

体验消费兴起

人们更愿为感觉买单吗？

■新华社记者 谢希瑶

12天游三省，“慢游”烂漫春日！不久前，2025年京津冀地区首趟银发旅游列车，满载400多名京津冀游客开启美好旅程。今年以来，铁路系统大力增开“银发专列”，一些热门线路甚至一座难求。

眼下，脱口秀、演唱会、舞台剧持续升温，急救培训、AI课程、厨艺缝纫等“夜校”成上班族新宠……人们更愿意为身心体验花钱、向悦己健康付费、给兴趣爱好买单，正是体验消费兴起的生动写照。

政府工作报告提出，释放多样化、差异化消费潜力，推动消费提质升级。其中，“扩大健康、养老、助残、托幼、家政等多元化服务供给”“创新和丰富消费场景，加快数字、绿色、智能等新型消费发展”等多项举措，为体验消费拓宽了路径。

一段时间以来，我国内需不足，特别是消费不振。与此同时，以体验消费为代表的消费潮流，正在成为消费新增长点。

体验消费，相比传统的商品消费，更加注重消费过程中的感受和体验，更加注重情感满足。这一消费潮流的兴起，顺应消费新趋势，激活消费新动力，有望成为提振内需新的发力点。

“体验”打头，是否意味着人们更愿意为

“感觉”买单？

消费不是无源之水、无本之木，体验消费也并非虚无缥缈的感觉。在体验消费中，消费是一个过程，基础和载体仍然是服务与商品。不同的是，这些商品与服务除了实用价值，还凝聚了文化品质、审美内涵、情绪满足等体验价值。

体验消费背后，是一场深刻的消费转型。

记者发现，身边的年轻人热衷于囤优惠券点外卖、网购淘“平替”，中年人消费更趋理性、精打细算过日子，实则将省下的钱更多投向个人成长、子女教育。

人们看似分化的消费行为，更加印证了这一趋势：随着我国人均GDP不断攀升，人们的消费需求已从“有没有”转向“好不好”，从商品消费为主转向商品和服务消费并重，更加注重精神和文化需求，进而对消费供给提出更高要求。

打造独特的消费者体验，关键是以人为本。

定制旅行、私厨上门、个性化健身，针对多元需求开展私人定制服务；以旧换新，顺应更绿色、更智能、更健康的生活方式；商超百货进行适老、育婴遛娃、宠物托管等场景化改造……

虽然不同群体消费形式不一，但对于

被尊重、被关爱、被理解的消费诉求是一致的。越来越多品牌和商家选择沉下去挖掘细分市场消费需求，立起来引领更具人文内涵的价值导向，致力于提供更有温度的商品与服务。

体验是“加分项”，品质和创新则是“必选项”，优质的内容和过硬的产品仍是基石。

体验感固然重要，但消费者不会因为“感觉”而忽视产品的实际用途。比如，购买智能手机，设计和用户体验很重要，但过硬的性能和功能同样关键。《哪吒2》爆火的背后，是4000余人主创、制作成本超5亿元的精心打磨。

当前，各地因地制宜发展新质生产力，做大做强先进制造业，积极发展现代服务业；更多企业加大技术创新投入，优化关键生产设备、工艺水平；更多行业通过数实融合，撬动质量变革，创新消费场景……千行百业正加快转型升级，以高水平供给提升商品质量、改善客户体验。

也要看到，当前消费环境仍有短板，人们花钱尚有顾虑。

卡里钱没用完，店家跑路了；买了视频网站会员，想看的节目必须再花钱升级权限；套路老年人消费，虚假、夸大宣传保健品疗效……凡此种种，都会为消费者的心

验蒙上阴影。

体验消费的场景种类繁多，也面临涉及领域宽泛、标准难以量化、维权更为复杂等挑战，需加快脚步打造与之相匹配的监管模式，为体验消费健康发展保驾护航，让消费者远离“情绪陷阱”“低价诱惑”与“品质焦虑”。

破除堵点难点痛点，才能更大范围提升消费者的获得感。

中办、国办近日印发《提振消费专项行动方案》，市场监管总局等5部门联合印发《优化消费环境三年行动方案（2025—2027年）》；加快统一大市场建设，促进商品服务、要素资源自由流动；扩大高水平对外开放，持续营造市场化、法治化、国际化一流营商环境……一系列举措为优化市场环境按下“加速键”。

体验消费的兴起，印证中国消费市场提质扩容的广阔天地。

新的市场空间还在不断拓展，好的消费体验需要市场和政府“两只手”共同创造、共同呵护。只有不断提供高质量的产品、高品质的服务、高标准的环境，才能让消费者敢消费、愿消费、乐消费，创造可持续的体验价值，激活消费一池春水。

