



脚跟痛该怎么办

随着人们生活质量的提高，加上全民运动的国家策略，很多人走出家门，参加体育运动。在大家享受跑步、打球带来快乐的同时超负荷运动、不正确的动作模式很多人出现了足跟部疼痛的现象。有一部分人通过休息、热敷，疼痛会明显缓解，少部分人甚至会消失，但是不少人疼痛无法自行缓解。这是什么原因呢？能不能看好呢？

产生原因

足跟痛，也就是“跟痛症”，主要为慢性劳损所致。我们长期走路，再加上运动之后，我们脚底板的“筋”会受到牵拉，反复长期的超负荷活动，超过了身体的修复能力，再加上有一部人本身脚筋短、扁平足，年龄偏大，久而久之，疼痛就难以恢复了。

康复锻炼方法

1、坐着办公，或者休息的时候用高尔夫球或网球等圆物体放在足底，前后来回、左右来回的滚动，进行脚底按摩放松，每次30—60秒，3—5组，持续早中晚各一次。

2、将脚跟痛的那只脚放到好的那条腿的膝盖上，我们俗称翘“二郎腿”，然后一只手把脚踝和大脚趾翘起来，并用另外一只手按摩脚跟痛的地方，按摩3—5分钟，每天至少三次。

3、双手扶墙或者扶桌，把自己给扶稳了，双腿成弓形，痛的那只脚放在后面，双脚跟着地，脚尖方向要一致，然后进行压腿，每次30—60秒，每天压腿3次

4、将脚跟痛的脚放在台阶，只放前脚掌，脚后跟悬空，另一只脚也悬空，将全身的重量放在脚跟痛的脚上，并且脚跟向下压，训练持续30秒左右，每次做3次，记得千万不要摔倒哦。

有些人情况比较严重，不能坚持以上锻炼疗法，可以适当冰敷，用毛巾包裹冰块敷于足跟和足底，1次15至20分钟。疼痛明显的建议到正规医院治疗。对于保守治疗半年以上无效的可考虑手术治疗。

（花园田氏医院供稿）

2018年度东阳旅游业十大评选活动结果揭晓 花园斩获多项荣誉

本报讯（记者许欣雅）近日，由东阳市文化和广电旅游体育局主办，东阳日报社、东阳市风景旅游业协会承办的2018年度东阳市旅游业“十大评选”活动结果揭晓，花园村斩获多项荣誉，其中花园村景区获评“优秀景区”，与横店梦幻谷景区和横店明清宫苑景区一起，成为上榜该榜单的三家之一。

花园村景区是浙江省首个单独以村为单位创建成功的国家AAAA级旅游景区，被国家文化和旅游部授予首批“中国十大优秀国际乡村旅游目的地”和“网友最喜欢的乡村旅游目的地”，成为中国村官培训基地和全国新农村建设A级学习考察点，被誉为“浙江第一村”“天下红木第一村”“中国农村现代化的榜样”，还获得浙江省特色精品疗休养目的地、浙江省小记者采风实训基地、金华市党员干部红色教育基地等诸多荣誉。如今，花园村景区作为东阳市乡村旅游的佼佼者，已受到越来越多国内外游客广泛关注，2018年全村接待游客达460万人次，同比增长31.5%。

与此同时，经指标分析、公众评价、专家评审和网络公示，花园旅游公司市场营销部获评“优秀营销团队”，花园旅游公司总经理汪建森获评“优秀旅游经营管理者”，导游马君盈获评“优秀导游（讲解员）”，营销员李璐获评“优秀营销员”，员工蒋珊珊获评“旅游服务之星”。众多荣誉背后，是花园村景区在旅游行业中积累的良好口碑形象和积极广泛的影响力，包括社会各界对花园村的认可。肩负着众多荣誉与期许，花园村景区将加大马力向全域旅游迈进，为东阳市旅游业发展添一把火！



新大棚收成好

5月22日，花园现代农业生态园全自动玻璃温室大棚里，花园农发公司工作人员正在采摘小番茄、小黄瓜、甜椒、茄子等果蔬。自搬迁到新址以来，花园农发公司积极推进现代设施农业建设，全自动玻璃温室大棚以及一大批塑料联动大棚陆续建成并投入使用，如今已迎来了一批批好收成，为市场供应优质可口的新鲜蔬果。

（本报记者周振平摄）



十八而志

5月16日，花园中学高三学生在中国农村博物馆举办成人礼仪式，在鲜艳的五星红旗前庄严宣誓。据介绍，花园中学希望通过此举，鼓励学生勇敢积极面对即将到来的高考这一人生重要关卡，同时经历洗礼成为一个能够独立思考问题、心智成熟坚定、承载社会责任的有为青年。

