

# 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,铁路系统大力增加“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、育婴适娃、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5亿元的精神打磨。

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,人们花钱尚存顾虑。

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,都会为消费者的体验蒙上阴影。

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)

(上接一版)其实施细则精神,把握相关纪律处分条例,为查摆问题、集中整治打牢思想政治基础。要把正风肃纪反腐贯通起来,引导广大党员、干部自觉遵规守纪、大胆干事创业。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

(上接一版)

五要推进中药科技创新。加强中医类国家医学中心和中药领域全国重点实验室、国家技术创新中心、国家制造业创新中心建设。加大国家科技计划对中药的支持力度,加强对医疗机构中药制剂、名医验方等的挖掘和转化。

六要强化中药质量监管。完善中药标准体系,加快中药

日前印发的《提振消费专项行动方案》从“强化信贷支持”“强化投资对消费的支撑作用”等方面,提出不少金融举措。

围绕提振消费,金融管理部门积极行动,金融机构纷纷响应,金融“活水”正持续加码,投入“真金白银”提振消费,为推动经济发展添动能。

## 多家银行推出行动方案 助力消费政策加速落地

山东泰安九女峰山脚下的东西门村,悠悠青山、漫漫古道、水溪环绕,咖啡厅、书吧、民宿坐落其中,吸引着多地游客前来休闲观光。

从探索发展乡村文旅到如今游人如织,资金支持起到了重要作用。建设银行去年为村里的度假区建设提供了5000万元贷款,支持村里整体规划设计,打造旅游项目,助力村落变身“网红”打卡地。

这是金融支持提振消费的一个缩影。从去年召开的中央经济工作会议,到今年的政府工作报告,都把“大力提振消费、提高投资效益,全方位扩大国内需求”摆在今年各项重点任务之首。宏观政策针对提振消费重点领域,多家银行推出助力方案,推动相关政策加速落地。

近期,建设银行、邮储银行均发布了行动方案,围绕金融创新和服务升级推出多项提振消费的具体措施。中国银行推出“万千百”惠民行动,计划今年投放超万亿元贷款、创造千亿元财产性收入、投入百亿元消费补贴和减费让利,覆盖上亿境内外消费者。

在此背景下,不少银行消费领域信贷投放增长明显。截至2月末,工商银行累计投放个人消费贷款超1.7万亿元;农业银行个人消费贷款余额较年初增长169亿元。

## 增加金融供给 将金融服务嵌入各类新兴消费场景

“围绕扩大商品消费、发展服务消费和培育新型消费等,金融机构正不断增加消费金融供给。”中国民生银行首席经济学家温彬表示,越来越多金融机构紧跟多元化消费场景发展新趋势,将金融服务嵌入各类新兴消费场景中。

在重庆,建行以普惠金融特色服务支持青年夜市创业就业,助力“夜经济”发展;在广东,工行以东莞-湾区国际咖啡文化节为契机,通过消费满减等活动释放“咖友”消费潜力;在黑龙江,农行为冰雪季打造个人消费贷款产品,助推“冷资源”变身“热产业”……

不断优化的金融产品和服务背后是差异化的

察。

3月20日上午,习近平在昆明亲切接见驻昆明部队上校以上领导干部和基层先进模范、文职人员代表,代表党中央和中央军委向驻昆明部队全体官兵致以诚挚问候,并同大家合影留念。

数字化标准推广。健全中药监管体系,理顺中药品种保护审评管理体制,逐步完善中成药批准文号退出机制。

七要推动中药开放发展。促进更高水平开放,推动中药产品国际注册和市场开拓。维护产业发展安全。

八要提高综合治理能力和保障水平。加强统筹领导,推进人才队伍建设,加强资金支持。

消费需求。中国人民银行信贷市场司负责人车士义日前表示,中国人民银行将引导金融机构围绕以旧换新、智能产品、冰雪运动等新消费场景,研究推出有针对性的金融产品。

“用信用卡零息分期还款,我每月花费不到160元就换了新手机。”湖南长沙的李先生告诉记者,在享受了国家补贴政策和参加银行信用卡优惠活动后,购买原价4000多元的手机能省大约700元,降低了支出压力。

