

研学旅行迎来新热潮 吐槽声也不时出现

研学游如何回归“有研有学”？

走进名校访学、参观文博场馆、打卡名胜古迹、探索天文地理……今年暑期，研学旅行火爆出圈，迎来了一波新热潮。

与此同时，“研学游变‘到此一游’”“月入一万不够研学7天”等吐槽声也不时出现。研学游如何才能真正实现“有研有学”？

研学市场持续火热

也存隐忧

今年暑期，研学市场持续升温，研学游新业态、新产品不断涌现，研学旅行成为学校之外的“有趣课堂”。

记者在知名旅行购票平台上调查了北京多家研学机构发现，自然生态、人文历史、科技创新等成为研学的热门主题，项目大致分为城市一日游、跨省市游以及跨国游，价格也从千元到上万元不等。其中，跨省市一周内的研学游最受热捧。

从读万卷书到行万里路，研学热潮的兴起，推动了博物馆热、研学营地建设，研学旅行指导师等新职业也受到追捧。艾媒咨询发布的研究报告显示，2023年中国研学游行业市场规模达1469亿元，预计2028年将突破3000亿元。

但与此同时，研学市场也暴露出一些问题。

有的家长反映，一些研学活动游而不学，效果不及预期。

同时，一些人吐槽研学旅行费用高、质价不符。在内蒙古某事业单位工作的赵女士，送中高考刚结束的女儿参加了跨国研学游，费用4万多元。钱花了不少，孩子却说不上来有啥收获。

在定价方面，研学市场缺乏统一标准，导致价格不尽相同，但整体呈现不断上涨趋势。据悉，跨省市一周内的研学游一般价格在3000元至5000元。相比于普通旅行社，研学游的价格是普通旅游团的两三倍，毛利高出20%至50%。海外游学价格更加高昂。据报道，成都一

家海外研学机构近期发布的暑期广告介绍，美国方向的研学为13天，收费价格为每人48300元，此外还有英国方向的研学，收费价格为每人42800元。

在黑猫投诉等平台上，一些消费者投诉研学机构存在住宿标准降级、用餐标准偏低、研学行程缩水等方面问题。

此外，一些研学旅行保障不足，存在安全隐患。

“教育+”≠“旅游+”

业内人士认为，研学游市场发展较快，不少机构一哄而上，一些问题也随之产生。

——主体鱼龙混杂，缺少行业规范。

随着研学市场兴起，传统旅行社、教育培训机构、地方文旅集团乃至“网红”老师等越来越多的经营主体纷纷涌入，让竞争更加激烈。

记者在“企查查”上以“研学”为关键词搜索相关机构，相关结果达4万多条；其中，成立不满1年的公司就有近3000家。相当一部分研学机构资质不全，课程体系、师资队伍和服务管理跟不上；一些机构先拉业务，然后随意转包。

——课程研发不足，缺少创新产品。

研学旅行是一种通过旅行开展研究性学习的活动，本质是“教育+”，而非“旅游+”。然而一些家长反映，很多研学游就是传统观光旅游产品“穿衣戴帽”后摇身一变而来，能吃好喝好住好玩好，却少有教育内容；打着研学的旗号，研学体验项目及课程设计却主题模糊、内容空洞。

——研学合同“埋雷”，缺少维权途径。

广西南宁市市民周女士给孩子报了外地研学游，旅行社给出一份合同，合同对消费者规定了高额违约金，提前7天告知不能参团也要交全款50%的违约金；但与此同时，合同对餐饮标准、服务质量等规定都很含糊。研学过程中，由于对



5月15日，在位于安徽泾县的宣纸产业园，参加研学游的小朋友在体验宣纸制作。

新华社发

接出了问题，原定方案里的很多事情无法落地。家长们找旅行社沟通退费遭拒，最终不了了之。

减少乱象，提升研学质量

业内人士认为，随着研学市场日趋火热，公众对研学游的期待和要求也越来越高。亟需完善监管体系，减少行业乱象，推动研学市场健康发展。

“研学的本质是教育和学习，要让孩子在游览中学习，不能把研学游简单办成观光旅游。”扬州大学旅游烹饪学院副教授张爱平建议，研学机构要练好内功，做好研学内容开发。要充分利用当地独特的自然文化资源，挖掘特色主题，丰富研学内容，完善课程体系，实现课程的趣味性、知识性、科普性相结合。

南京传媒学院副教授陈琳琳建议，要在明确研学旅行行业主管部门的基础上，加强行业监督引导。“首先，研学

旅行涉及多个行业和部门，要在文化和旅游、教育、交通、司法等部门之间建立起良好的沟通协作机制，加强对研学旅行的综合管理。其次，要完善监管制度，制定全国统一的研学旅行管理办法，明确监管部门职责，加强对研学旅行机构产品和服务等的监管检查。此外，应建立第三方评价体系，不定期对研学机构、研学产品作出相对客观的评价，为消费者决策提供依据。”

北京孟真律师事务所律师舒胜来建议，相关部门可建立联动机制，开展定期检查，加强对研学消费领域广告宣传、经营资质、定价收费、人员资质等方面的监管，推出研学旅行示范合同文本，公开透明定价，保障研学旅行安全。