新华社北京3月20日电

全市煤电标志性产业链
专题推进会召开

本报济宁3月20日讯（全媒体记者 杜文闻）今天下午，全市煤电标志性产业链专题推进会召开。副市长、煤电产业链链长李天东出席会议并讲话。

会上，通报了全市煤电标志性产业链总体情况，部分单位、链主企业作了交流发言。

李天东指出，要高度重视能源对工业经济的支撑作用，煤电产业作为我市传统产业，发挥着“压舱石”和“稳压器”作用，是推动工业经济实现倍增的重要基础性支撑。要提高站位、认清形势，增强发展煤电产业的责任感、紧迫感，对目标进一步梳理解，把任务细化到企业、具体到项目，加力推动煤电产业高质量发展。要坚持全力以赴抓项目，扩充产业“基本盘”；多措并举稳产量，做强产业“硬底盘”；政企协同谋发展，把好产业“方向盘”；齐心协力保供应，支撑工业“增长盘”；市县一体、政企合力，扎实推进煤电产业链高质量发展。

全面推进乡村振兴 >>>

“一块田”喜变“丰收田”

■通讯员 刘新红 武鹏

春日暖阳，满目斑斓。近日，在曲阜市陵城镇西郭村白术中草药种植基地，锄头与土壤的碰撞声和村民在田间耕种时的欢声笑语勾勒出一幅幅人勤春来的美好画面。基地里新安装的一排排喷灌设施，预示着这块40亩的田地迎来了新的转机。

“我们村今年引入白术等中草药种植，从种植、管护到采收等环节都需要大量的劳动力，赋闲在家的村民去基地里帮帮忙，每天大约能有接近200元的收入。”西郭村党支部书记赵秀峰笑着说。

近年来，陵城镇立足土地资源禀赋，通过“村集体+合作社+农户”的种植模式，大力发展中草药种植产业，以点带面逐步推广，通过中草药种植让“农闲田”转变为“增收田”。除了西郭村的白术种植，刘家村80亩中草药种植基地里还育有金银花、白芷、金丝皇菊等多种中草药，实现镇域内中草药种植的多元化和规模化发展。

因地制宜发展特色“一块田”，让“土地生金”，中草药种植只是其中一个方向。该镇坚持因地制宜、因材施教，鼓励各村充分发挥自身优势发展特色产业，通过品种培优、品质提升、品牌打造推进农业产业化、规模化、集约化发展，形成“一村一业”的特色产业发展格局。古路套村，官寨村利用闲置院落试种的“庭院蘑菇”已成长为规模化的大棚蘑菇；小厂村高标准智能化肉鸭养殖基地达到40万只肉鸭存栏量；杨屯村流转土地60余亩发展蓝莓种植，并逐步完善果蔬采摘及饮品加工、电商直播产业链。曾经的土地如今变成了“聚宝盆”，小小的农作物也成了富民强村的“香饽饽”。

重视睡眠质量 促进身心健康

——“世界睡眠日”来临之际访山东省戴庄医院睡眠医学科主任刘霞

济宁日报全媒体记者 山进 孙逊 通讯员 侯峰

清代李渔说过，“养生之诀，当以睡眠为先。”古希腊哲学家亚里士多德也曾经说，“睡眠是生命的筵席，它恢复我们的精力，滋养我们的灵魂。”睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。人的一生中有三分之一的时间在睡觉，睡眠质量的好坏，是影响人身体健康的一个重要原因。2025年3月21日是第25个世界睡眠日，今年的主题为“睡眠健康，优先之选”。近日，记者来到山东省戴庄医院采访睡眠医学科主任刘霞，让我们一起听听专家的建议。

睡眠质量 关乎健康

什么才是好睡眠？什么情况算失眠？

“好的睡眠总结起来有五个字，‘快、深、沉、爽、足’，快是指睡得快，通常指半小时以内就能睡着；深是指睡眠中呼吸匀畅，无打鼾；沉是指睡得沉，很少起夜；爽是指早晨起床有精神，神清气爽；足是指白天精力充沛，工作效率高。”刘霞介绍说，什么情况算失眠呢，失眠是指人们在有充足睡眠条件的前提下对睡眠时间及睡眠质量的不满足，而且影响到日间社会功能的一种主观体验。它包括入睡时间长，约30分钟才能入睡；睡眠过程中容易醒来，醒后难以入睡；早晨醒得早；以及白天感觉疲乏无力，精力下降，注意力不集中，工作学习能力下降等表现。

作为长期从事精神疾病的临床、教学和科研工作的刘霞，熟练掌握睡眠障碍等各类精神疾病的诊断和治疗，曾赴北京大学第六医院研修睡眠医学。主持或参与省市级科研项目4项。为医院药物及器械临床试验主要研究者，主持或参与药物临床试验项目6项。在国内外期刊发表论文10余篇。她告诉记者，失眠是一种常见的睡眠障碍，但大约只有1/3的患者可以自行痊愈，不少因失眠而痛苦的人并未意识到这是种病，更不知道它是可以治疗的，听任其发展下去，会造成很大的负面影响。所以如果长时间睡不好觉，那么一定要去医院进行科学的治疗，目前常用的治疗方法有认知行为疗法、药物疗法等。

专业力量 为您“助眠”

睡眠问题是一个“世界性难题”。据了解，“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒人们要关注睡眠健康及质量。由于对睡眠的错误认知，导致不少人睡眠障碍愈演愈烈，随之而来的焦虑、抑郁情绪和躯体症状严重影响人们的健康和生活质量。