自“两新”政策发力扩围实施,金融机构密切跟进支持;中行与汽车厂商、电商平台等开展合作,提供多场景消费补贴优惠、快捷支付大额满减等服务;中信银行与地产商、家装公司等深度合作,推出家装消费贷款服务;建行依托“建行生活”平台,积极承接政府消费补贴发放,截至2月初已累计承发293个城市、近130亿元政府消费补贴资金。

## 打好政策组合拳 进一步增强金融支持

“以旧换新补贴和金融政策相结合,可引导金融机构加大金融支持力度,为消费注入源头活水。”西南财经大学中国金融研究院副院长董青马认为,《提振消费专项行动方案》明确提出,2025年对符合条件的个人消费贷款和消费领域的服务业经营主体贷款给予财政贴息。金融与财政贴息、减税降费政策共同发力,打好消费政策组合拳,有助于降低消费成本。

去年我国住户消费贷款保持增长,全年增加1.24万亿元。截至2024年12月末,不含个人住房贷款的消费性贷款余额21.01万亿元,同比增长6.2%。不过,今年前两个月,住户短期贷款有所减少,提振消费还需进一步加大金融支持力度。

国家金融监督管理总局日前印发通知,鼓励银行业金融机构加大个人消费贷款投放力度,合理设置消费贷款额度、期限、利率,同时,要求金融机构增加消费金融供给,加大对批发零售、住宿餐饮、文化旅游、教育培训、健康养老等消费服务行业的信贷投放。

进一步扩大消费领域的金融供给,首先要拓宽金融机构资金来源。车士义介绍,中国人民银行将积极支持金融机构发行金融债券用于消费领域。支持金融机构以消费贷款、汽车贷款为基础资产,开展资产证券化业务,加大汽车贷款、消费贷款投放。

高质量的消费金融服务正在助力消费市场。专家表示,提振消费要更多发挥政策合力,助力居民能消费、敢消费,持续释放消费潜力,促进全方位扩大国内需求。

(新华社北京3月20日电)

金融「活水」助力消费新动能  
新华社记者 吴雨 任军

# 电子产品“偷”走睡眠,科学助眠怎么做?

新华社记者 农冠斌 董瑞丰 黄凯莹

你的睡眠健康吗?

充足睡眠是保障身心健康的重要条件,但在被电子产品包围的现代生活中,不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出,从睡眠质量上来说,经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开了睡了个好觉而使用的助眠“神器”,要拥有良好睡眠,可以有哪些方法?

## 被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡,白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示,我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时,18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠?

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出,熬夜,睡前长时间使用电子产品,会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息时间等有关;职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天,只有睡前这段时间可以自主支配,忍不住放任自己多‘刷’会手机,结果越睡越晚,甚至放下手机也难以睡着。”接诊过程中,北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说,长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌,容易引发“睡眠时相延迟”,表现为夜间亢奋难以入睡,白天学习工作时容易嗜睡。

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明告诉记者,“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”,还有

的是“能睡着但睡不好”,表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲乏、思绪不宁等。

“人入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活,应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》,长期睡眠不良会导致反应迟钝,注意力、记忆力等认知功能下降,学习工作效率降低,还会降低机体免疫力,增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

## 不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着?从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头,到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来,人们对助眠产品的需求日益增加。

不过,专家提醒,如果过度依赖这些“助眠神器”,效果可能适得其反。

范滕滕表示,对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判,不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测,手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标,结果可能差异较大。

此外,有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家表示,癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备,以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒,一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例,范滕滕说,因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟,可服用褪黑素帮助调整作息,但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌,影响自身内分泌平衡。

