

据新华社消息,今年端午节假期,全社会跨区域人员流动量预计将达到6.87亿人次,比2024年同期增长约7.7%。

5月29日,记者从国铁昆明局获悉,2025年端午小长假期间,国铁昆明局预计发送旅客165万人次,日均33万人次,5月31日为客流最高峰日,预计发送旅客超40万人次,有望创历史同期新高。

今年端午节假期与周末相连,云南铁路客流将以短途探亲、周边旅游为主,较周末客流有所增加。为满足旅客出行需求,国铁昆明局节日期间实行高峰运行图,进一步加大对重点地区、重点时段和热门方向的运力投放,增开杭州西、桂林北、成都东、北海共8列直通动车,重联北京西、上海虹桥、嘉兴南、成都东、重庆西、深圳北、广州南、巴中东方向共32列直通动车。云南省内重点增加大理、保山、丽江、西双版纳、临沧方向列车28列,重联列车44列。调整后,国铁昆明局最高日(5月31日)开行旅客列车471列,投入运能43.7万座,全力满足节假日期间旅游和探亲访友出行需求。

端午假期,“坐着火车游云南”环线旅游列车“白天游景点、晚上宿列车”创新模式有望受到旅客广泛青睐。列车每日从昆明始发,经停大理、保山、丽江、普洱、西双版纳等旅游城市,串联昆明滇池、大理洱海、丽江古城等景点。为满足多元化出行需求,“坐着火车游云南”环线旅游列车升级推出萌宠随行、自行车畅骑等特色托运服务,让旅客端午假期“轻装行”,实现“空手游云南”。

铁路部门提醒,具体的列车增开情况请关注铁路12306网站及12306客户端。

本报记者 孙江钰

云南铁路优质服务,温暖游客旅途。
通讯员 纳建博 朱万祥 摄



昆明街头,现包的粽子深受市民欢迎。
本报记者 陈飞 摄



奥斯迪商务中心里,歌舞表演精彩纷呈。



大回村粽叶飘香,欢声笑语不断。

精彩节目,轮番上演
盘龙区

民俗体验

5月29日晚,昆明市盘龙区2025年“我们的节日·端午”主题活动在联盟街道奥斯迪商务中心举行。活动以“浓情迎端午·清风倡廉洁”为主题,通过文艺演出、民俗体验、市集互动等形式,让居民沉浸式感受传统文化魅力。

活动分为“启廉”“悟廉”“践廉”3个篇章。滇剧《钱南园》、杂技《哪吒》、古典舞《雨后》等精彩节目轮番上演。现场还设置了艾草香囊制作、投壶套圈、书法体验等互动项目,吸引了众多居民参与。盘龙区各部门志愿服务团队同步开展文明实践活动,传递廉洁家风和绿色生活理念。

此外,“国风集市”“联萌生活节”等特色市集集聚美食、鲜花、非遗体验,结合奥斯迪繁花主题场景和艺术墙绘打卡,为传统节日注入新潮活力。

本报记者 张勇 江洋 摄影报道

粽叶一卷,乡情满满
通海县

5月24日,玉溪市通海县“我们的节日·端午”系列活动在河西镇大回村举行。活动以“保护文化遗产·传承中华文明”为主题,各族同胞齐聚一堂,共庆端午佳节。

上午9时,活动在文艺演出中拉开帷幕。《我的未来式》《马缨花》等舞蹈和说唱《秀山轻雨青山秀》轮番上演,穿插的“端午知多少”互动问答环节吸引观众踊跃参与。演出结束后,现场还举办了包粽子活动,经验丰富的村民现场示范包粽子技巧,现场粽叶飘香,欢声笑语不断。

活动现场设置了义诊区、拓印体验区和阅读打卡区,同时结合社会科学普及宣传周,通过展板、资料发放等形式宣传归侨侨眷权益保护法及森林防火、防范诈骗等方面的知识。

本报记者 王剑钊 通讯员 张红莹 龙传运 摄影报道

食品安全
上百批次粽子抽检全达标

为保障端午节期间食品安全,维护广大消费者合法权益,近期,云南省市场监管局在全省范围内组织开展端午节粽子专项抽检。

本次专项抽检重点覆盖超市、批发市场、农贸市场、餐馆、小吃店等经营场所,抽检的粽子包括云腿、鲜肉、板栗、鲜花、蜜枣、豆沙、八宝等品种,检测项目包括微生物指标(菌落总数、大肠菌群、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、霉菌、商业无菌等)、食品添加剂(甜蜜素、山梨酸及其钾盐、脱氢乙酸及其钠盐、糖精钠、安赛蜜等)、质量指标(过氧化值)等。截至5月27日,共抽检粽子120批次,经实验室检验,未检出不合格样品。

