

春节文旅“马”力十足

大年初一,北京厂甸庙会张灯结彩、热闹非凡。马形灯笼高高悬挂,风味小吃热气腾腾、来往游客欢声笑语……马年主题展演轮番上演,浓浓年味儿扑面而来。

“带全家人来琉璃厂逛厂甸庙会,找到了久违的年味儿。”游客刘先生表示,“胡同里有非遗手作、潮流文创,叫卖声此起彼伏。孩子把糖人儿捏在手里,过节的氛围就有了!”

人间烟火处,万家喜乐时。今年春节假期长达9天,“旅行过大年”成为了很多家庭的新选择。人们纷纷走出家门,游览祖国大好河山,“打卡”文旅融合新场景,在浓厚的节日氛围中尽享新春文旅盛宴。

一地有一地的精彩,一景有一景的独特。日前,各地围绕年俗、演出、展览、冰雪游、避寒游、亲子游等热点,推出一系列丰富多彩的文旅活动,发放超3.6亿元消费券等消费补贴,进一步激活市场,吸引游客纷至沓来。

北京推出“畅游北京过大年”系列文旅活动,邀市民游客体验一个集民俗、时尚、文化于一体的“京彩中国年”;内蒙古鄂尔多斯推出“马上”沉浸式新春文旅活动,百骏巡游、非遗展演、国潮演艺与惠民举措同步亮相;湖南衡阳推出大型打铁花情景剧《火神烈焰·跃马迎春》,“马戏团”“3D光影秀”“马年主题歌舞”等表演轮番上演。

当春节遇上冬奥、冰雪旅游热度持续飙升,哈尔滨、长春、沈阳、牡丹江、延边、白山以及新疆、内蒙古等冰雪旅游目的地在春节假期迎来出游高峰。

记者从新疆阿勒泰地区文体广旅局了解到,将军山滑雪场2026年春节(大年初三)当日入场人数同比2025年增长44%。喀纳斯景区也热闹了起来,“冬日限定”美景吸引游客滑雪、赏雪、玩雪“三连击”。



新疆阿勒泰地区喀纳斯景区。受访者供图

“太惊喜了,像是闯进了童话世界。”今年春节,游客李先生携家人一同前往新疆阿勒泰地区,他告诉人民网记者,喀纳斯景区被皑皑白雪覆盖,宛如一幅冬日诗意图卷,“每天都把拍摄的美景分享给朋友们!”

如今,在“慢旅行、深体验”等新消费趋势推动下,各地涌现出一批兼具

文化性、互动性的创新玩法,年轻消费力量也推动文旅供给端加速创新。城市特色公园、宝藏书店、咖啡馆等各具特色的店铺,逐渐成为可漫游、可分享、可消费的新文旅场景;多地融合醒狮等传统民俗与科技潮玩、亲子研学,设立科创体验专区,运用AI互动、XR等技术打造兼具科技感与年味的场景,让游客在虚实交互中获

得深度体验。新春文旅热潮,既释放了消费潜力,更彰显了文化自信。新的一年,随着文旅供给的持续优化与创新,文化与旅游的深度融合必将绽放更绚丽的光彩,让每一次出行都成为触摸文化根脉、感受时代温度的美好旅程,让文化传承在沉浸式参与中生生不息。

人民网

体重管理有方法,几点原则需牢记

肥胖危害不容小觑,它是多种慢性病的导火索。肥胖人群患心血管疾病的风险远高于正常体重者,还是2型糖尿病的主要诱因,与血脂异常紧密相关,可引发高胆固醇、高甘油三酯等代谢问题。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准,BMI=体重(kg)/身高(m)²。我国18岁及以上健康成年人的BMI正常范围为18.5kg/m²≤BMI<24.0kg/m²,24.0kg/m²≤BMI<28.0kg/m²为超重,BMI≥28.0kg/m²为肥胖。对于80岁以上高龄老人,建议BMI适宜范围为22.0-26.9kg/m²。

体重是可管理的,2024年6月国家卫生健康委办公厅印发了《居民体重管理核心知识(2024年版)》,核心知识有8条:正确认知,重在预防;终生管理,持之以恒;主动监测,合理评估;平衡膳

食,总量控制;动则有益,贵在坚持。良好睡眠,积极心态;目标合理,科学减重;共同行动,全家健康。

那么该如何减肥呢?主要原则如下:

怎么吃?

