

2025年国内消费呈现多个新亮点

新模式新场景不断创新融合 境外游客入境消费迸发活力

国家税务总局日前发布利用税收大数据对消费情况进行跟踪分析的结果,数据显示,2025年我国消费市场呈现多方面新亮点,家电、手机、新能源汽车等消费需求有力释放,以文旅、数字、体育、健康为特征的消费新模式新场景不断创新融合,银发群体展现较大消费潜力,境外游客入境消费迸发活力。

“以旧换新”激活大众消费需求。2025年,家电消费呈增长态势,从“生活刚需”到“新智体验”,品质化、智能化、健康化家电产品颇受消费者青睐。发票数据显示,冰箱等家用电器零售额、燃气灶等厨具零售额、手机等通信设备零售额销售收入同比分别增长17.4%、12.9%和18.6%。新能源汽车消费热度持续上升,机动车销售统一

发票数据显示,2025年,新能源乘用车销量、销售收入同比分别增长24.3%和21.1%。

文旅融合点燃消费新活力。发票数据显示,2025年,文艺创作与表演销售收入同比增长17.3%,沉浸式、场景业态创新推动文旅消费提质升级,旅行社及相关服务、名胜风景区、休闲观光活动销售收入同比分别增长11.2%、26.1%和14.6%。

数字赋能驱动新型消费蓬勃发展。人工智能AI、虚拟技术VR等技术融入居民生活,群众的多元化消费需求得到更好满足。发票数据显示,2025年,互联网生活服务平台、餐饮配送销售收入同比分别增长9.4%和13.3%,云上买菜、点餐等多种生活服务业蓬勃发

展,即时消费加速扩张。同时,以游戏动漫等为代表的数字文化消费展现出较大潜力,2025年,数字文化服务销售收入同比增长16.6%。

体育健康产业消费需求旺盛。赛事经济成为提振消费的新引擎。发票数据显示,2025年,体育会展服务、体育咨询服务销售收入同比分别增长12.2%、27.8%。健康管理、保健养生等健康类消费成为消费新热点,健康咨询服务收入同比分别增长11.7%、12%、16.5%。

“一老一小”消费潜力持续释放。银发群体人口数量增加带动银发消费需求上升,促进养老服务多元发展。发票数据显示,2025年,老年人养护、社

“三高”是威胁老年人视力的常见因素

人们常说“眼睛是心灵的窗户”,对老年人来说,它更是全身健康与否的一面“镜子”。日前,笔者在铜陵市立医院眼科住院治疗白内障时,该院眼科主任告诉我:许多看似与眼睛无关的全身性疾病,会通过血液循环、代谢异常等途径悄悄影响眼睛的健康。其中,高血压、糖尿病和高血脂这“三高”,便是威胁老年人视力的常见因素。

眼科医生说,高血压可能导致眼底

血管硬化、出血或视盘水肿,引起视物模糊、头晕头痛;糖尿病则易引发视网膜病变,早期糖尿病可能无症状,但后期出血、渗出会损害黄斑,导致视力严重下降甚至失明;高血脂可增加老年性黄斑变性风险,导致中心视力急剧丧失。眼科医生提醒:患有“三高”的老年人,每年要进行一次常规眼底检查,以便早期发现眼睛病变。早发现、早干预,守住自己的清晰“视界”。**殷修武**

国家疾控局:

我国尚未发现尼帕病毒病例 将密切跟踪境外疫情动态,及时进行风险评估

近期,印度尼帕病毒疫情在全球范围内引发关注。国家疾控局综合研判:此次印度尼帕病毒疫情对我国产生的影响相对较小,目前,我国尚未发现尼帕病毒病例,但也存在一定境外输入风险,需加强防范。

1998年,尼帕病毒在国外首次发生并确认。此后,多个国家陆续发生尼帕病毒疫情。我国疾控机构一直密切关注境外尼帕病毒疫情动态,持续进行监测防控工作。2021年制定印发《尼帕病毒预防控制技术指南》,对疫情监测、报告、检测、诊断、调查处置、个人防护和消毒等疫情防控进行了规范。我国目前已建立了尼帕病毒的核酸检测方法,并已完成具有自主知识产权的尼帕病毒应急核酸检测试剂盒的制备和储备。目前各省份疾控中心已具备尼帕病毒实验室检测能力,能够及时对尼帕病毒进行检测和确认。

