



最大规模的哈尔滨冰雪大世界开园

12月17日上午10时,第二十七届哈尔滨冰雪大世界正式开园迎客。园区占地面积达120万平方米,总用冰用雪量突破40万立方米,以历届之最的规模,打造一座冰天雪地的“童话世界”。
新华网

冬季养生 记得先养肺

肺是体内气体交换的场所,通过肺的呼吸作用,不断呼浊吸清,吐故纳新,实现机体与外界环境之间的气体交换,以维持人体的生命活动。今天,药师为大家带来了冬季中药养肺的方法。

白色食物宜冬季

中医认为“肺为娇脏,肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通,容易受外界环境的影响,特别是风寒邪气”。冬季是慢性肺部疾病高发时期,此时养肺可以增强肺功能,预防慢性肺部疾病发作,比如慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论,白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食可清凉入肺,熟食可健脾开胃;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

选择温补药材进补

遵循“虚者补之,寒则温之”的原

则,冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中药,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意,服用时应谨遵医嘱,对症下药。

制作药膳超简单

百合粥将百合碾碎成粉末,和糯米同煮,具有润肺调中的功效。

雪梨川贝汤雪梨掏核,放入研末的川贝母和冰糖,隔水蒸制,能润肺化痰止咳。

麦冬泡水每次用麦冬3至5颗泡水喝,有助于养阴生津,润肺清心。

适量运动别忽视

适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则,运动量不宜过大,防止因出汗过多耗损阳气。

需要提醒大家的是,中药养肺因人而异,具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要,请咨询医生。

北京青年报

记者 张帆

熬夜时心脏“咯噔”一下,危险吗?

在当下的生活节奏中,熬夜成了很多人的常态。大家都知道熬夜伤身,却忽略了熬夜也有可能引发心脏病。这种风险从来不是突然发生的一一身体早就用各种方式发出过警告,只是很多人把它们当成了小毛病。熬夜熬到什么程度,身体会受不了?熬夜后是否还可以补救?

出现以下情况赶紧休息

专家表示,熬夜本身未必会直接导致猝死,但会让猝死风险飙升。如果出现以下4种情况,必须立刻停下手中的事,赶紧休息。

□连续3天以上,每天睡不足4小时

相当于让心跳高速运转72小时,心脏每跳一次,心肌细胞就会经历一次收缩与舒张的磨损。

正常睡眠时,心肌细胞能得到40%的修复,而当人体缺觉时,修复几乎停滞。有研究显示,这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

□通宵24小时后不补觉

曾有实验记录,健康成年人通宵后血压会剧烈升高。此时哪怕只爬一层楼,都可能让心脏的负荷突破极限。

□长期每天睡不够6小时

如果长期每天睡眠不足6小时,再叠加高血压、糖尿病等慢性病。这些疾病本身就会损伤血管内皮,熬夜会让血液中的炎性因子增多,如果再叠加高血压、糖尿病等会损伤血管内皮的慢性病,会加速斑块形成。

更危险的是,肥胖、抽烟、饮食重盐、重辣等因素会让斑块变得更脆弱,随时可能破裂堵塞血管。

□熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态,若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激,去甲肾上腺素会瞬间飙升。

提醒:如果熬夜后累到起床都费劲,休息12小时后仍没有缓解,胸口像被巨石压住般闷痛,有时还会放射到左肩、下巴,莫名冒冷汗、手脚冰凉,

伴随恶心想吐,走几步路就喘得厉害,感觉空气都不够用,这些都可能是心梗的前兆,此时坐下来休息,立刻拨打120,或许能救命。

熬夜时心脏“咯噔”一下危险吗?

有些人熬夜时可能心脏会突然“咯噔”一下,原本“咚—咚—咚”的心跳,变成了“咚—咚咚—咚”……

专家表示,心脏工作时,提前出现一次跳动,这种现象称为早搏,是一种最常见的心理失常。

早搏分功能性与病理性两种

功能性:常见于中青年人群中,大多数功能性诱因不明,往往在情绪紧张、激烈运动、过度劳累、酗酒等外因刺激下诱发。

病理性:早搏过于频繁,且伴有心慌、胸闷等情况,动态心电图显示每24小时有一两万次甚至更多,严重影响日常生活。

判断早搏是否需要治疗,通常要先通过24小时动态心电图检查,确认其类型和严重程度,还可考虑做心脏超声,看是否有明确的结构性病变。

熬夜后3个方法补救

有的时候熬夜无法避免,如何通过科学方式减轻其伤害?医生推荐了几个方法。

□及时补觉

一些人在熬夜后大脑仍处于兴奋状态,不易睡着,但还是建议躺在床上休息,因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。如果实在没有大段时间补觉,午觉一定要安排上,其他时间得空就睡一会儿,哪怕十分钟也有效。