云南省市场监管局提醒,购买预包装粽子应选择超市、批发市场、专卖店等正规渠道,购买时注意产品包装是否完好,不要购买包装破损、胀袋漏气及无生产者名称、生产地址及生产日期和保质期等信息的“三无”产品。选购无包装粽子要注意查看粽叶包裹是否完好,颜色、气味是否正常,不要购买有霉点、哈喇味、酸败味的粽子。

购买、制作粽子要注意合理储存,预包装粽子要按照外包装上标识的贮存方法,常温粽子置于阴凉处或冰箱冷藏储存,速冻粽子放入冰箱冷冻储存;自制粽子保质期较短,建议一次不要购买、制作太多,最好现买现制现吃。

消费者在消费过程中,要保留好消费凭证,一旦发生消费纠纷,发现食品安全问题或发生疑似食物中毒等情况,可随时拨打“12315”投诉举报电话。

本报记者 王磊

浓情粽迎端午

粽香四溢、龙舟竞渡,一年一度的端午假期即将开启。我国出行人数预计达到6.87亿人次,中国铁路昆明局集团有限公司(下称“国铁昆明局”)预计发送旅客165万人次,国铁昆明局将增开旅客列车,保障运力。为保障食品安全,近期,云南省市场监管局在全省范围内组织开展端午节粽子专项抽检,截至5月27日共抽检粽子120批次,未检出不合格样品,确保舌尖上的安全。此外,我省多地近期陆续举办包粽子大赛、汉服游园等民俗体验活动,让传统节日焕发新活力。

这个端午,在云南的你既能感受传统文化的魅力,也能享受安全舒心的假期。

粽子市场

昆明·新奇口味粽子受追捧

近日,记者走访昆明各大商超、菜市、店铺发现,今年的“粽子模式”呈现出鲜明的特点:在传统的甜咸品种之外,野生菌粽、茶粽等创新口味让人眼前一亮;粽子礼盒的价格回归平实,更贴近大众消费;本地传统的手工“小脚粽”越发受宠。

千粽百味

每年端午节,粽子的“甜咸之争”为网友津津乐道。记者走访发现,今年粽子仍以传统口味稳守市场基本盘,但多元化新派口味异军突起,传统与创新并存争艳。

记者在沃尔玛超市小西门店粽子销售区看到,各大品牌货架纷纷亮出了创新口味的醒目广告招牌。五芳斋推出的“火锅牛肉粽”“折耳根五花肉粽”“泰式冬阴功粽”吸引了不少消费者驻足咨询。正在选购的市民李娜笑言:“这些口味太贴合云南人的味蕾了,光看名字就想都买来尝尝。”相邻的货架上,思念品牌新推出的“五红粽”“五黑粽”主打养生食材、低脂减糖,成了老年群体的“新宠”。

粽子销售员章女士告诉记者:“铁观音茶香蛋黄肉粽、蜜汁桂花糖藕粽、黄米酸奶粽、椰香紫米青稞粽、紫米芋泥奶酪粽等,这些老少皆宜的口味,近期比较畅销。”

在这场“舌尖上的较量”里,“云南队”另辟蹊径,以野生菌粽开辟出新赛道。广福路爱琴海购物中心昇松超市PLUS里,德和粽子销售人员卢女士一边整理货架一边介绍:



美食摊位人气旺



野生菌粽成为新亮点

折耳根五花肉粽吸引众多消费者

端午将至,大理各大商超已换上节日“盛装”,粽子礼盒与悬挂的艾草香囊相映成趣,营造出浓郁的节日氛围。记者走访发现,今年大理端午市场呈现出传统与创新并存、健康理念引领消费的新趋势。

馅料创新口味多元

大理各大商超,粽子已占据了显眼位置,营造出浓厚的节日氛围。传统口味的粽子依旧稳坐“C位”,其中,豆沙粽、蜜枣粽凭借经典的香甜口感,依然是众多市民的心头好。

记者来到沃尔玛超市,正在选购粽子的李阿姨说:“家里人就好这口老味道,吃着才有过节的感觉。”超市工作人员介绍,目前已备足货品,涵盖甜、咸等多种口味,散装粽子5至6个为一袋,价格在9.9元至25元,包装精美的礼盒粽价格从60元至300元不等。

除了传统口味,各种新奇口味的粽子在线上线下走俏。“水晶粽”凭借晶莹剔透的外皮和丰富的馅料,兼具颜值与口感,吸引了众多消费者的目光;“榴莲粽”大胆

“今年端午节德和推出了10个粽子口味,野生菌粽系列吸引了不少客户,有人专程购买‘黑椒松露粽’‘上汤鸡枞粽’‘牛肝菌黑猪肉粽’邮寄给省外的亲朋好友。”

