互道“开工大吉”，为了更加美好幸福的生活，开始新一年的辛勤奋斗。

每逢假期尾声，总会有人感到睡眠紊乱、食欲不振、精神涣散、头晕、腹泻、起床困难，甚至还有人感到焦虑低落，这些表现被称为“节后综合征”，本质是生活节奏骤变导致的身心失衡。

如何快速恢复“上班”状态呢?23日，湖南省胸科医院专家进行支招。

“‘节后综合征’是指长假之后出现的各种生理或心理问题，生理上有恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等，心理上有厌倦、提不起精神影响工作和学习效率甚至焦虑、神经衰弱等。”湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明提醒，“节后综合征”其实是现代社会大多数人的一种正常心态，无需过度担忧，通过科学方法调适，症状较轻的人一般在节后2—3天就能平稳从假日模式过渡到日常工作生活轨道。

春节期间，亲朋好友在一起免不了熬夜，甚至通宵，导致身体缺乏休息，打乱了人体正常的生物钟。假期后，不少人感觉身心疲惫、失眠等症状，这该如何调整呢?

“针对负面情绪所致的假期综合征的治疗，应从生理和心理两方面进行调节。”张志明表示，上班族应保持良好的生活习惯，尽量早睡早起；心血管疾病患者、老年人等群体应讲究饮食清淡、吃动平衡的原则，做一些有利于身心健康的有氧运动，保证身心健康；学生应避免沉迷于手机，多参加户外运动，及时做好计划，对于学习抱有积极心态。

假日里少不了大鱼大肉，大吃大喝，放纵过后，肠胃负担加重，不少人出现了消化不良导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等症状。张志明建议，节后饮食应细嚼慢咽，三餐时间固定；饮食要清淡，让暴饮暴食的脂肪堆积加速代谢，同时让胃肠肝胆充分休息；可以吃一些健胃消食片或山楂片，多吃水果蔬菜，特别是绿叶蔬菜的摄入；如出现胃胀、消化不良等症状，可在腹部上下轻轻按摩，能有效减轻症状。

调整情绪，保持心情舒畅，不急不躁，也可以让“内火”慢慢降下来。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 杨正强