入境游服务“不见外” 全球游客宾至如归

渝中入境游“宠粉”模式再加码

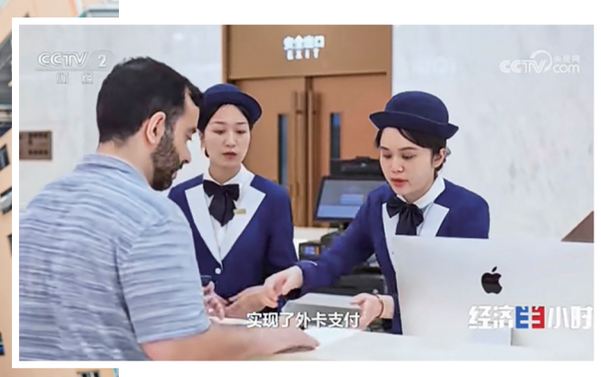
“Yes, this is the right direction. Just keep going straight ahead!”（对，就是这里，一直往前走就对了）清晨的解放碑步行街，来自意大利的背包客马可拿着手机导航，正对着双语标识牌核对路线。

今年上半年，中国把240小时过境免签的朋友圈扩大到了55个国家，再加上今年4月开始实行的购物离境退税“即买即退”政策，外国朋友来中国购物的热情明显更高了。

这么多的外国朋友，他们最喜欢去哪儿玩呢？作为重庆核心区，渝中正在加快建设世界知名文化旅游目的地核心区，聚集一大批著名的旅游景点和购物场景，被称为“重庆的世界窗口、世界的重庆客厅”，无疑是最热门的旅游目的地之一。

据统计，今年“五一”期间，渝中入境游客量同比增长160%，其中，两江游外籍游客量同比增长260%；重庆来福士洲际酒店、解放碑威斯汀酒店入境游客订单同比增长超20%；WFC、时代广场离境退税订单量、销售额实现成倍增长；长江索道、两江游、来福士云端乐园、重庆湖广会馆、云端之眼观景台位列携程全市入境游客TOP10热门景点。

近日，央视《经济半小时》深度关注重庆渝中入境游，推出渝中为入境游客提供全方位链条式服务的深度报道，全面解读重庆“母城”让世界游客宾至如归的渝中方案。



▲央视《经济半小时》关注渝中为入境游客提供全方位链条式服务。
◀外国游客打卡李子坝轨道穿楼。
本报资料图片

老重庆底蕴 新重庆客厅

渝中城市人文风貌蜚声海外

“你认为自己在一楼，穿过广场往下看却是在22楼，太不可思议了！”

“单轨列车从高楼中穿过，一点噪声也没有，了不起！”

……

今年6月21日，联合国世界旅游组织国际发展与合作部副部长马赛尔·雷泽一行到访重庆渝中，对渝中赞不绝口。正如马赛尔·雷泽的感官一样，渝中具有“老重庆”历史底蕴、“最重庆”特色风貌、“新重庆”魅力形象，在全世界有很强的辨识度，对外国游客具有很强的吸引力。

渝中是重庆“母城”，积淀了巴渝文化、革命文化等厚重的人文底蕴。目前，全区有风貌区老街区30处、文物147处、历史建筑49处、博物馆34家、非物质文化遗产151项，形成200万平方米具有烟火气、人文范的融合片区。“天上街市”山城巷、“山城图景”十八梯、“百年市井”鲁祖庙，都彰显着浓郁厚重的传统文化。

这里是山水城一体化国际都市。近年来，渝中突出“立体山城、光影江城、魅力母城”特色，坚持“山水城桥船灯”一体打造，提质升级景区、商圈、公园等环境品质，美化沿江步道、半山崖道等特色元素，形成独树一帜的世界级半岛都市景观体系，洪崖洞、来福士等夜景流光溢彩，享誉海内外。