（本报记者周振平摄）

关注

消费者旅游住宿需求正从单纯住宿向“住宿+”升级

住得舒心 玩得才开心



入夏以来，我国旅游市场火爆，消费热情高涨。

经过几十年的快速发展，我国旅游产业正迈向提高管理服务水平、提升旅游品质的高质量发展阶段。旅游市场呈现一些新特点，人们在住宿、文创、餐饮等旅游消费上有了新需求。

这些旅游新需求是什么？什么样的休闲住宿受欢迎？什么样的旅游产品会畅销？什么样的特色美食惹人爱？近日，记者采访了部分游客、企业和专家。



1/ 旅游内涵在延伸

酒店已经成为旅行中重要的休闲场所，除了提供夜晚住宿外，还承载着更多美食、艺术、社交、健康、娱乐等需求

“早起登山、晚归休息，虽然身在异乡，但感觉像在家里一样舒适。”安徽合肥市职工周莉莉一直想去张家界旅游，最近趁着休假终于如愿以偿。她告诉记者，除了观赏自然风光，最想体验当地的民俗风情，感受一下轻松闲适的当地生活。所以在住宿上，她做了一次新的尝试，选择了民宿。

“真是超乎预期的体验！这次选择的民宿就在张家界森林公园景区旁边，环境优美、游玩方便。房东一家都是本地人，热情好客。”周莉莉说，游客与房东的关系就像是好久不见的朋友，他们会来机场接你、帮你规划游玩线路、一起做饭聊天、休闲娱乐，让你很快融入当地的生活。

住民宿、品民俗，看美丽山水，享绿意生态成为许多人来张家界旅游的选择。数据显示，截至2018年底，张家界开展经营活动且具有一定规模的民宿达1280家，拥有床位3万多个，形成了武陵源民宿圈、天门

山民宿圈、大峡谷民宿圈、西线民宿线“三圈一线”的民宿产业格局。

“过去旅游主要是‘看山看水看历史’，天黑了，找个地方睡觉；今天的游客，特别是年轻人旅行，已经不再只看美丽风景，还希望住得称心、舒心。”中国旅游研究院院长戴斌说，伴随文旅融合和分众旅居时代的到来，旅游者对目的地的需求将从景区走向社区，从单一功能走向复合体验，“游客希望融入旅游目的地的休闲场所，与当地居民共享美好和品质生活，而不只是沿着规划好的线路观赏。”

作为外出旅游的重要一环，酒店已经成为旅行中重要的休闲场所，除了提供夜晚住宿外，还承载着更多美食、艺术、社交、健康、娱乐等休闲需求。携程网数据研究中心的数据显示，近一年来游客每天在酒店的时间平均增加了1至2个小时，亲子游客在酒店的时间平均增加了3至4个小时。

“随着消费升级，游客的需求呈现多样化、个性化的趋势。”中国饭店协会副秘书长丁志刚说，不同年龄人群在酒店消费偏好上存在差异。年轻消费者更愿意尝试新事物，追求个性化、特色化产品；中年消费者经济状况良好，更加注重品质；老年消费者具有较高的品牌忠诚度。

丁志刚表示，经过改革开放40多年的发展，我国的住宿业已经进入大住宿业时代，除了星级酒店，还出现了精品酒店、主题酒店、经济型酒店等酒店形态，民宿、帐篷、集装箱酒店等非标住宿业态也不断涌现，旅游住宿的接待能力和条件与过去已是天壤之别。

消费者对美好生活的追求，成为住宿产品追求品质和多元化创新的动力。多样化的需求为民宿和特色主题酒店发展创造了机会，也为注重服务品质的精品酒店带来了巨大的市场。

2/ 住宿体验待提升

消费者期待更多元的住宿选择、更贴心的品质服务、更丰富的住宿场景

近日，怀孕4个月的江苏游客郭敏带着4岁的儿子入住杭州一家酒店，刚到酒店她发现，儿童用的洗漱用品、浴袍，以及方便孕妇坐的小板凳等，酒店都为她准备好了。不仅如此，酒店员工还帮助她照看孩子，为她准备了适合孕妇吃的餐食等。郭敏希望这样人性化的服务可以更多一些，有更多适合亲子游、家庭游的住宿产品可供选择。

“随着亲子游、乡村游、研学游等新兴旅游热点出现，我国旅游住宿业已经从供给短缺进入结构不平衡状态。”丁志刚说，“现在的消费者期待更多元的住宿选择、更贴心的品质服务、更丰富的住宿场景。住宿行业已开始进入差异化竞争阶段。”

“‘带娃出行’已经成为旅游市场的新消费趋势。”携程公共事务部经理陈理楠表示，越来越多的父母带着孩子一起出游，欣赏美丽风景、体验异地文化。亲子游住宿不仅要考虑孩子的特点和需要，还要兼顾父母

的休闲娱乐及放松需求，这对住宿的配套设施、服务品质有更高的要求。

中国旅游研究院发布的《中国家庭旅游市场需求报告2018》显示，96.5%的受访者表示渴望参与家庭旅游，超过四成的受访家庭希望自己的家庭旅游有更优质的旅游服务体验。

亲子房主要服务0—8岁少儿群体，根据国家统计局数据统计，目前这个群体已达1.3亿人，覆盖超过4300万个家庭，将爆发出超过千亿元级的消费需求。随着全面二孩政策的实施，不少家庭出游会首选亲子房，关注房间里有没有儿童床、儿童拖鞋、牙刷、浴袍等。