后主要引起呼吸系统或神经系统症状,例如发热、咳嗽、呼吸困难等急性呼吸道症状,或出现头痛、头晕、意识改变、癫痫等神经系统症状,甚至导致死亡,病死率约为40%至75%。目前还没有对该疾病的特效药物和疫苗,临床上以对症治疗为主。

公众该如何预防尼帕病毒感染?国家疾控局建议,近期,前往发生尼帕病毒疫情国家的人员,要增强防病意识,保持良好的个人卫生习惯,注意饮食卫生安全,避免接触蝙蝠、家畜等动物,避免接触病人或感染动物的分泌物、排泄物等,避免食用不明来源的水果蔬菜及制品,严禁生食或饮用未经处理的生鲜食品和饮品。如在疫区旅居或有可疑接触史后出现发热、头痛等症状,应立即就医,并告知旅行史和可疑接触史,以便及时诊断和治疗。

研究显示,尼帕病毒在自然界主要存在于果蝠身上。人类直接接触被病毒感染的动物,或食用被这些动物的体液和排泄物污染的食品便可被感染。此外,密切接触被病毒感染的病人或其体液也可造成传播。人感染尼帕病毒

国家疾控局表示,疾控部门将及时行动,密切跟踪境外疫情动态,及时进行风险评估。同时,进一步开展医疗机构和疾控机构专业人员培训,加强监测检测,特别是强化边境地区的应对处置能力,防范可能的风险。

人民日报

便携式心脏监测设备会紧急求救

据俄罗斯卫星通讯社日前报道,俄罗斯南联邦大学研究团队开发出一种便携式心脏监测设备,可实时分析心脏健康并在危急情况下发出求救信号。

冠心病等相关疾病患者,一旦遭遇突发心脏骤停将十分危险。现有的可穿戴监测设备和24小时动态心电图都无法及时发出求救信号。为此,研究团队开发出一种便携式、软硬件一体化心脏活动记录仪,可用于监测和评估使用者的身体活动指标是否处于正常范围。

这款设备外形类似小型运动轨迹监测器,能持续记录生理数据,并通过蓝牙将数据传输到智能手机上。手机端的一款移动应用程序会对收到的数据进行初步分析,并向用户提供反馈,如给出是否继续锻炼、降低运动强度或暂停运动等建议。