国家卫生健康委发布的《成人肥胖营养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%-30%、蛋白质15%-20%、碳水化合物50%-60%。指南建议定时定量规律进餐:不漏早餐,在17:00-19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

指南鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。细

嚼慢咽有利于增加饱腹感,减少总食量。

怎么动?

肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,例如步行、慢跑、游泳、骑自行车等;以抗阻运动为辅,例如举哑铃、弹力带等。长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。老年人应重视运动安全,科学评估,量力而行,建议积极进行强度适合的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼,延缓肌肉衰减,预防跌倒。有基础疾病的特殊人群应在专业人员指导下进行锻炼。

怎么睡?

睡眠也是影响体重的关键因素。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过

劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。

如何科学减重?

在制定减重目标时要量力而行,速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤的速度,在3-6个月内减少体重的5%-10%,或在专业人员的指导下设置合理目标,科学控制体重。超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时,维持体重不增或延缓体重增长速度,以达到健康体重。65岁及以上老年人不宜盲目减重,重点是通过饮食和运动等干预,保持肌肉量和骨量,或者延缓其减少速度。孕产妇、有基础疾病患者等特殊人群,应在专业人员指导下进行体重评估和管理。

光明网

突然晕倒 掐人中管用吗

们平时说的头晕、头昏、眩晕和昏迷不是同一个概念。

晕厥常见的原因有四个。一是一比较常见的体位性低血压,它常见于久蹲后站起来、脱水或不当使用降压药的情况下,因血容量相对不足,加之发生体位的变化,导致血压可能无法及时调节从而引起的脑缺血。

二是神经反射异常导致的晕厥。在情绪激动、恐惧、紧张造成的过度换气,或者剧烈疼痛、长时间站立以及排尿等等这样一些刺激下引发血管扩张或者心率减慢,可能导致脑部供血的骤减。

三是心源性因素,如心律失常、冠心病等导致的晕厥。

四是神经源性因素,比如短暂性脑缺血发作或者癫痫等等,这些都是导致晕厥的常见原因。

突发晕厥应就医检查

在日常生活中,防止晕厥摔倒,要注意从两个方面入手。一方面,起床或

者蹲坐后站起来时要缓慢,要先半躺30秒或者坐30秒,再慢慢站起来。另一方面,在日常活动中感到头晕,最好尽快扶住固定物坐下或者躺下,以免摔倒造成更大伤害。

万智强调,晕厥发作之后,部分患者是有可能完全缓解的。但不能因为清醒之后和正常时一样就不重视。出现晕厥的情况,应该到心脏内科或者神经内科就诊。如果是在短时间内频繁发生晕厥,这个时候应该尽快到急诊科就诊。

什么情况要做心肺复苏

当有人在公共场所突然晕倒,是否需要对其进行心肺复苏,要看其晕倒是否与心脏骤停有关。万智介绍,心脏骤停之后4至6分钟之内是急救的黄金时间,可以大大提高患者的生存率。在确保现场环境安全的前提下,正确的心肺复苏的做法是:

第一步判断意识和呼吸,可以通过轻拍患者双肩并在双耳旁呼唤患者,来

判断患者有没有反应;观察患者胸部起伏,来确认患者是否无呼吸或者仅有濒死样的喘息,如果没有正常呼吸也没有反应,那么我们就判定患者发生了心脏骤停。

第二步是立即呼救,可以让身边的人拨打120,并且在附近寻找自动体外除颤仪,也就是AED。目前在一些公共场合,比如机场、火车站、体育馆、旅游景点等都配备了AED,通常是放在有“AED”标识的储物柜里。使用AED的方法也很简单,打开电源之后,按照AED的语音提示操作就可以了。

第三步是胸部按压,施救的时候可以跪在患者一侧,双手交叠放在患者胸部两乳头连线中点,持续用力按压,直到专业人员到达或者自动体外除颤仪到位,也就是AED到位。

第四步,如果是经过培训的人员,也可以做人工呼吸。

北京青年报

为马年春晚“骐骥驰骋,势不可挡”主题喝彩!

