

毕业旅行 拉动“暑期档”旅游市场 宁波景区 纷纷送“福利”

一年一度的高考圆满画上句号，以毕业旅行为开场的“暑期档”拉开帷幕。考试结束去哪里旅游？今年旅游市场有哪些新热点？哪里学生爱到宁波毕业旅行？



半边山旅游度假区。通讯员 董路遥 供图

1 宁波成毕业旅行地“香饽饽”

每年7-8月是暑期出游旺季，但携程近日发布的一份《报告》却提到一波“高峰前置”的现象——高考后(6月9日-8月31日)，浙江毕业季旅行订单量同比增长108%，酒店订单量同比增长449%。

在宁波，毕业旅行的热度值也随着高考结束被拉满。“比起暑期旺季，6月中下旬并不算出游高峰，但它却愈发成为一匹流量黑马，是梳理一个特殊人群潜在出游需求的关键时间窗口。”宁波市旅游景区协会人士表示，眼下，宁波诸多景区纷纷瞄准考后黄金时段，主动设计线路和主题游等相关产品，“毕业旅行”正引起他们的注意。

周边城市客源正不断涌入宁波。例如，来自携程的统计数据，杭州高考考生考后(6月9日-8月31日)，毕业季旅行订单量同比增长171%，最喜欢去的“热门目的地TOP10”中前三位分别是上海、南京和宁波。同时，眼下正值宁波杨梅季，在这酸酸甜甜美食的吸引力下，慈溪、余姚等主要杨梅产地也迎来上海、江苏、浙江嘉兴和台州等地前来采摘的“学生军”。

据悉，今年4月，我市10个区(县、市)和2个功能区(高新区、前湾新区)还曾联合发布毕业旅行线路和相关攻略，将慈城年糕、王阳明故居、象山影视城，与世界第一大港宁波舟山港、均胜电子、吉利汽车、东方日升、博威集团等进行“奇妙组合”；同时，12条线路都是清一色的“一日游”，旅行者吹着东海的晨风出发，迎着西下落日即可归家。

2 “考后福利”扎堆宁波景区

那么，毕业生来宁波旅游有哪些福利？

其中，不少景区活动凭“好意头”占据C位。例如，6月22日，天一阁举办“高中状元·做状元糕”活动，邀请宁波非遗手艺人现场演示制作状元糕粽，参加2023年各学段升学考的考生凭借准考证，可免费领取状元糕粽1份，送完为止。

作为“中国旅游日”发祥地，宁海放大招。即日起至8月31日，全国中考、高考毕业生凭2023年本人高考准考证(原件)及身份证畅游宁海，可享受前童古镇、伍山石窟、宁海湾(景区门票，不含船票)、梁皇山(景区首道门票，不含玻璃桥等二次门票)门票免费福利！

作为杭州亚运会举办地之一，象山也可实现“一条龙”打卡。6月11日至8月31日去象山影视城，全国应届中高考毕业生，凭本人身份证+准考证，线下窗口购票，享受半价优惠，即买即用(原价150/人，优惠价75/人)；6月11日至8月31日，应届毕业生凭本人中高考准考证享受石浦渔港古城门票(原价60/人，优惠价30/人)；即日起至7月30

日，应届毕业生凭本人中高考准考证享受在中国海洋渔文化馆门票半价(原价50/人，优惠价25/人)；6月10日至8月31日去灵岩火山峰景区，应届毕业生凭本人中高考准考证和身份证购票享优惠价，灵岩火山峰所有游乐项目全含(原价183/人，优惠价98.5元/人)；即日起至8月31日，应届毕业生凭中高考准考证或录取通知书享东海灵岩景区门票半价优惠(观光票和玩乐票均可享受)。

同时，回归田园生活、接触大自然也是考后一大“刚需”。例如，即日起至8月31日，应届毕业生凭中高考准考证享受在天宫庄园大门票半价优惠(原价50元/人，优惠价25元/人)；6月15日至7月31日，2023年高考学子凭高考准考证或录取通知书和本人身份证前往海天一洲，享受本人免票入园(需平台二楼客服中心进行身份登记)；6月15日至8月30日，2023年中高考学子凭准考证或录取通知书复印件和本人身份证享受杭州湾国家湿地公园29.9元入园优惠(需在景区一楼购票中心进行身份登记)。 记者 谢舒奕