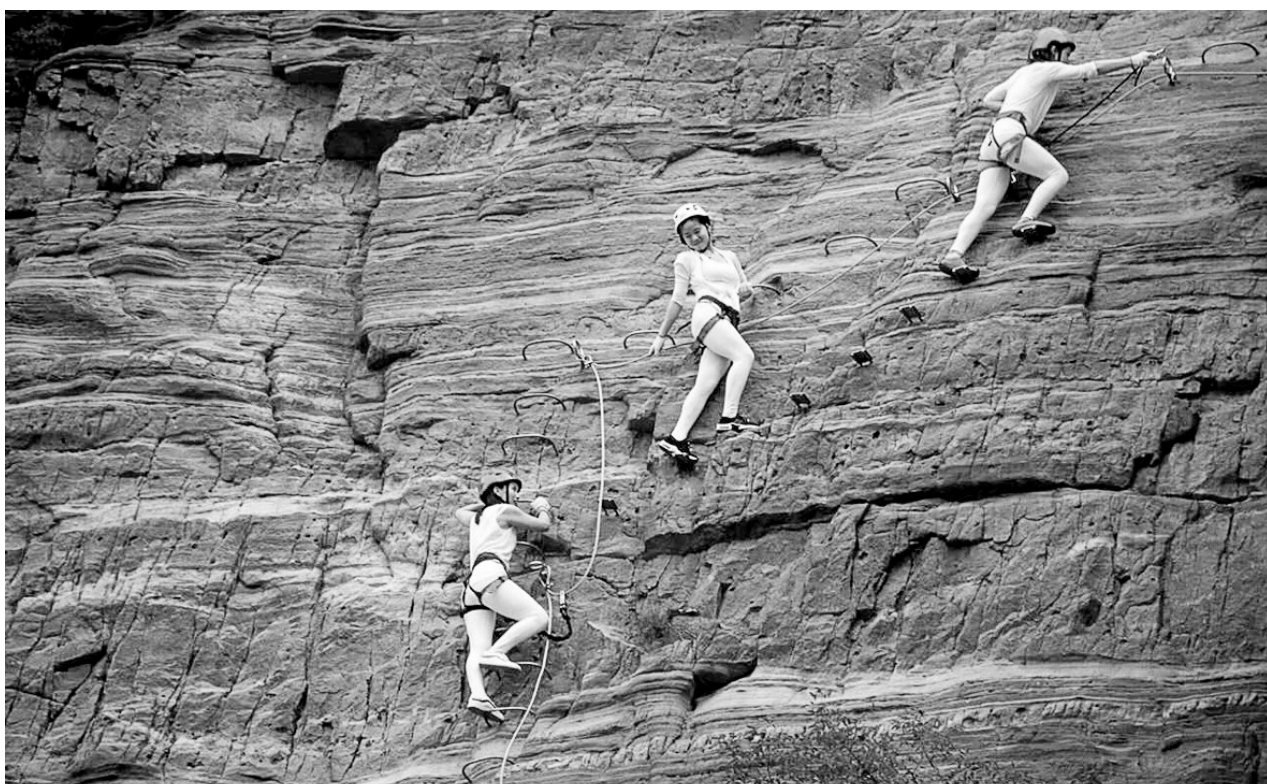
该研究融合了3种方法:利用24小时动态心电图监测详细记录心电图数据,通过遥测技术进行持续数据传输,再结合运动轨迹监测器实时收集和同步记录和分析信息。此项研究重点在于同步记录和比较两类数据流,即心血管参数(心率、心律变异性)和运动参数。这使得人们能够在身体状态恶化前检测到变化,从而防止身体适应能力下降。

俄罗斯南联邦大学副教授安东丽娜·列昂诺娃指出,在紧急情况下,心脏记录仪会自动向亲属的智能手机发送带有地理位置信息的求救信号。此外,所有数据都会传输到安全的云端存储,主治医生可以访问这些数据,进行远程监测并调整康复计划。

目前,该设备已完成首批原型制作。该项目由大学生科学社团“iting”牵头,并在俄“SBS 2025加速器”项目中荣获第二名。

科技日报

参与高风险户外运动不可盲目



马年临近,社交平台上名为“画马”的徒步玩法火了,不过,部分路线因太过危险被临时封闭。此前,“鳌太线”穿越出现伤亡事故,多项“荒野求生”赛事被叫停。多起事件暴露出,高风险户外活动存在不少安全隐患,需要加以规范。

近年来,随着社交媒体崛起与各地文旅热度攀升,相关活动或赛事以更加亲民、多元的形态成功破圈。在野外徒步,在山间攀爬,在荒野生存,在逆境中挑战极限,突破自我,这些活动受到了广泛关注。不少参与者在社交平台打卡甚至炫耀,掀起一波热潮。当部分高风险户外运动被一些平台异化为流量密码,也会进一步推波助澜,吸引更多人盲目参与。

高风险户外运动绝非大众娱乐项目,更不是说走就走的旅行,而是专业门槛很高的极限运动。中国探险协会发布的《2024年度中国户外探险事故报告》显示,2024年,全国共发生户外探险事故335起,涉及1126人,死亡84人,失踪11人。野外环境的未知性与复杂性,决定了高风险户外活动必须建立在系统、严谨的安全体系之上。倘若将极限挑战异化为流量游戏,将安全防护置于营销吸金之后,就背离了体育精神,也触碰了道德和法律的底线。

这其中安全隐患,要从组织者和参与者两方面来说。部分高风险户外活动的组织者,如果缺乏相关资质与户外活动运营经验,可能会组织进入未开发、生态脆弱的区域,不仅让参与者陷入危险境地,还会破坏自然环境。对参与者来说,不评估自身情况,盲目选择“网红路线”,不仅可能因随意穿越围

挡、破坏植被触犯法律法规,还会有生命危险。此外,有些高风险户外赛事在资质审批、安全评估、应急保障等方面存在模糊地带,部分地方为追求短期流量,对相关审核流于形式,也容易埋下安全隐患。

如何为高风险户外运动划定安全边界、规范发展路径,既守住安全底线,又留住业态活力?要健全监管和救援体系。对于一

很多病是吃出来的! 4个小改变,血糖稳了还能减肥

吃饭的习惯影响健康。4个小改变不仅能让血脂、血糖都受益,而且还有助于减轻体重等。具体怎么做?