曾几何时,除夕夜的爆竹声是驱赶年兽、辞旧迎新的必备仪式,也是古人为数不多的娱乐生活之一。时光流转,移风易俗。如今,过年的喜庆与祥和,没有了爆竹声,取而代之的是多了绿色、安全与环保、健康,多了诗情画意,这何尝不是一种更加文明、包容,更加祥和的“年味”!2024年龙年、2025年蛇年,央视春晚通过汉字与纹样的创新设计,将我国传统文化与现代审美完美融合,分别推出了“龙行龘龘,欣欣家园”和“巳巳如意,生生不息”的主题节目,既展现对中华优秀传统文化的传承和弘扬,又表达对我国社会主义新时代的繁荣昌盛、人民幸福安康的美好祝愿,受到了广大观众热烈欢迎。

马年迎春来,万象启新程。2026年是“十五五”开局之年。央视总台今年春晚以“骐骥驰骋,势不可挡”为主题,意在欢乐吉祥、喜气洋洋的氛围中,与全球华人欢度除夕夜,共赴一场昂扬奋发、喜庆温暖、满屏新意、一饱眼福的文化盛宴。

笔者翻阅有关资料,得知“骐骥”是古之良骏,马中精英。“马青骊”为“骐”;千里良驹称为“骥”。《楚辞·离骚》一书中

写道“乘骐骥以驰骤兮,来吾道夫先路。”“骐骥”是我国祖先对骏马、千里马的雅称,凝聚着中华民族开拓进取、驰而不息的精神和品格,“骐骥”又与“奇迹”音同,传递出创造奇迹的决心和一往无前的信心,饱含着对新时代新征程满怀期冀的美好愿景。

我国历史上许多文人墨客都对“骐骥”大加赞颂。《荀子·劝学》一书中写道:“骐骥一跃,不能十步”;西汉著名文学家、辞赋家枚乘在《七发》一书中也说道“训骐骥之马,驾飞轸之舆”;唐代诗人韩愈在《驄驥》诗中由衷赞扬“骐骥生绝域,自矜无匹俦”;《晋书》中有“吾远求骐骥,不知近在东邻”典故……因此,这些古诗古文都赞扬“骐骥驰骋”,不仅描绘出骏马奔腾的壮丽画面,更容易寄托着呼唤骐骥,亦成就骐骥。因此,“骐骥驰骋,势不可挡”这一主题恰如其分地呼应了我国社会主义新时代的奋进脉搏。2026年是我国“十五五”计划开局之年,央视春晚的主题寓意着我国各条战线的发展皆将以“骐骥驰骋,势不可挡”的劲头开创宏图新景象!

殷修武

水果也可加热吃

水果加热后,到底是营养打了折扣,还是更护肠胃,味道更加独特?

其实,水果加热,是一场成分的巧妙转化。维生素C确实比较“怕热”,会在加热过程中部分流失,但水果中的钾、镁等矿物质却十分“坚强”,不会因加热而损失。同时,果胶等膳食纤维在加热后,会更易被人体吸收利用;类黄酮等抗氧化物质经过适度加热,也能更充分地释放出来。

那么,哪些水果特别适合加热食用呢?

梨含有丰富的膳食纤维和天然糖醇,加热后这些成分能更好地发挥润泽作用。传统的“冰糖炖雪梨”就是利用这个原理,有效缓解秋冬干燥引起的咳嗽咽干。

山楂和红枣也在加热后增添了营养价值。山楂中的消化酶在适当加热后活性增强;红枣里的铁元素和环磷酸腺苷在加热后更易被人体吸收利用。

柑橘类水果加热后也能展现独特魅力。轻度加热能让橙皮苷等黄酮类物质更好地溶出,有助于增强血管弹性。

蒸熟的苹果中,果胶能温和地保护胃肠道黏膜。对老人、孩子和消化功能较弱的人群来说,显得尤为贴心。

对水果进行加热时,应尽量采用温和的加热方式,避免反复加热。

食用加热水果,还可以进行一些巧妙搭配。苹果配肉桂,能增强抗氧化效果;梨与银耳同煮,滋润功效相得益彰;山楂配陈皮,则能更好地促进消化吸收。 人民日报

这5种药别空腹吃 小心救命药变“毒药”

注意了,这五种药,别空腹吃:

一、抗生素类(阿莫西林、头孢类):饭后1小时服用更安全

若空腹服用,药物直接接触胃壁,可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状,严重时可能导致脱水。