□清淡饮食

熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时,如果真的很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃。

□适量运动

白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适量运动。上班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。此外,八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助缓解疲劳。

央视财经

看好中国股市 国际长线资金源源不断流入

12月份以来,一批外资机构密集发布2026年宏观经济及股票市场展望。

展望2026年,瑞银、摩根大通、富达国际等多家机构认为中国资产在盈利增长、创新加速及估值吸引力下具备持续反弹基础。

境外长线资金大幅流入

国际资金对中国资产表现出浓厚的兴趣。

中东资本加码中国资产,瞄准医疗、机器人、低空经济等领域。今年以来,沙特阿美风险投资旗下基金Prosperity7 Ventures、卡塔尔投资局、科威特主权基金等密集出手。例如,卡塔尔投资局8月份牵头财团以112亿港元收购杭州康基医疗器械有限公司。Prosperity7 Ventures在4月份联合领投了人工心脏企业深圳核心医疗科技股份有限公司的D轮融资,规模超1亿美元。

国际投资者更为踊跃地参与优质港股IPO以及大型配售项目。Wind资讯数据显示,截至12月16日,年内79家港股公司IPO吸引了528家基石投

资者,包括欧美、中东、新加坡等地的对冲基金、大型资管机构,尤其是高盛、瑞银、摩根大通、科威特投资局、施罗德集团等明星机构。

2025年以来,境外长线资金呈现积极流入中国股市的特征。摩根士丹利披露的数据显示,截至今年11月份,境外长线资金通过沪深港通等渠道净买入约100亿美元的A股及H股,与2024年约170亿美元的资金流出形成鲜明对比。仅11月份,境外长线资金对中国股市的净流入额为23亿美元,与10月份的22亿美元基本持平。行业配置向科技、生物技术等领域倾斜。

行业偏好方面,外资机构持续看好科技股,并聚焦半导体、人工智能、高端装备与生物医药领域。Wind资讯数据显示,A股公司三季报披露的前十大流通股股东名单中,新增不少外资机构。例如,高盛、摩根士丹利、瑞银等出现在部分有色金属个股的前十大流通股股东之列。

展望2026年,富达国际提到,随着中国的市场叙事持续转变,外资机构的资金流入可能随之跟进。中国市场具

备持续反弹的基础,宏观环境与企业韧性,以及更具支持性的政策立场,均反映出市场仍有上行空间。

摩根大通中国内地及香港地区股票策略研究主管刘鸣镝表示,看好四大投资主题,包括“反内卷”政策的执行、AI基础设施建设增长、出海以及消费市场复苏。

德意志银行认为,展望2026年,中国经济增长的驱动力将呈现以下结构:消费仍是主引擎、投资贡献度回升、出口保持强劲。

AI等领域潜力巨大

国际投资者信心的增强,与中国清晰、有力的宏观政策定调密切相关。中央经济工作会议12月10日至11日在北京举行。会议强调,推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。瑞银投资银行高级中国经济学家张宁认为,本次中央经济工作会议定调政策将持续发力且更趋平衡,以稳定经济增长并推动更多结构性改革。

多家外资机构在2026年展望中还提到,全球投资者密切关注AI发展、财

政支持和宽松货币政策能否继续提供动力。

AI与科技仍是全球股票上涨的重要驱动因素。瑞银认为,中国科技板块是全球最重要的机遇之一。充裕的流动性,2026年企业盈利增长或高达37%,将支撑中国股票动能。

瑞银财富管理亚太区首席投资总监及投资总监办公室主管陈敏兰表示:“AI热潮在不同地区的发展路径各异。美国聚焦尖端基础设施和大模型,中国则着重算法效率、科技自立自强和产业应用。这意味着各地区科技供应链上的潜在受益者也可能有所不同。”

出海龙头企业的全球竞争力也备受外资机构关注。高盛预计,未来几年中国出口量将每年增长5%至6%,并上扬未来几年中国出口增速及GDP增速预测。

联博基金市场策略负责人李长风表示,中国出口结构已发生变化,先进制造商品(如高端电子设备、汽车等)占全球出口比正在持续走升,具备全球竞争力的出海龙头具备穿越周期的能力。