这里也是主客共享的宜居宜业宜游地，拥有15家驻渝总领事馆、441个国际知名品牌、千余家涉外机构等，国际资源高度集聚；创建A级（旅游）景区12个，培育新型演艺空间19个、品牌剧场16个、年上演剧目超3万场次；建成首条国际友城美食街，引进米其林餐厅4家，打造“渝味360碗”街区1个、美食20道；提升凯悦、万豪等国际酒店，汇聚星级及类星级酒店71家、旅行社295家、数量居全市第一，实现“吃住行游购娱、商养学闲情奇”全场景覆盖。

双语种服务 支付便利化

全方位全链条“宠粉”服务可感可亲

老外能来是好事，如何让老外从“头回客”变为“回头客”？渝中持续开启“宠粉”模式，从线上到线下，从景区到门店，提供全方位全链条“不见外”服务，让外国游客感受到一个更开放、更可亲的重庆。

硬件上，开通巴士、轮渡、索道、轨道等多元交通，持续扩大“立体环游圈”；设立城市候机楼，完善票务办理、行李托运、空铁接驳等“一站式”通道；打造解放碑双语站，促进景点标牌、旅游地图、美食菜单等双语标注，让外国游客“一目了然”。

软件上，建成全市首个支付便利化示范区，实现外卡支付、ATM外币取现全覆盖；推出“即买即退”离境退税服务，布局离境退税店铺超60家，让外国游客“用得惯”“用得好”；探索建立多语种体系，目前外语导游和国际志愿者已“奔赴”各大景区提供暖心服务。

在此基础上，渝中还印发《促进文旅文创高质量发展政策》，加快编制《推动巴蜀文化旅游走廊建设三年行动计划》，推出十余项措施支持拓展入境游市场，并主动融入“一带一路”等国际机制，承接“万名华侨过大年”、国际旅行商大会等交流活动，“甲亢哥”等越来越多的外国友人化身“新时代马可·波罗”，向世界讲述重庆、讲述渝中。

面向外国游客，渝中推出“有礼、有趣、有戏、有味、有yeah”五大主题200余个新项目新场景，不断丰富科技、非遗、赛事、漫步等入境游产品供给，选择在渝中“过夜游”“美食游”“购物游”的外国游客日益增多。

“渝中入境游热度的持续上涨，不仅助推重庆在海外社交媒体走红、曝光量破亿，还有效带动重庆文旅经济实现高质量增长。”区文化旅游委负责人介绍，今年1—5月，渝中境外人员登记住宿量同比增长超110%；办理离境退税222笔、居全市第一，销售额同比增长8倍。

记者 黄清娴

扫码关注重庆渝中APP图文报道

中荷陶瓷珠宝交流展在渝中开展 汇聚百余件作品

本报讯 （首席记者 李 一）当东方陶瓷的温润邂逅西方珠宝的先锋，一场跨越时空的文化对话在渝中开启。7月3日，“匠心之旅——中荷陶瓷珠宝交流展”在王琦美术博物馆开展，以陶瓷为媒，探索传统工艺与当代创新的深度共鸣，为市民呈现了一场融汇东西方美学的视觉盛宴。

展览共展出中国、荷兰两国17位艺术家的百余件力作。参展艺术家中，既有中国传统工艺传承人，也有荷兰先锋设计师。他们以陶瓷、金属、植物、旧物等为材，将诗意、哲思、情感注入创作之中，突破珠宝的物理属性，使其成为讲述记忆、身份、转变与时代思考的“可佩戴艺术”。

展览现场，荣昌陶的展陈作品也带来更具本土文化特色的呈现。张海文、钟鸣、刁显超三位荣昌陶艺大师以各自擅长的传统器型为创作主体，展出了茶器、陈设陶等一批具有代表性的工艺陶作品。这些作品穿插在陶瓷珠宝展品之间，与当代首饰作品形成呼应与反差，为观众呈现传统与现代、实用与审美的多重对话。