吃饭顺序一变,瘦得更快还控糖

合理的进食顺序可以有效延缓餐后血糖上升,减少脂肪堆积。相对于主食、肉类,非淀粉类蔬菜的热量和脂肪含量普遍较低,且含有丰富的膳食纤维、矿物质和多种维生素,可以增加咀嚼时间,帮助抑制食欲,减缓胃排空速度,延缓主食在小肠的消化吸收,还能补充多种营养素,有助于血糖平稳。

我国成年居民每天应摄入200~350克新鲜水果,但对于吃水果的时间,很多人纠结是饭前吃好,还是饭后吃好?研究发现,与正常吃饭、吃饭时吃水果相比,饭前30分钟适量吃低升糖指数(GI)水果,对血糖控制更有益。

水果所含的膳食纤维能延缓胃排空时间,减缓葡萄糖进入血液的速度。低GI值(GI<55)水果能减缓血糖上升速度,对血糖波动影响更小。

餐前吃水果,可以增强饱腹感,减少吃饭时高热量食物摄入,减肥人群也可以尝试。

比较推荐的水果有番石榴、杨桃、杨梅、苹果、梨、草莓、蓝莓、猕猴桃、柚子等糖分不高、升血糖速度慢(GI<55)的水果,可以在饭前30分钟食用100克左右。

注意:饭后吃水果并不适合所有人。尤其是血糖异常人群,吃饱后再进食水果,不利于血糖控制。这是因为,进食后血糖会升高,如果此时再摄入水果,会使血糖快速上升,同时还会加重胃的消化负担。

时,参与者一般呼吸平稳,能够完整地吐出一句话,或者可以断断续续地聊天;进行无氧运动时,参与者呼吸急促、心跳较快,很难与他人连贯交流。

专家表示,将有氧运动和无氧运动科学地结合起来,有助于强身健体。如果想减重燃脂,可以多进行有氧运动;如果想增肌塑形,可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练起,改善体能基础,避免盲目追求高强度。

步行作为一种简单易行的运动方式,无需器械、不限场地,既能强健心肺、改善代谢,又能舒缓压力、提升幸福感。

在医生眼里,步行更是最经济、副作用最小、最容易坚持的“天然降糖药”。

哪怕只走动10~15分钟,都可以对降低血糖峰值发挥作用。

步行速度建议保持在每分钟100~120步,最佳步幅为“身高×0.45”,心率控制在最大心率(220-年龄)的60%~75%之间为宜。

走路,血糖友好型运动

航空总医院内分泌科主任医师方红娟表示,步行时,肌肉收缩和血液流动加速,促使血液中的葡萄糖进入肌肉细胞;其中一部分用于提供肌肉运动所需的能量,另一部分则转化成肌糖原用作能量储备,从而有效降低血糖水平。

《英国运动医学杂志》刊登的一项研究显示,走路提速就能控糖。

怎样步行更健康?

步速:根据身体情况控制速度。虽然走路提速有助于控糖,但也要根据身体情况控制速度,持之以恒才有效果。正常情况下,一分钟走100~120步左右刚刚好。太快了容易喘不上气,太慢了又起不到锻炼效果。

姿势:抬头挺胸,优雅前行

抬头挺胸,别低头看手机,把头抬起来,挺直腰板,这样不仅看起来精神,还能避免颈椎和腰椎的负担。

推荐餐后步行运动

研究证实,无论对健康人还是糖尿病患者,餐后活动对控制餐后血糖的效果优于餐前运动。因为餐后2小时内血糖水平较高,运动可以有效降低血糖峰值。

推荐健康人餐后活动至少15分钟,2型糖尿病患者至少30分钟。在保证每天至少30分钟运动的基础上,三餐后各进行一次中低强度运动,可能会取得更好的效果。和坐着不动相比,