此外，消费者权益保护部门提醒，学生和家长在选择研学服务前须仔细阅读合同条款。如果发生纠纷，应及时向12315或有关部门投诉，维护自身合法权益。

综合新华社、工人日报、经济日报

健康讲堂

糖尿病知识科普文章

陈依鸽（中南大学湘雅二医院桂林医院）

引言

糖尿病，这一看似简单的代谢性疾病，实则已成为全球范围内广泛关注的健康威胁。据世界卫生组织（WHO）的数据，全球约有4.25亿人患有糖尿病，这一数字在未来几年内预计将显著增加。糖尿病不仅影响患者的日常生活质量，还可能引发一系列严重的并发症，如心血管疾病、肾衰竭、中风和失明等。因此，提高公众对糖尿病的认识，普及糖尿病的防治知识显得尤为重要。

糖尿病的定义与分类

定义

糖尿病是一种由胰岛素绝对或相对分泌不足以及利用障碍引发的，以高血糖为标志的慢性疾病。简单来说，就是身体无法有效利用血液中的糖分（葡萄糖），导致血糖水平持续升高。

分类

糖尿病主要分为以下三种类型：

1. 1型糖尿病：多发于儿童和青少年，其发病与自身免疫反应有关，导致胰岛β细胞受损，胰岛素分泌显著减少或完全丧失。患者需终身依赖胰岛素治疗。

2. 2型糖尿病：占糖尿病患者的绝大多数，常见于中老年人，特别是肥胖人群。其发病与遗传因素、不良生活方式（如高热量饮食、缺乏运动）密切相关。初期患者可通过生活方式干预和口服降糖药物治疗，但随着病情进展，部分患者也需使用胰岛素。

3. 妊娠糖尿病：特指在妊娠期首次发现

或确诊的糖尿病。其发病与妊娠期激素变化、胰岛素抵抗增加有关。大多数患者在分娩后血糖水平可恢复正常，但未来患2型糖尿病的风险增加。

糖尿病的病因与发病机制

糖尿病的病因尚未完全阐明，但普遍认为遗传因素和环境因素在其发病中起重要作用。

遗传因素

糖尿病有明显的家族聚集现象，遗传因素在1型和2型糖尿病的发病中均起重要作用。目前，已发现多个与糖尿病相关的遗传变异，这些变异可增加个体对糖尿病的易感性。

环境因素

不良生活方式是2型糖尿病发病的主要原因，包括高热量饮食、缺乏运动、肥胖、吸烟、饮酒等。此外，病毒感染（如风疹病毒、腮腺炎病毒）和化学毒物（如灭鼠剂）也可能损伤胰岛β细胞，诱发糖尿病。

发病机制

糖尿病的发病机制复杂，主要涉及胰岛细胞功能障碍和胰岛素抵抗。胰岛细胞功能障碍导致胰岛素分泌减少，而胰岛素抵抗则使机体对胰岛素的作用不敏感，两者共同作用导致血糖升高。长期高血糖状态会损害血管和神经，引发一系列并发症。

糖尿病的症状与诊断

症状

糖尿病的典型症状包括“三多一少”，

即多饮、多尿、多食和体重下降。此外，患者还可能出现疲倦、视力模糊、皮肤瘙痒、伤口愈合缓慢等症状。需要注意的是，部分糖尿病患者早期可能无明显症状，仅在体检或并发症出现时才发现血糖升高。

诊断

糖尿病的诊断主要依据血糖水平。空腹血糖（FPG）≥7.0 mmol/L或餐后2小时血糖（2hPG）≥11.1 mmol/L，且伴有糖尿病症状时，即可诊断为糖尿病。对于无糖尿病症状者，需重复检测以确认诊断。此外，糖化血红蛋白（HbA1c）检测也是评估血糖控制情况的重要指标。

糖尿病的治疗与管理

治疗目标

糖尿病的治疗目标是使血糖水平维持在正常范围内，防止急性代谢紊乱的发生，防止或延缓并发症的发生和发展，提高患者的生活质量。

治疗方法

1. 饮食疗法：合理控制饮食是糖尿病治疗的基础。患者应遵循低脂、低糖、高纤维的饮食原则，合理分配三餐热量，避免暴饮暴食。

2. 运动治疗：适量运动有助于降低血糖水平，改善胰岛素抵抗。患者应根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，并坚持长期进行。

3. 药物治疗：对于饮食和运动治疗无法控制血糖的患者，需使用降糖药物治疗。

常用药物包括口服降糖药（如二甲双胍、格列美脲）和胰岛素等。

4. 心理治疗：糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，患者往往面临较大的心理压力。因此，心理治疗也是糖尿病治疗的重要组成部分，有助于患者保持积极乐观的心态，提高治疗依从性。

并发症的预防与管理

糖尿病的并发症种类繁多，严重影响患者的生活质量。因此，预防和管理并发症是糖尿病治疗的重要任务。患者应定期进行眼底检查、肾功能检查、神经电生理检查等，及时发现并处理并发症。同时，保持良好的生活习惯和心态也是预防并发症的关键。

糖尿病的预防

糖尿病的预防主要依赖于健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、保持正常体重、定期体检等。此外，对于有糖尿病家族史的人群，更应提高警惕，定期进行血糖检测，以便及时发现并干预。

结论

糖尿病是一种严重的代谢性疾病，其发病率和患病率在全球范围内均呈上升趋势。提高公众对糖尿病的认识，普及糖尿病的防治知识，对于降低糖尿病的发病率和减轻其危害具有重要意义。通过科学合理的治疗和管理，大多数糖尿病患者可以保持良好的生活质量，避免或减少并发症的发生。因此，我们应共同努力，为抗击糖尿病贡献自己的力量。