此次展览由荷兰驻华大使馆主办，重庆文化旅游集团承办，重庆工艺美术协会、王琦美术博物馆协办。重庆文化旅游集团相关负责人表示，陶瓷艺术的国际传播正持续赋能文旅产业、设计产业与文化贸易，催化城市品牌走向世界。接下来，集团将继续发挥桥梁作用，积极推动本土非遗在工艺技艺、创意设计与市场应用等方面的国际合作，拓展更广泛的跨文化艺术交流与产业融合路径。

展览将持续至7月11日，其间免费向公众开放。

亲子家庭“步量渝中” 共寻母城奋斗精神

本报讯 （记者 姚延洋）7月2日，2025年惠学巴渝“三进行动”——百门课程进社区行动走进两路口街道桂花园新村社区，开展“步量渝中–重庆母城的行走思政课”亲子共游历系列活动之“奋斗精神的时代传承”主题活动。

本次活动由重庆市社区教育服务指导中心、重庆开放大学、重庆工商职业学院联合主办，区社区教育学院、两路口街道、桂花园新村社区新时代文明实践站承办，旨在深入挖掘和传承重庆“母城”的历史文化，弘扬奋斗精神，同时促进亲子间的情感交流与理解。

活动中，60余名亲子家庭成员共同聆听讲座“步量渝中”。主讲人通过生动的历史故事和珍贵的影像资料，深入浅出地讲述了重庆“母城”的历史变迁，以及奋斗精神在重庆历史进程中的体现与传承。

随后，亲子家庭踏上实地探访旅程。志愿者带领亲子家庭先后参观了跳伞塔、大田湾体育场、重庆市劳动人民文化宫等地，通过实地参观和互动体验，了解重庆体育文化事业的发展历程，深刻领悟重庆人民的勇敢与坚韧不拔的奋斗精神。家长们表示，此次活动不仅让大家更加了解重庆的历史文化，还增进了亲子间的情感交流，培养了孩子们正确的价值观和生活态度。

2025年全国青年跳水锦标赛暨全运会跳水资格赛收官

本报讯 （记者 黄清娴）7月5日，记者从区体校获悉，2025全国青年跳水锦标赛暨全运会跳水资格赛在重庆奥体中心游泳跳水馆收官，我区输送的跳水运动员表现优异，刘灿、周烨、刘瀚文分别获得全运会参赛资格。加上此前出线的程露、张皓燃，我区共有5名跳水运动员获得了第十五届全运会席位。

作为国内最高水平的青年跳水赛事之一，同时也是第十五届全运会跳水项目最后一场资格赛事，本届比赛由国家体育总局游泳运动管理中心、市体育局主办，市奥林匹克体育中心、九龙坡区文化和旅游委（体育局）承办，市体育场馆协会、市竞技体育训练中心协办。比赛设置男子、女子、混合三大竞赛组别17个小项竞赛项目。

据了解，第十五届全运会跳水比赛共有两场资格赛，第一场席位赛已于今年5月在武汉举行，因此，本次比赛是全运会跳水比赛资格赛的最后一站。比赛从6月29日持续至7月5日，共有来自全国各省市19支代表队的近200名跳水精英展开激烈争夺，角逐第十五届全运会参赛席位。

作为东道主，重庆共派出15名选手参战。其中，渝中选手6名。比赛现场，渝中运动健儿全力以赴，以精湛的技艺和顽强拼搏的精神，在跳板与跳台间腾挪翻转，以优美姿态和精准入水诠释跳水运动的魅力，最终在激烈的角逐中脱颖而出。张皓然在男子1米跳板项目中，凭借稳定发挥斩获第八名；刘灿搭档队友在男子双人10米跳台比赛中默契配合，以出色表现拿下第六名，同时获得全运会参赛资格；周烨在女子个人全能项目中一路过关斩将，最终位列第八，顺利拿到全运会入场券；刘瀚文也在男子1米跳板项目中表现优异，成功出线。

“此次比赛成绩的取得，不仅是渝中运动员个人实力的彰显，也是渝中跳水项目长期坚持市区共建结出的硕果。”区体校相关负责人表示，市区共建项目带来的强大教练团队和科学训练体系，为运动员提供了良好的成长环境。接下来，这些获得全运会资格的运动员，将带着家乡人民的期望，在全运会的舞台上继续拼搏，向更高荣誉发起冲击，为重庆跳水事业争取荣耀。

