

# 今年中秋：“十五的月亮十五圆”

新华社南京9月27日电 9月29日将迎来中秋佳节。《中国天文年历》显示,今年中秋当天可以欣赏到农历八月最圆月,也是年度第三大满月。月圆究竟十五多还是十六多?天文科普专家为您揭秘。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说,要搞清月亮几时圆,得从为什么会有盈缺变化说起。月球本身不发光,可以被看见是因为反射了太阳光。随着日、地、月三者相对位置不断变化,从地球上,月球被太阳照亮的区域也会呈现不同形状,称为月相。

当月球与太阳的地心视黄经相同,月球运行到地球和太阳之间,这时完全看不到月亮,这一时刻的月相称为“朔”,每一个朔所在的朔日都是农历初一。当月球与太阳的地心视黄经相差180度,地球处在月球和太阳正中间,月球朝向地球的部分被太阳完全照亮,我们会看到满月,这时的月相称为“望”,当天为望日。

满月发生在哪一日,取决于朔的时刻和朔望的间隔。王科超介绍,从统计学上看,朔平均分布在农历初一的任一时刻,而每次从朔到望的时长有所差异,最短约13.90天,最长约

15.61天,平均14.77天,且接近平均值的概率更大。由于朔望平均间隔略大于14.5天,望落在农历十五、十六的概率最高,且十六月圆的概率略大于十五月圆。而在更少数情况下,望可能会“晚点”到农历十七,或“提早”到农历十四。

“以中秋月圆为例,2000年到2099年的100年间,有48次中秋月是‘十六圆’,37次‘十五圆’,15次‘十七圆’,这一期间没有‘十四圆’。今年中秋是自2021年起,连续第三年‘十五的月亮十五圆’。下一次中秋月‘十五圆’要等到2030年。”王科超说。

## 科学控糖 一日三餐是重点

近年来,“喝奶茶喝出牛奶肌”等极端个案屡见报端,减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议话题。但消费者是否真的了解糖?是否知道如何科学减糖、控糖?近日,科信食品与健康信息交流中心发布了专项调查结果,并邀请专家对调查结果进行解读。

### 近七成消费者有控糖意愿

本次调查显示,68%的消费者有控糖意愿,年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。但《中国城市居民糖摄入量水平及其风险评估》显示,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%,最高为3岁~6岁组,占总能量的3.4%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

目前我国居民摄入的糖从公布数据来看并不算多,控糖对于大部分人而言不如控盐、控油和控制总能量摄入迫切。但同时值得关注的是,近20年来,我国食糖年生产量增加了一倍多。此外,超重肥胖人群、糖尿病人群和血糖长期偏高的人群确实应当注意控制糖的摄入量。

### 盯紧“货架”也别忽视“厨房”

说到控糖,消费者很容易想到含糖饮料、糕点、糖果等,近年来无糖饮料、无糖食品更受到消费者青睐。本次调查发现,78%的消费者认为应控制食品、饮料中糖的摄入。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料上,却忽视了一日三餐中的盐、油、糖。实际上,控制家庭厨房、食堂、餐厅后厨中盐、油、糖的使用量,对于“三减”至关重要。

### 消费者营养健康教育任重道远

阅读食品配料表可以了解食品的主要成分,比如蔗糖、果糖、果葡糖浆是典型的含糖配料,比较隐蔽的糖还有蜂蜜、果酱、浓缩果汁等。但调查显示,能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。

中国工程院院士陈君石认为,消费者的营养健康教育任重道远。《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)已经将糖作为强制标注的内容,这将有助于公众更清晰地了解食品的含糖量。但归根结底,消费者要学会自主选择 and 搭配出健康的膳食。  
据新华网

## 出游意愿强 花样玩法多

# “超长黄金周”旅游市场活力涌动

金秋时节风光美,旖旎景色惹人醉。中秋、国庆双节连休8天的“超长黄金周”在即,你计划好去哪里出游了吗?