为了更好地为广大睡眠障碍患者服务，山东省戴庄医院于2021年9月成立了睡眠医学科。科室创新发展思路，加快学科建设，现已成为集临床、科研、健康宣教为一体的专业科室，2023年5月被济宁市卫生健康委员会批准为济宁市睡眠医学中

心，指导全市相关工作的开展。

“听说咱戴庄医院有专门的睡眠医学科，治疗方法很先进，我就带孩子过来了。”孩子母亲一脸愁容。她的儿子是一位高中在读学生，也是一名日间嗜睡病青少年患者，白天困倦，睡眠明显增多，一天至少睡12个小时，控制不住地想睡觉，严重影响了正常生活、学习等。入院后，医生给予患者开具了PSG睡眠监测等相关检查，结果出来后进一步确定为“发作性睡病”的诊断。随后便开始系统的治疗，调整药物的同时，也给予患者社会心理支持和认知治疗，督促患者养成良好的睡眠卫生习惯等。随着治疗进展，患者终于感觉白天不再痴迷于睡觉，精力也更旺盛，开始正常运动、健身等，生活变得丰富多彩起来。

记者在山东省戴庄医院睡眠医学科（济宁市睡眠医学中心）病区看到，这里经过升级改造，大幅提升了患者的就医体验，给患者营造家的整洁与温馨。现有睡眠障碍专业门诊、睡眠障碍病房、睡眠功能检查室三部分组成，建筑面积2400平方米，上下三层，床位112张，以标准双人间为主，另设有单间6间，标准化睡眠监测室7间，拥有精准检测睡眠障碍的多导睡眠监测仪8台，便携式睡眠呼吸初筛仪5台。此外，还拥有国际领先水平的经颅磁刺激仪、失眠治疗仪、电子生物反馈治疗仪等设备。

特色治疗 优势突出

除了药物治疗外，该院睡眠医学科还有别的“绝招”。曾有一位高龄孕妇因心理压力导致焦虑、失眠，平均每天最多能睡两三个小时，还出现食欲不振、吃东西有窒息感等不适情况。由于担心使用药物对胎儿不好，她来到了山东省戴庄医院睡眠医学科寻求帮助。在接受失眠认知行为治疗一个多月后，患者的睡眠完全恢复了正常。“刘霞大夫，太感谢您了，可以说您救了我妻子和孩子两个人的命。”在不久前该孕妇顺利生产后，家属特意送来了锦旗和鲜花，对刘霞表示感谢。

失眠认知行为治疗（CBT-I）是该院睡眠医学科的特色心理治疗之一，是针对失眠患者的行为、认知和生理的一系列绿色治疗策略，它的治疗效果短期与药物相当，中长期效果比药物更佳。主要包括：睡眠卫生教育、刺激控制、睡眠限制、认知治疗、松弛治疗等技术。通过4—8周的系统心理治疗，根据睡眠医师和心理治疗师的反馈传递最佳治疗和应对策略，帮助患者掌握自己的睡眠规律，建立健康睡眠节律。

催眠治疗是睡眠医学科另一个特色心理治疗，是催眠术在临床工作中的应用，是众多心理治疗的方法之一。催眠治疗可作为药物治疗的一种辅助方法。催眠治疗的方法对失眠有非常高的疗效。在催眠师语言的诱导下，能使患者达到全身乃至心灵深处的放松。科室催眠师均经过专业的国际催眠师（WMECA、IHNMA）认证。

睡眠医学科还着力打造智慧睡眠中心，建立睡眠专科临床、科研、质控、教育、管理一体化生态体系，综合物理治疗、心理干预、药物治疗等为睡眠健康保驾护航。



[名科推介]

山东省戴庄医院睡眠医学科
(济宁市睡眠医学中心)

山东省戴庄医院睡眠医学科成立于2021年9月，2023年5月被济宁市卫生健康委员会批准为济宁市睡眠医学中心，由睡眠障碍专业门诊、睡眠障碍病房、睡眠功能检查室三部分组成，设置床位112张，已发展成为集各种睡眠障碍临床诊疗、预防宣教及科研教学为一体的综合性服务科室。现有医生7人，其中主任医师1人，副主任医师3人、主治医师2名，中医住院医师1名，其中硕士生导师1名。另有睡眠监测技师3名，心理治疗师1名，各级护理人员18名。

主要收治：各类睡眠障碍患者，如失眠症（包括伴发焦虑、抑郁情绪及躯体不适）、发作性睡病、睡眠呼吸障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍、快速眼动睡眠行为障碍；其他精神障碍伴发失眠；镇静催眠药物依赖；为需要心理支持的患者提供临终关怀服务。在处理和解决各种睡眠障碍疾病方面处于国内领先地位。为患者实行以失眠认知行为治疗、催眠治疗为特色的综合药物治疗、心理治疗、物理治疗和中医治疗四位一体的个性化诊疗方案，疗效显著，得到了广大患者认可。