你可能还不知道 这5种主食正在悄悄升高你的血糖

在日常饮食中，我们常会因为控制热量、控制血糖，选择一些升糖慢的主食，比如全麦面包、糙米饭……但这些你以为“升糖慢”的食品，其实并非完全如此。今天，就来科普一下。



糙米饭

无论是糙米还是粳米，它们的糙米饭GI都很高(糙糙米饭GI:71、粳糙米饭GI:78)。

白米饭升糖快好理解。精白米是糙米去除种皮、糊粉层、胚芽，剩下的几乎都是胚乳的部分。胚乳的主要成分是淀粉，所以白米饭升血糖快。

可是糙米作为全谷物，里面的胚乳有种皮、糊粉层紧紧包裹，按说淀粉不容易消化才对，为何升血糖还快呢？

糙米饭升糖快跟泡米有关。糙米因为自带种皮难以吸水，如果焖饭前不泡泡，还和精白米一样地焖饭，做出来的糙米饭就容易夹生。可是浸泡，尤其是用较高温度、较长时间浸泡的话，糙米就会吸足水，然后焖饭时淀粉就更容易彻底糊化，淀粉糊化越彻底越易消化。另外糙米吸足水，焖饭时还可能会胀破种皮，这也会让糙米饭更容易消化，容易消化了升糖自然就快了。总结一句，所有想把糙米饭做得不难吃的做

法，其实都是在升高糙米饭的GI。

全麦馒头

妥妥的高GI主食，GI高达82。跟白面粉比，全麦粉富含膳食纤维。膳食纤维是可以延缓血糖上升的，这么说全麦面包应该GI不高啊。可是问题就在于：

市面上很多全麦粉膳食纤维含量很低 目前关于全麦粉只有一个行业标准，要求膳食纤维含量≥9克/100克，但这个行业标准只是推荐性标准，不是强制性标准。这就使得市面上全麦粉的膳食纤维含量别说是达到9克/100克了，有的也就比白面粉的膳食纤维含量多了一点点，比如就只有3.5克/100克，这样的全麦粉做出来的馒头，升血糖速度自然就跟白面馒头相当了。

全麦馒头里全麦粉含量可能很低 虽然全麦馒头的膳食纤维含量也不高，但是你自己在家做，起码你可以用100%的纯全麦粉。如果你买现成的，就很难知道配料里到底用了多少全麦

粉(除非配料里的面粉只有全麦粉没别的)。这是因为目前还没有全麦馒头的国标，所以即使配料里加了一点儿全麦粉也可以叫全麦馒头。

全麦面包

GI是75，也是妥妥的高GI主食。它的GI高，除了跟全麦馒头一样的原因外，还有1个原因，那就是很多全麦面包往往还会额外添加糖，比如白砂糖、果葡糖浆，它们的GI可都挺高。

当然这不是说全麦面包就不能吃了，而是应该选配料里全麦粉含量至少50%以上的，如果你能接受更糙一点儿的口感，可以选100%纯全麦粉的。

即食燕麦片粥

GI是79，妥妥的高GI主食。燕麦不是富含对控血糖有帮助的β-葡聚糖吗？怎么即食燕麦片粥升糖那么快？

这主要是因为即食燕麦片经过压片，很多淀粉都直接暴露在外了，另外

很多燕麦片还要先切粒再压片，如此淀粉暴露得更多。

再有燕麦切片之前还要经过煮、烘干至少两道加热工序，这使得淀粉糊化非常彻底，消化得自然就很快。

如果要选低升糖的燕麦，那就直接选整粒燕麦，或者简单切几刀的刚切燕麦，或者简单压片的生燕麦片，像生燕麦片煮成的粥，GI只有55。

煮地瓜

GI是77，也是妥妥的高升糖主食。地瓜作为薯类，相比于精米白面，含有更多的膳食纤维。

另外像地瓜还富含对眼睛和皮肤有好处的β-胡萝卜素，但是地瓜升血糖快的单双糖含量也多一些，比如蔗糖、葡萄糖、麦芽糖，所以它升糖比较快。

如果是烤地瓜，GI更高，基本都是80以上。跟地瓜相比，土豆这种薯类的GI就稍微低一些，烤的是60，蒸的是65，煮的是66，不过同样要控量。

相关链接

什么是GI

GI是血糖生成指数的缩写，是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。GI值越高的食物越容易使血糖快速上升，而GI值越低的食物则使血糖上升速度较慢，血糖较稳定，饱腹感强。食物的GI值等级如小于55，则划分为低GI食物。食物GI值在55-70之间则为中等GI食物，GI大于70则为高GI食物。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