## 改善睡眠,学会放下、放松、放空

专家提醒,不仅要放下手机,真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲,睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说,良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议,可养成规律的睡眠时间,保持适度的体育锻炼,避免久坐,适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者,范滕滕提出,可以尝试“接纳失眠,调整行为,养成习惯,放松身心”这一总则,逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’,允许失眠存在。”范滕滕说,需要保持合理的睡眠期望,不把所有的问题都归咎于失眠,不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时,要放松身心,顺其自然进入睡眠状态,可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外,需要创造放空的环境,卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等,经常开窗通风。床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷,枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者,需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

世界睡眠日来临之际,让我们一起通过科学方法,学会放下、放松、放空,睡个好觉。

(新华社南宁3月20日电)

# 你家娃每天睡几个小时?

## ——部分中小学生学习睡眠不足现象调查

新华社“新华视点”记者 郑明鸿 杨欣 李黔渝

3月21日是世界睡眠日。全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,提出中小学生学习每天需要睡眠8至10小时。

但“新华视点”记者调查发现,一些中小学生学习每天睡眠时长不足8小时;有的孩子睡得晚、起得早,白天全靠咖啡撑。怎么才能让娃睡个好觉?

## 晚上11点睡,早上6点多起

“每天差不多能睡7小时。”贵州黔南州某中学一名初二学生的家长说,孩子每晚9点半左右到家,10点50分左右入睡,第二天6点就要起床。西安市某中学初一一年级学生家长李安(化名)也反映,孩子每晚11点多睡,早上6点50分起床,中午一般不午休,每天睡眠不足8小时。

吉林长春一名学生家长楚琳(化名)说,身边的初中生基本都在晚上11点睡觉,早上6点半就得起床,只有少数人能保证每天睡眠9小时。

记者日前利用网络平台进行了“中小学生学习睡眠时长调查”,共回收有效问卷1426份。调查结果显示:77.19%的受访小学生家长反映,孩子每天睡眠不足9小时;72.34%的受访初中生家长称,孩子每天睡眠不足8小时;62.5%的受访高中生家长表示,孩子每天睡眠不足7小时。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现,学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时,小学生为7.65小时。贵州省第二人民医院睡眠医学科主任冯霞介绍,长期睡眠不足会导致中小学生学习记忆力、注意力、反应和思维能力等认知功能受影响,学习效率降低,出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒说,中小学生学习长期缺觉还会导致发育迟缓、免

疫力下降,增加肥胖和代谢性疾病、心血管等疾病风险。

## 睡眠时间去哪儿了

为何部分中小学生学习难以保证充足的睡眠时长?

问卷调查结果显示,49.37%的受访家长认为,作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求,中小学校要合理调控学生书面作业总量,避免学生回家作业时间过长。

然而,一些学校五花八门的作业加重孩子负担。李安说,最近小孩中午都要喝咖啡赶作业,“作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图,各类作业加在一起,怎么都要11点后才能睡觉”。

楚琳说,孩子平时有不少需要打卡的作业,以及让家长自行带孩子复习等隐形作业,每晚要花二三十分钟才能完成。

“校内走路,校外跑步”,一些学生因教考不匹配而选择在校外补课。上述问卷结果显示,24.89%的受访学生家长表示,课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长、难以脱颖而出,一些家长给孩子报了不止兴趣特长班。北京小学生笑笑(化名)每晚7点后才能练琴,通常要练一个半小时,还有其他兴趣班的内容要复习,每天都有觉得睡觉时间不够用。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张行认为,除学习压力外,夜间照明时间增长、噪音增多等环境变化,也会影响睡眠。

此外,40.25%的受访家长反映,沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵阳市民闻女士说,儿子5岁开始接触电子产品,如今已是“资深用户”。“我不督促的话,他就能一直玩,把睡觉的时间都耽误了。”

(新华社北京3月20日电)

**今年以来 我国电动自行车以旧换新突破200万辆**

**突破200万辆**

记者从3月19日从商务部获悉,截至3月18日,我国电动自行车以旧换新共交易旧车、换购新车各204.4万辆,带动新车销售56.1亿元。

新华社发 徐骏 作