五一假期累计接待游客79.32万人次，实现旅游综合收入8.02亿元

松雅湖商圈跻身市区热门商圈方阵

长沙晚报5月4日讯（通讯员 李丹 全媒体记者 刘捷萍）买车领千元现金红包、商家打折促销、文旅活动缤纷上演……五一假期，长沙县消费市场迎来“好春光”。假日期间，记者走访多个消费场所解到，各行各业在时刻绷紧疫情防控之弦的基础上，“花式”促销，激活市场。市民纷纷走出家门，消费市场全面升温。

↑长沙百联奥特莱斯广场亲子嘉年华活动现场，人气十足。长沙县文旅局供图

↓五一假期，松雅湖四位萌小虎亮相松雅湖吾悦广场，瞬间引爆现场气氛。 受访者供图

缤纷文旅大餐，游客畅享假期

今年五一假期，在送走一场大雨后，出游热度明显升温。

“您好，麻烦您出示健康码，测量体温……”5月1日，来自雨花区的市民孙盼自驾游和朋友一同出行，来到长沙县金井镇三珍虎园看“大猫”，他说：“在网上看了很多攻略，知道这里可以投喂老虎、看幼虎，还有萌宠乐园可以喂小羊，就带着朋友开车过来，在这里放松心情。”

五一期间，为更好满足广大市民出游需求，长沙县继续做强“旅游+”，推出生态观光、亲子采摘、乡村体验、民宿度假等多种特色主题游系列乡村旅游活动。

从出游情况看，踏青露营、乡村休闲游、文化体验游等成为主流模式。各景区纷纷利用假期举办系列文旅活动和优惠活动，不少地标性景区迎来游览小高峰，春华镇渡槽生态园举办首届春华大型露营节活动，抓鱼摸泥鳅、钓龙虾、篝火晚会等12个项目供游客选择，当日入园人数达2100人。黄花镇银龙村开展遛娃活动招募，两天一夜自然探秘亲子游备受青睐，取得了“寓教于乐”的良好成效。

出游也带火了民宿。“五一前我们的房间已经全部预订出去了，假期基本处于‘满房’状态。”位于金井镇的湘丰帐篷酒店工作人员向记者介绍。记者从长沙县文旅局获悉，截至5月4日16时许，长沙县2022年五一假期累计接待游客79.32万人次，实现旅游综合收入8.02亿元。

据“飞猪旅行”发布的五一假期出游趋势观察报告显示，松雅湖商圈与五一广场/IFS国金中心商圈、高铁南站/国际会展中心商圈、梅溪湖/麓谷商圈等一起，位列长沙五一热门酒店商圈。松雅湖跻身市区热门商圈同一方阵。

商超诚意满满，多重优惠让利揽客

假日期间，各大商场都推出了内容丰富、形式多样的促销活动，不仅是“遛娃”好去处，各类满减、折扣、买送的优惠大餐，也让人感受到节日的热闹和实惠。

5月1日，“汽车虎”“干饭虎”“买买虎”“悠悠虎”，松雅湖四位萌小虎代言人亮相松雅湖吾悦广场，瞬间就引爆了现场气氛。伴随着热门音乐，孩子们跟四位萌小虎跳起了舞。

“出来逛街，吃吃喝喝、买买买才是主流。”记者在星沙华润万象汇看到，不时有市民提着大包小包走出来。市民陈女士告诉记者，趁着某美妆品牌搞活动，她入手了不少换季化妆品，“品牌八折再加上商场团购券、满赠活动，算起来是6～7折。”她满意地展示着“战利品”。

万象汇营运经理扶天翔介绍，五一假期正逢首届“松雅湖商圈”消费节，商场结合部分重点品牌推出了全市最低折扣，吸引了很多顾客“打卡”探店。

在通程商业广场星沙店，款式多样的鞋子、流行时尚的服饰等折扣大得让人管不住双手。据介绍，商场推出了“通程520，为爱加速GO”，部分流行商品五二折，更有云闪付100元消费券叠加优惠。五一期间，商场营业额环比4月初增长14%，在全省（同类项目或连锁门店）中排第1名。

长沙县商务局相关负责人介绍，松雅湖商圈各大商超丰富多彩的促销活动，点燃了大家的消费热情，五一期间，松雅湖吾悦广场营业额环比4月初增长166%，在全省吾悦广场排名第一；中茂城打造“大型东南亚特色水果集市”引流，营业额环比上升152%；华润万象汇营业额环比增长154%；长沙百联奥特莱斯广场销售额环比上升217%等。