手臂自然摆动:双手轻轻下垂,自然地做双肩摆动,幅度大概在30到45度之间。

脚部正确发力:先用脚后跟着地,然后平稳过渡到脚掌,最后用脚趾发力蹬地,这样能更好地缓冲地面的冲击力。

时间:量力而行,循序渐进

每天快步走30分钟到1个小时就够了。如果你刚开始锻炼,或者感觉到累,可以分成几个时间段来走,不要一口气走太久,慢慢增加时间。

场地:选对地方,走起来更舒服

尽量选择平坦的场地,比如操场或者公园的小路。有条件的,可以前往体育馆等运动场所,走有橡胶垫或者带有绿皮的地面,这种地面能缓冲脚步的冲击力,对膝盖特别友好。**央视财经**

央视一套

红薯

红薯含有丰富的膳食纤维,在肠道可以阻碍糖、脂肪吸收,对于控血糖、控血脂有一定好处。红薯还含有丰富的矿物质,对于控制血压也有一定益处。

注意:对于薯类食物,《中国居民膳食指南(2022)》建议,每日摄入量为50~100克,摄入过多可能会出现胀气等不适,消化功能比较弱的人群更要控制好量。

玉米

普通玉米和甜玉米升糖指数比较低,相较于精米白面,更有利于控制血糖,糖尿病患者可以选择普通玉米和甜玉米替代一部分主食。

注意:糯玉米GI值较高,不适合糖尿病患者食用。

芋头

芋头的热量、脂肪含量、GI值比较低,所含的淀粉颗粒消化率比较高,能够达到98.8%,饱腹感高、好吸收,适合想要减重或餐后血糖控制不佳的人群食用,会减轻胃的消化负担。

蒸米饭时加点“料”,营养翻倍身体好

蒸米饭时,可根据自身实际健康需求,在大米中加点杂粮,制成杂粮饭,对健康有一定益处。

大米+糙米:通便防肠癌

糙米中膳食纤维含量是白米的3~4倍,膳食纤维能延缓糖的吸收,有助于血糖稳定。此外,丰富的膳食纤维还能加速肠道蠕动,降低便秘发生风险。蒸米饭时加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

大米+燕麦:降脂控糖

将全粒燕麦和去种皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制时,无论是常压煮制还是压力烹调,其GI值均显著低于白米饭。

这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖,它属于水溶性膳食纤维的一种,能吸水膨胀,吸水后还具有较高的黏度,在胃中能够延缓食物排空的速度,减缓消化酶对碳水化合物水解,并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收,进而减缓葡萄糖吸收入血,降低餐后血糖的上升速度,有助于维持血糖平稳。

大米+小米:健脾养胃

小米味甘性平,能调和中肝脾,是《黄帝内经》认证的“五谷之贵”,尤其适合产妇产后补气血,恢复元气;婴幼儿健脾胃,

芋头

芋头的热量、脂肪含量、GI值比较低,所含的淀粉颗粒消化率比较高,能够达到98.8%,饱腹感高、好吸收,适合想要减重或餐后血糖控制不佳的人群食用,会减轻胃的消化负担。

蒸米饭时加点“料”,营养翻倍身体好

蒸米饭时,可根据自身实际健康需求,在大米中加点杂粮,制成杂粮饭,对健康有一定益处。

芋头

芋头的热量、脂肪含量、GI值比较低,所含的淀粉颗粒消化率比较高,能够达到98.8%,饱腹感高、好吸收,适合想要减重或餐后血糖控制不佳的人群食用,会减轻胃的消化负担。

蒸米饭时加点“料”,营养翻倍身体好

蒸米饭时,可根据自身实际健康需求,在大米中加点杂粮,制成杂粮饭,对健康有一定益处。

芋头

芋头的热量、脂肪含量、GI值比较低,所含的淀粉颗粒消化率比较高,能够达到98.8%,饱腹感高、好吸收,适合想要减重或餐后血糖控制不佳的人群食用,会减轻胃的消化负担。

蒸米饭时加点“料”,营养翻倍身体好

蒸米饭时,可根据自身实际健康需求,在大米中加点杂粮,制成杂粮饭,对健康有一定益处。

央视一套