本土著名粽子品牌“高上高”今年创新推出了“松茸粽”“牛肝菌粽”“鸡枞粽”“黑松露粽”“羊肚菌粽”“见手青粽”6个野生菌粽口味。“我们的野生菌粽系列90%销往省外市场,北京、上海、广州、成都等地是主要消费市场。”昆明高上高食品有限公司董事长高厚基介绍。

平价当道

“这两年观念转变了,走亲访友看重的是情谊,而不是包装,好吃实在最重要。”正在选购粽子礼盒的市民张瑞说。记者注意到,今年线上线下市场都鲜少见到以豪华包装为卖点的粽子礼盒,价格高昂的礼盒乏人问津,主打实在实惠、价格“接地气”的粽子礼盒成为市场主流。

日前,记者在某电商平台按价格排序查询,价格最高的一款“鲍鱼粽子礼盒”售价1700元,月销11单;而同样以高端食材为卖点的一款“黑松露鲍鱼火腿粽礼盒”,售价998元,月售仅3单。与此同时,按销量排序查询显示,排名靠前的多为售价在168元至258元区间的粽子礼盒,24小时内销售200至500单,周销量上涨3至4倍。

在线下商超和粽子销售门店,价格在

创新,将浓郁的榴莲风味融入其中,让喜爱榴莲的食客爱不释手。此外,辣条粽、螺蛳粉粽等新奇口味层出不穷,成功抓住了年轻消费者的尝鲜心理。还有不少商家结合本地特色推出的玫瑰鲜花粽,更是捕获了不少本地市民和游客的味蕾。

在众多网红粽子中,螺蛳粉粽可谓独树一帜。剥开粽叶,酸笋、螺蛳肉与糯米混合的独特气味飘散开来。一家超市的工作人员表示,螺蛳粉粽虽然口味重,但自上架以来,每周的销量都在稳步增长,吸引了不少追求新奇体验的消费者。还有臭豆腐粽,同样以浓郁的气味和独特口感吸引了很多年轻人尝鲜。

健康食养成新风尚

值得一提的是,健康食养粽成为今年市场的一大亮点。在大理的多家超市内,五黑粽、五红粽、黄金粽等健康低糖的营养粽备受追捧。市民陈女士表示:“这种含红枣、红小豆的粽子既能应景,又能养生,一举两得,买回去和家人一起尝尝。”销售员杨先生介绍:“这些食养粽原料都是营养滋

100元至260元区间的粽子礼盒更受欢迎。“今年我们的粽子礼盒主打高性价比,精简包装,让粽子回归食物本身。售价和去年持平,但粽子肉量增加了60%。”嘉华食品兴隆店工作人员李静告诉记者,最近一周,门店日均销售粽子礼盒近150单,200元左右价位且性价比与质价比兼得的礼盒更受欢迎。

新鲜热卖

临近端午节,新鲜热卖的手工粽门店迎来了最忙碌的时候。各式清水粽、花生粽、火腿粽等,价格约在25元至45元一公斤。

5月29日,记者来到新闻南路,清新浓郁的粽香扑鼻而来。红丰粮油店门前,不少市民冒雨排队购买手工粽。几位包粽阿姨忙碌却井然有序,只见她们手指翻飞,技法娴熟,翠绿粽叶包裹晶莹糯米及丰富食材,不到1分钟便能完成一个手工粽的制作。

今年是红丰粮油店老板娘张存英经营手工粽生意的第30个年头,现包现煮的手工“小脚粽”成为不少昆明市民的端午念想。“临近过节这两天是我们最忙的时候,很多老客户提前预订,就等着节前来取货,我们每天要卖六七千个粽子。”张存英说,“老百姓过端午买粽子就图个新鲜好吃、价格实惠。”

本报记者 颜媛 摄影报道

补的食材,很符合现在大家追求健康食补的理念,无论是自己吃还是送给亲友都很合适。”

在采访中,也有不少市民选择自己动手包粽子、缝制香包。“虽然现在买很方便,但一家人围坐在一起包粽子、缝香包,说说笑笑,更有端午节的仪式感。”市民张先生笑着说,这才是记忆中端午的味道。

在大理市满江农贸市场,粽叶摊位前围满了选购的市民。摊主王大姐一边捆扎粽叶一边介绍:“最近粽叶特别好卖,新鲜的粽叶3元一把,一把大概有20片,很多人都是几把几把地买。大家都想趁着端午节,自己动手包粽子,既实惠又有乐趣。”

美食虽好,也需适量。大理福荣营养师彤彤(化名)提醒,粽子主要原料为糯米,黏性大、不易消化,过量食用易导致腹胀、消化不良等问题,且糯米升糖快,高血压、高血脂、高血糖人群应谨慎食用,建议成年人一次食用1至2个小粽子或1个大粽子,搭配蔬菜水果,促进消化,保证营养均衡。

本报记者 马艺宁 马雯 杨维琦 史子昊