美食优惠上线，街头巷尾烟火升腾

五一假期是家庭聚餐、朋友欢聚的好日子，自然少不了大家一起品尝美食的喜悦。

在各大商场综合体，芒果雪乐、杨汁甘露、幽兰拿铁……各式高颜值的水果茶饮，吸引了众多年轻消费者排队，而线上线下同步点单，店内工作人员现场调制、打包，忙个不停。一到饭点，不少餐饮门店外前来就餐的市民络绎不绝，有的已经取号在排队等待就餐。

当下正是吃小龙虾的旺季，在泉塘街道红记美食村，作为长沙县本土夜宵界的佼佼者，门店内外坐了许多顾客，他们的餐桌上都有一道必点菜品，那便是各种口味的小龙虾，油爆、麻辣、蒜蓉……

红记美食村负责人李翠辉告诉记者，门店推出了80元抢购100元代金券、7折烧烤套餐等优惠，日均营业额环比4月初增长了80%。

实实在在的优惠，让消费者尝遍长沙县的宝藏美食，记者了解到，五一假期，美食让街头巷尾烟火气升腾，据长沙县餐饮行业协会不完全统计，长沙县餐饮市场营业额五一期间环比增长12.3%。

长沙上榜民宿预订热门城市前十

长沙晚报5月4日讯（全媒体记者 吴颖姝 通讯员 徐振妍）五一假期圆满收官。这个假期，最火爆的消费业态当属露营和民宿。来自途家民宿的统计数据显示，从节日期间民宿预订总量来看，排名前20的热门城市是：成都、重庆、广州、深圳、西安、昆明、长沙、惠州、南宁、天津、佛山、贵阳、大理、东莞、三亚、桂林、丽江、汕头、珠海、海口。

数据显示，4月28日至5月4日环比4月21日至4月27日，途家平台民宿预订量劲增13倍，特别是门票减免景区周边民宿预订量增幅明显。五一订单中，七成以上订单来自省内游旅客。露营、赏花、采摘、登山、骑行是途家平台搜索量最高的Top5关键词，也是这个五一民宿住客最热衷的游玩方式。

湖南张家界假期内民宿预订量较前一周强势增长了43倍，特别是免票的武陵源景区、天门山景区、大峡谷景区、九天峰恋景区周边民宿预订量增幅明显。此外，湖南湘潭、益阳小长假民宿预订量增幅也达到了30倍以上。

“民宿是一个重要的消费场景。现在不少民宿主都会提供丰富的周边游活动，‘民宿+’能粘合起周边景区、餐饮等多元消费，是拉动消费必不可少的一大抓手。”途家民宿副总裁胡阳认为。

在玩乐方式上，途家数据显示，露营是平台上搜索热度最高的关键词。其次是赏花、采摘、登山、骑行。不少民宿主会组织上述周边游活动，丰富了民宿体验。此外，亲子研学、茶香茶事、户外休闲等，也是民宿住客比较热衷的主题游。

飞猪发布五一出游消费趋势观察报告

长沙本地游订单量占比达八成

长沙晚报5月4日讯（全媒体记者 吴颖姝）在疫情防控常态化背景下，五一假期消费呈现显著的本地化、小半径特征。5月4日，飞猪发布五一出游消费趋势观察报告，数据显示，在低风险地区，“2小时度假圈”成主流，长沙本地游订单量占比达八成，高星级酒店订单量环比增长超4倍。

数据显示，长沙月亮岛、长沙世界之窗、靖港古镇、大围山国家森林公园、长沙铜官窑古镇、华谊兄弟电影小镇、长沙海底世界、石燕湖、长沙生态动物园及长沙方特东方神画位列长沙五一热门景区TOP10。

五一广场/IFS国金中心商圈、高铁南站/国际会展中心商圈、梅溪湖/麓谷、雨花亭/林科大商圈、长沙火车站商圈、长沙县松雅湖商圈、德思勤城市广场商圈等位列长沙“五一”热门酒店商圈。

这个五一假期，包含山野、自然、绿地等元素的帐篷露营掀起全民热潮。数据显示，飞猪五一假期露营订单量环比增长超350%，杭州、成都、广州、深圳、武汉、北京、珠海、常州、佛山及重庆位列热门露营客源地全国前十城市。露营消费群体中，90后年轻用户和80后亲子人群成为主力，占比近9成。