创先争优 看渝中

渝中输送的跳水运动健儿专注比赛中。
区体校供图

排险加固危坎 居民出行更安全

排险加固后的堡坎。 记者 徐林澜 摄

本报讯 （记者 徐林澜）7月4日，本报《今日关注》报道了位于大溪沟街道华福巷社区枣子岚垭二巷一号一单元的居民楼旁，一处风化严重的堡坎因墙体大面积剥落，不时有碎石和土块滚坠，存在一定的安全隐患，居民希望能尽快处理这个问题。目前，经专业人员排险加固后，安全隐患已消除。

在接到居民反映的情况后，华福巷社区、大溪沟街道高度重视，迅速启动应急响应。华福巷社区相关负责人等第一时间赶到现场核查情况，并立即联系专业施工方进行评估。经专业研判，确认必须对该风化堡坎进行结构性加固才能根治隐患。

专业施工人员随即进驻现场展开作业。首先对大面积松动、空鼓的风化表层水泥及疏松砂浆进行清除；随后，在整个待加固墙面上铺设高强度防裂钢丝网，为后续加固层提供稳固支撑骨架；最后浇筑形成坚固的钢筋混凝土层。

目前加固工程已完工。记者在现场看到，原本剥落疏松、令人提心吊胆的风化墙面，已被坚固平整的新结构层取代。困扰居民多时的“悬顶之石”彻底消失。

“如今加固整改好了，我们出行也放心了，大家心里都很高兴，感谢街道、社区对我们的关心！”居民湛先生高兴地说。

华福巷社区相关负责人表示，社区将持续关注辖区内类似的风险隐患，依托“居民议事会”等平台，建立健全及时发现、快速响应、专业处置的机制，努力筑牢居民身边的安全防线，让“安心”成为居民家门口的日常。

今日关注·回音

这种食物比猪肝还补铁 但吃前需注意两点

夏季正是吃海鲜的好季节，各种贝类海鲜都十分受食客喜欢。其中，最令人垂涎的莫过于形态修长、味道鲜甜的蛏子。蛏子不仅美味，营养价值也不错，同时还是夏季的减脂“利器”。

一、天选减脂搭子，蛏子低脂高钙还补铁

蛏子是一种双壳贝类海产品。在众多海产品中，蛏子的营养很突出，符合现代人追求健康饮食的需求。低脂肪低热量。在脂肪含量上，每百克鸡胸肉为1.9克，而蛏子只有0.3克。在热量上，蛏子只有40千卡/100克。含有优质蛋白质。蛏子蛋白质含量为7.3克/100克，并且是一种优质的贝类蛋白质资源。补钙补铁的“宝藏”来源。蛏子的钙、铁含量都不错，其钙含量为134毫克/100克，比牛奶还高。

二、蛏子的正确处理方法和烹饪指南

蛏子生活在滩涂泥沙中，体内难免含有泥沙，彻底吐沙是保证其口感的第一步。最有效的方法是模拟蛏子的生存环境，用盐水浸泡吐沙。其次建议水开后调小火，再煮约5分钟，蛏子就会开口，即可捞出。

三、吃蛏子的注意事项

警惕醉蛏，最好彻底加热。沿海地区流行吃“醉蛏”，即用黄酒、酱油、蒜蓉等调料生腌后直接食用。这种吃法虽然保留了蛏子的原汁原味，但存在极大的安全隐患。为了安全起见，建议将蛏子彻底加热后再吃。烹调时，待蛏子肉从半透明变为不透明的乳白色，且外壳完全张开才算熟了。

痛风人群慎吃。嘌呤在人体内代谢后会生成尿酸，对于尿酸代谢异常的痛风患者而言，大量摄入高嘌呤食物会诱发痛风急性。

科普生辉
渝中区科学技术协会 渝中报 联办
科普中国 重庆科协 渝中科普