证券日报



我国离岸最远海上风电项目实现全容量并网

12月15日,我国离岸距离最远海上风电项目——三峡江苏大丰800兆瓦海上风电项目实现全容量并网,标志着我国海上风电向深远海迈进取得了又一重大突破。三峡江苏大丰800兆瓦海上风电项目位于盐城市大丰区东北方向海域,由四个场址组成,最远点离岸距离85.5千米,是我国目前已并网离岸距离最远的海上风电项目。据了解,项目预计年均发电量超28亿千瓦时,可满足140万户家庭日常用电需求,相当于节约标准煤约86万吨、减少二氧化碳排放约237万吨。
人民网

学业荒废、消费失控……

未成年人沉迷“谷圈”乱象调查



15岁女孩谷雨:沉迷“谷圈”学业荒废

羡慕,开始每月向家中索要一两千元用于购买周边产品,同时通过二手交易平台低价买高卖,试图实现“自给自足”。

沉迷其中后,谷雨不仅学习成绩急剧下滑,与家人的关系也日趋紧张。李琳回忆,家庭团聚时,谷雨几乎不参与亲戚间的交流,而是在不断刷新各类二手交易平台,生怕错过“好价”信息。今年国庆假期,谷雨因母亲未答应其购买某高价周边的要求,当场情绪爆发并攻击母亲。事后,谷雨躺在床上,声称自己患有抑郁症与躁狂症,反复强调“机会只有一次”。

在当下的未成年人群体中,像谷雨这样沉迷“谷圈”的未成年人并非个例。“谷子”(Goods)作为动漫游戏角色周边产品的统称,涵盖从几十元的徽章到数千元的限量版摆件等各类商品,部分商品在二手市场甚至被炒至天价。

《法治日报》记者近日调查发现,这种新兴的社交与消费方式,正悄然俘获不少未成年人,也由此催生出不理性消费、学业荒废、社交疏离乃至网络诈骗等一系列问题,让一些家庭陷入焦虑和困境。

一些商家的“饥饿营销”进一步加剧了非理性消费行为。重庆一名玩家刘竹解释,限定款“谷子”发行量少,商家通过刻意营造稀缺氛围,导致部分产品在二手市场价格飙升,进一步刺激了玩家的购买冲动。

更值得关注的是,长期沉浸在虚拟世界还可能导致一些未成年人的价值观扭曲。

宁诺竟指责月薪不到3000元的母亲,“赚这点钱,活着有什么用”;谷雨则认为,“父母给自己花钱,是理所当然的”,并认为与其他圈友相比,自己已经非常“节俭”。

逃避现实

对“谷圈”的沉迷,正逐渐侵蚀部分未成年人的学业与现实生活。

谷雨曾以优异成绩考入当地排名前列的高中,如今学业急剧下滑,考上大学

的希望渺茫。“一和她谈学习就吵架,我们实在无可奈何。”李琳无奈地说。

浙江某小学六年级学生宁诺的情况更为严峻。她暑假期间每天将自己关在屋内,沉迷于二次元文化(动画、漫画、游戏等亚文化圈中用于称呼二维平面作品及其相关衍生物的专门用语,泛指由平面视觉作品构建的虚拟幻想世界及其衍生文化)至凌晨四五点,还曾偷偷给游戏充值超过1万元——而她父母的月收入合计不足万元。更让家人担心的是,宁诺在日记中写下“找不到交心的朋友”“想自杀”等话语,目前其父母已开始寻求心理医生的帮助。

类似案例在多地持续涌现:广东14岁女孩张慧几乎不与家人交流,与家人产生矛盾后就把自己锁在房间内抽烟,与“圈友”相约外出玩耍,整个学期仅到校几天;云南17岁女孩刘青为承接Cosplay(即Cosplay,指扮演自己喜爱的角色)圈假发制作订单和打游戏,作息昼夜颠倒,一学期几乎不到校上课。

更值得关注的是,长期沉浸在虚拟世界还可能导致一些未成年人的价值观扭曲。

宁诺竟指责月薪不到3000元的母亲,“赚这点钱,活着有什么用”;谷雨则认为,“父母给自己花钱,是理所当然的”,并认为与其他圈友相比,自己已经非常“节俭”。

交易乱局

随着大量未成年人涌入“谷圈”,原本就缺乏规范的交易市场乱象丛生,各

诈骗分子也将目标瞄准了缺乏防范意识的未成年人。来自广东的陈葵告诉记者,其同事的女儿14岁,为购买“谷子”加入一个名为“免费送吧唧(一种微商类周边)”的社群。有不法分子冒充警察称其在该社群涉嫌诈骗,以“承担不良后果”相威胁,诱导女孩用母亲的手机通过“云闪付”开通会员,分4笔盗刷信用卡近4万元,钱款至今难以追回。事发当晚,女孩因极度恐惧呕吐不止、无法进食,精神遭受重创。(文中受访的未成年人均为化名)

法治日报