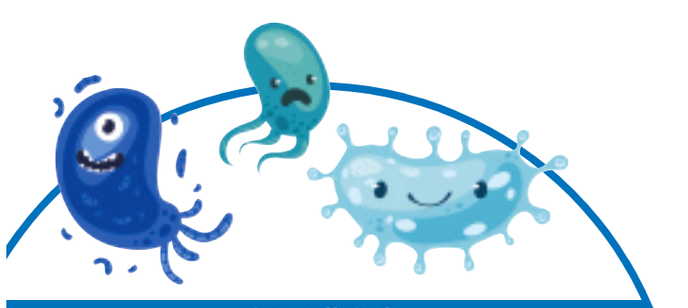
值得注意的是，酒店依然是本地旅游市场的重要场景。本地游玩时间相对延长，推动近郊的高星级度假酒店及精品乡村民宿走俏。飞猪数据显示，五一本地预订高星级酒店的订单量环比增长90%，乡村民宿订单量增长120%。

随着人们对健康生活方式的重视，与体育相结合的户外旅游逐渐成为Z世代的心头好。飞猪数据显示，五一骑行、徒步、登山、潜水等户外项目订单量环比上月同期均实现翻倍增长。

在出行方式上，得益于安全、私密和灵活等特点，租车自驾游越来越受热捧。飞猪数据显示，五一本地租车订单量同比去年增长145%，平均租车周期达2-3天。

近期，欧美多国出现与巧克力产品有关的沙门氏菌疫情，夏季是食源性疾病的高发季节

上热搜的这个“菌”夏季高发怎么预防



沙门氏菌自述

在冰箱里可生存三四个月，致命弱点是不耐热

我们的家族庞大，广泛分布于自然界，已被人类发现的菌种就超过两千种，有的对人致病，有的对动物致病，还有的对人和动物都致病。我可让人类发生胃肠炎型、类伤寒型、败血症型、感冒型和霍乱型食物中毒，主要症状以急性肠胃炎为主，伴有发热、发冷、恶心、头痛、全身乏力、腹泻、呕吐等症状。

我的生命力非常顽强，在水和土壤中能存活2～3周，在20℃以上的环境中能大量繁殖。我喜欢住在人类和动物体内，特别是家禽、家畜、宠物的肠道中。

很多人以为，把食物储存在冰箱里就安全了。其实，我在冰箱里可以生存3～4个月。我致命的弱点是怕热，在70℃的环境下5分钟就会被杀死，100℃下几乎是立即死亡。

长沙晚报全媒体记者 彭放

近日，一则沙门氏菌感染事件成了人们关注的话题。欧美多国暴发与比利时生产的巧克力产品有关的沙门氏菌疫情，这些巧克力已销往包括中国在内的至少113个国家和地区。中国海关总署发布消费提示，提醒消费者暂停食用费列罗集团比利时阿尔隆工厂生产的4类巧克力产品。

夏季是食源性疾病的高发季节，引起食源性疾病的主要致病因子是食源性致病菌。根据长沙市疾控中心近年来的食品安全风险监测情况，沙门氏菌位居“致病榜首”。沙门氏菌多存在于哪些食物中？怎么预防沙门氏菌感染？长沙市食品安全专家委员会委员、长沙市第一医院感染管理科科长蔡春琳主任医师为市民答疑解惑。

新闻回放

11国报告病例，89%为10岁以下的儿童

据联合国官网4月27日消息，近期，欧美多国暴发与比利时生产的巧克力产品有关的沙门氏菌疫情。据世界卫生组织统计，截至4月25日，该事件中全球已报告来自11个国家的151例疑似与食用巧克力产品相关的鼠伤寒沙门氏菌病例。感染病例中89%为10岁以下的儿童。在21例已上报症状和严重程度的信息中，57%报告了血性腹泻，43%住院治疗。世卫组织表示，虽然此次疫情尚无死亡病例报告，但感染患者的住院率高。确切的细菌污染源头、时间和原因，还需要进一步调查明确。

同样是因发现样本中有沙门氏菌，近日，以色列卫生部宣布该国最大巧克力生产商施特劳斯集团将召回今年2月20日以来生产的巧克力产品，包括巧克力棒、蛋糕、华夫饼、布丁等。

制图/王斌

专家答疑

在肉蛋奶中最常见，儿童老人感染应及时就医

巧克力为什么会被沙门氏菌污染？还有哪些食物易被沙门氏菌污染，如何辨别？蔡春琳分析，巧克力制品制作工艺流程繁复，在生产加工全流程都存在被微生物污染的可能性，其中制作原料（特别是奶制品）、生产线被污染，最终导致巧克力制品被沙门氏菌污染的可能性大。因为巧克力所含的油脂可能使沙门氏菌免于被胃酸杀灭，吃了被污染的巧克力更容易出现食物中毒。

沙门氏菌是一种自然界广泛存在的食源性病原体，在肉蛋奶中最常见，还存在于多类食物中，特别是用于凉拌生吃的生菜、香菜、薄荷、卷心菜、莴苣等绿叶蔬菜及西红柿、彩椒等蔬菜。