然而，记者在采访中发现，目前市面上适合亲子游、家庭游的住宿产品仍然比较短缺。携程大住宿事业群国内平台相关负责人表示，如今亲子房市场虽然非常广阔，但产品还比较单一，同质化的程度较高，缺乏创

新，市场亟须从硬件设施到服务体验都更加专业的儿童定制酒店产品。

提倡人文、温暖生活方式的某酒店品牌推出了专属母婴房，在房内配备婴儿床、儿童帐篷等硬件设施，还配备了温馨的儿童玩具。尤其贴心的是，每一间专属母婴房在儿童防撞包角等细节方面做得非常到位，受到年轻父母欢迎。

人们住宿需求更加多样化、个性化，从单纯住宿向“住宿+”升级。戴斌认为，为消费者提供更好的住宿体验，旅游行业可以通过推进“住宿+”，提升产业价值链和产品附加值，提供更高效温馨的服务。

目前，一些企业围绕“住宿+”作出积极尝试，“住宿+科技”实现预订、入住、退房全流程智能化，“住宿+阅读”满足阅读爱好者旅行中的读书需求，“住宿+社区”将酒店定位成社区生活的有机组成，满足游客不断增长的休闲需求。

3/ 规范服务须落实

如何改善住宿卫生和安全，规范服务标准，塑造口碑形象，已成为住宿业亟须解决的问题

“我在网上预订酒店，经过精心挑选，预订了某酒店2000元一晚的海景房。没想到，到了入住时才发现，房间竟是背对大海。网上展示的有漂亮阳台的海景大床房，变成只有一扇破旧窗户的简易房，真是太气人了。”近日，从河南洛阳前往某沿海城市旅游的张哲向记者讲述了自己遇到的糟心事。

张哲和酒店工作人员几番交涉后，对方表示可以退还预定支付的部分房费，但无法调换房间，理由是海景房“已经客满了”。“如果房间已经订满了，却还继续网上预订，这不是涉嫌虚假营销吗？”

张哲向当地旅游部门投诉，工作人员调查后发现，该酒店尚未正式开业，涉嫌网上虚假宣传，他们向张哲提出建议，网上预订

酒店、餐厅时，一定要选择正规的星级酒店。

除了虚假宣传，近年来，高星级酒店用脏抹布擦拭杯子、洗手台、镜面等卫生乱象的曝光，使得不少游客对于酒店客房设施设备的信任度有所降低，共享住宿等非标住宿也存在虚假宣传、信息泄露、卫生状况无保障等问题。如何改善住宿卫生和安全，规范服务标准，塑造口碑形象，已成为住宿业亟须解决的问题。

“通过大量第三方网络点评留言，我们发现，以往大部分消费者比较关注酒店设施的卫生情况、空间布局等。而现在，消费者的关注点更加丰富，包括空气质量、睡眠环境等都成为新的关注点。”丁志刚说。

今年1月，文化和旅游部发布《关于实施旅游服务质量提升计划的指导意见》，提出旅游住宿业是旅游业的重要支柱，要全面落实标准化、规范化服务，发展和改善个性化、特色化服务，持续提高服务水平。政府要加快修订星级酒店国家标准，强化星级酒店评定复核工作，建立动态监管机制；开展旅游住宿业监管试点工作；加强对旅游住宿新业态的引导和管理。

中国饭店协会认为，行业协会要增强凝聚行业共识和加强行业自律的能力，发挥在提升旅游住宿业服务质量方面的重要作用；企业应加强对基层员工的培训教育，建立科学的监督管理机制，严格遵守卫生标准，保证卫生安全。

延伸阅读

品质旅游撬动品质住宿



中国饭店协会发布的《2019中国酒店连锁发展与投资报告》显示，以品质旅游为主要内容的供给侧改革，给住宿业带来新的发展机遇。通过供给侧结构性改革、促进居民国内旅游消费转型，一大批有内容、有特色的旅游类酒店诞生，满足旅游消费需求，推动住宿业管理端、产品端、渠道端相应的变革。

中端酒店市场增势良好，头部企业领跑效应日趋明显。在市场整体消费升级和大众旅游需求快速发展的背景下，中端酒店的消费群体不断扩大，为中端酒店的发展提供了持续且充足的客源。在需求端与供给端的综合作用下，酒店签约市场发展出现重大转变，中端酒店市场迎来了新一轮发展高峰期。

在线旅游平台（OTA）引领酒店新业态，大数据助力行业创新变革。携程的丽呈、阿里飞猪的非住布渴、美团优选等，通过大数据运营，给加入品牌的酒店方提供数据化支持，借助用户数据分析，改善经营管理，同时借助自己的会员体系、营销体系，整合资源，提升酒店人住体验。

“智慧酒店”时代来临，互联网大企业纷纷赋能酒店业。手机端预订，刷脸办理入住，智能机器人服务，智能门锁，智能客房，手机一键退房……这一切并非科幻片，每一个场景如今都得以实现。随着人工智能、物联网、互联网等技术在酒店场景的应用落地，以及各大商业企业的人场，目前“智慧酒店”产业正加快发展。