多家在线旅游平台数据显示,中秋国庆假期旅游市场快速升温,长线游迅速升温,出境游活跃度增强,“亚运游”“盖章游”“跟着演出去旅行”等成为年轻游客出行新风潮。

### 长线游出境游成主力

从“十一”机票热门目的地上看,长线游是众多用户首选。携程发布的《中秋、国庆旅游预测报告》显示,“十一”跨省游订单占比达到73%,近20%用户选择连住3天及以上。

携程数据显示,北京、上海、成都、杭州、广州、西安、重庆、南京、深圳、长沙是国庆热门旅游目的地前十。此外,天津、武汉、郑州、苏州等“新一线”城市预订量增速也较高,均比去年同期增长5倍以上。

同程旅行《2023中秋国庆旅游消费趋势预测报告》显示,今年国庆黄金周期间,新疆、西藏、青海、宁夏、黑龙江等以长线游为主的省份相关旅游产品热度同比涨幅均超过300%。

出境游也迎来井喷式增长。途牛平台上,出境游预订人次占比达23%。携程平台上,出境游整体订单同比增长近20倍。

“我国出境团队游加速开放,对全世界旅游业的恢复将起到积极的推动作用。”北京第二外国语学院中国文化和旅游产业研究院副教授吴丽云说。

值得注意的是,用户出境游的消费观逐渐改变,更愿意为深度体验、高质量服务买单,因此独立成团、个性灵活的私家团在“十一”更受用户欢迎。携程报告显示,“十一”出境私家团订单环比8月暑期大幅增长2倍多。

### 小众“逆风游”引领新潮流

从电视剧《狂飙》带火江门到淄博烧烤,三四线城市成为今年旅游“黑马”,吸引各地游客前来打卡。今年“十一”期间,大城市、大景点继续火爆的同时,一些“小而美”旅游目的地也



因为亚运会的召开,众多游客选择到杭州旅游 中新社发

吸引了不少游客。

携程数据显示,中秋、国庆假期,淄博、延边、防城港、酒泉、南阳、广元、承德、伊春、曲阜、乌兰察布等地旅游预订量同比增长10倍以上。

如果想避开人挤人,拍到美美的照片可以选择哪些地方呢?携程搜索热度数据显示,截至9月12日,“月亮之都”宜春,“广西小新疆”百色,“小三峡”巫山,“世界佤乡”临沧,“世界茶源、中国咖啡之都”普洱等小而美的目的地,整体订单规模不大,可作为游客出行小众目的地首选。

随着全国交通网络更加完善,干支线航线可以轻松到达任何地方,一些拥有“小机场”、旅游环境优美,但知名度较低的旅游地,成为游客选择的高性价比目的地。

去哪儿大数据研究院分析,除了北京、上海、成都、广州、杭州等热门城市,热衷于比价的年轻人选择邯郸、洛阳、柳州、淮安、伊春这些拥有支线机场的“小城市”,交通便捷、设施服务匹配的“小机场”城市“十一”假期或将迎来新的客流高峰。

### 旅游“花样”体验新意多

随着人们生活方式和消费观念的多元化,常规打卡拍照游之外,激发游客出游的触点越来越小,一段视频、一顿美食、一场音乐节、一场赛事,都可

能促成“说走就走”的旅行。

用“盖章”取代拍照打卡的“盖章式旅游”,在今年“十一”假期依然成为很多年轻人的选择。同程旅行数据显示,今年中秋、国庆假期相关的热门旅游关键词中,“盖章”位列榜单第二,关注度仅次于自驾游。

“‘盖章式旅游’为年轻游客的旅行带来了更多的乐趣和仪式感。”同程研究院相关负责人认为,这促进了旅行者对于景点的多样性和探索意愿,有助于发现更多的隐藏景点和目的地的特色旅游体验。

黄金周遇上亚运会,游客“跟着赛事去旅行”的热情被点燃。携程数据显示,9月23日到10月8日期间,杭州酒店预订量同比增长超8倍,环比一个月前增长超5倍。

国庆假期,“跟着演出去旅行”依然是年轻人热衷的出游方式。据不完全统计,今年“十一”假期国内各地的演唱会、音乐节累计有近百场,充分带动了当地的旅游热度。

“今年的‘十一’假期,对各旅游企业来说是一次很好的机会。”资深旅游专家王兴斌说,面对即将到来的客流高峰,各个景区景点要及时发布客流预警,提前向游客告知园区内的情况。对于旅游管理者来讲,不要满足于旅游人数到底有多少,而是更要考虑游客的满意度、舒适度。  
据新华网