人们很难用肉眼辨别食物是否被沙门氏菌污染。人体在摄入被沙门氏菌污染的食物后通常在12～14小时出现症状，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、头痛、寒战、腹泻等，同时伴有疲倦、乏力、头晕、低烧、烦躁和嗜睡，症状通常持续2～3天。虽然沙门氏菌通常能较快从肠道中消失，但约5%的病人在康复后会成为病原体的携带者。

蔡春琳提醒，如果出现沙门氏菌感染相关症状，应根据医生的建议合理用药。尤其是儿童、老人以及免疫功能低下的人，沙门氏菌感染可能引起败血症，甚至有死亡风险，需要更加引起重视，及时就医。

健康提醒

夏季进入食源性疾病高发季 牢记食品安全五要点

天气渐渐炎热，进入食源性疾病的高发季节。蔡春琳提醒，制作食物时应遵循食品安全五要点：

1 保持清洁

有腹泻等不适症状的人不宜进行食品加工；拿食品前、便后要洗手，准备食品期间也要洗手；清洗和消毒用于准备食品的场所和设备；避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。

2 生熟分开

生的肉、禽和水产品要与其他食物分开，单独存放；处理生食要用专门的设备和用具，如刀具、案板；避免生熟食物相互接触，交叉污染。

3 烧熟煮透

食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和水产品；肉类和禽类的汁水要变清，而不能是淡红色的；熟食再次加热要彻底。

4 保持食物的安全温度

熟食在常温下放置不宜超过2小时；所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5℃以下）；食物即使存放在冰箱中，也不能储存过久。

5 使用安全的水和原材料

选择新鲜的食物、经过安全加工的食品；水果和蔬菜如果生食的话，更要洗干净；不吃超过保质期的食物。

市民采购食品时，要到信誉好、食品质量把关较严的商场超市选购，不要购买、加工和食用来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品。外出就餐时，要选择信誉度高、证件齐全、卫生状况好的场所。进餐后若出现呕吐、腹泻等食物中毒症状，要尽快就医。

肾病患儿15天未吃盐被连夜送医

肾病综合征水肿患儿要求低盐饮食，低盐不是无盐

长沙晚报5月4日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 周姗）对于肾病患者，医生往往会建议限制盐的摄入。益阳7岁的小男孩豆豆（化名）患有肾病综合征，15天未吃盐后，眼睛、脸、双腿肿得厉害，精神萎靡不振，恶心想吐，全身乏力……被家人连夜送到了湖南中医药大学第一附属医院儿科。很快，检查结果出来，患儿出现了严重的低钠血症。

豆豆奶奶告诉医生，孩子感冒导致肾病复发，所以家里人对其饮食特别注意，听说孩子患肾病后不能吃盐，否则会加重水肿，因此严格控制了孩子的食盐量，平时做菜也基本不放酱油、生抽等调味品，近半个月来更是粒盐未进。

湖南中医药大学第一附属医院儿科主任医师谢静提醒，很多人错误地认为吃盐过多会损害健康，那么不吃盐就避免了这些隐患，这样错误观念并不少见。

由于肾病综合征常出现水肿的表现，医生会建议需要限制盐的摄入。因为盐摄入多了：第一会导致水肿加重；第二会使得蛋白尿明显增加，肾病综合征的蛋白尿得不到缓解；第三会导致水钠潴留使得血压升高，高血压也是肾病患儿肾脏病进展的独立的危险因素。

肾病会引起水肿，同时也会出现电解质紊乱，低钠的时候如果完全不摄入含有钠的食盐，只会进一步加重导致低钠血症的发生。患儿如果出现身体软弱、乏力、浑身没劲或恶心、呕吐、头痛等症就要警惕低钠血症的可能，其严重时甚至可出现昏迷、抽搐等危及生命的症候。

那么肾病患儿究竟应该如何吃盐呢？谢静建议，肾病综合征水肿患儿的饮食要求是低盐饮食，要特别强调低盐不是无盐。低盐饮食是指每日可用食盐量不超过2克（约一牙膏盖，含钠约0.8克），但不包括食物内自然存在的氯化钠。

控制每天盐的摄入可以试试下面几个方法：1.利用蔬菜本身的味道，盐在出锅前放置，菜肴宜放凉到一定程度再吃。避免食用腌制食品、卤制食品、火腿肠等加工类食品，减少盐的摄入；2.使用控盐工具，瓷勺一平勺盐量约为12克，一啤酒瓶盖（平）食盐为5至6克，一牙膏盖盐量约为2克；3.在购买包装食物时，营养标签上一般都会标注每100克食物中钠的含量。尽量挑选低钠食物和薄盐酱油、低钠盐等。