正确方法:建议饭后1小时服用。

二、抗厌氧菌药(甲硝唑):饭后1小时+戒酒7天

空腹服用易刺激胃部,导致恶心、头晕,甚至诱发药物性胃炎。

正确方法:严格遵循“饭后1小时服用”,且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

三、非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林):饭后半小时+避开果汁咖啡

空腹服用时,药物对胃壁的刺激如同“刮擦”,易引发胃痛、溃疡,长期可能增加胃出血风险。

正确方法:餐后半小时服用,送服时选择温水,避免果汁、咖啡等饮品。

四、降糖药(二甲双胍):随第一口饭嚼服,副作用减少80%

若空腹或餐后较长时间服用,可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适,严重时可能导致电解质紊乱。

正确方法:建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示,随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

五、维生素B族:早餐后随餐吃,搭配碳水更易吸收

维生素B族属于水溶性维生素,空腹服用时,药物快速通过胃进入肠道,未被充分吸收,即随尿液排出。

正确方法:早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物),延长药物在胃内的停留时间,促进吸收。

央视财经

警惕儿童智能手表“手机化”倾向

“碰一碰”加好友、主页圈点赞、养电子宠物,孩子像着了迷一样,天天捧着手表玩儿。“不买手表担怕孩子会被孤立,买了又担心孩子过度沉迷”……近来,不少读者来信反映,儿童智能手表的功能越来越繁杂,出现“手机化”“成人化”倾向,部分社交功能催生庸俗、攀比之风,滋生刷赞、卖号、破解系统等灰色产业链,一些不法分子甚至利用手表的私密聊天功能,向孩子传播不良信息。

北京市家长陈女士说,孩子从幼儿园到二年级,使用过两款智能手表,最初是为了随时了解孩子的位置、和孩子通话,但现在手表的社交、娱乐等功能越发突出,手表里预装了聊天软件、益智游戏、红包表情等应用,还有虚拟装扮、积分点赞、朋友圈排名等功能,“像个小手手机一样”。

根据中国产业研究院发布的《2022—2027年中国儿童智能手表行业深度调研及投资前景预测报告》,目前中国5岁至12岁的儿童数量约为1.7亿人,儿童智能手表的市场普及率约为30%,基本上每3个孩子当中就有1个孩子有智能手表,在城市儿童的市场普及率至少过半。

记者采访发现,儿童智能手表好友可以聊天、视频通话、互相点赞或评论,甚至能通过群聊添加陌生人加好友。重庆读者徐女士表示:“早上起床睁眼,女儿就去看好朋友圈有没有人更新,有没有人留言。写作业的时候她心也不在焉,总想着有没有好友发来消息。”

不少家长担心智能手表功能繁杂,孩子沉迷其中、影响学业,同时,使用手表过早开展“网络社交”,可能降低儿童在现实世界与人际交往的意愿。浙江绍兴的张先生说,他刚给上四年级的孩子买了手表,手表里预装了聊天软件、益智游戏、红包表情等应用,还有虚拟装扮、积分点赞、朋友圈排名等功能,“像个小手手机一样”。

湖北读者严女士来信表示,有的儿

童智能手表以点赞数量作为社交“成果指标”,推出不同的等级徽章鼓励孩子做任务。为了排名靠前,成为所谓“大佬”,孩子投入大量时间忙于“交友”与相互“刷赞”。“每天刷满3000赞,也要连续近半年才能达到60万。”一名六年级学生说,为了冲级,他在暑假期间每天花费4-6小时活跃在其手表社交圈中。

主页圈功能甚至衍生出代养号、刷赞、账号租赁等产业链。记者在二手物品交易平台“闲鱼”查到,一个主页63万赞的账号成交价约为600元,获得100多万赞的账号可卖出上千元。部分手表内置了家长监控功能,然而,为帮助孩子摆脱“约束”,部分商家竟推出破解服务,家长设定的使用时长限制、应用禁用等功能均可被解除。

调查发现,尽管部分手表品牌在聊天软件中设置了关键词屏蔽,但一些不良分子或商业推广机构,仍然绕开屏蔽,通过私密聊天传播不良信息。比如,传播涉黄涉暴内容,要求孩子拍摄身体部位照片;将经典诗词歪曲篡改成搞笑段子;利用人名谐音恶意指取外号,进行人身攻击等,这些内容严重威胁未成年人身心发展。

日前,《儿童手表安全技术要求》强制性国家标准获批发布,将于2027年1月1日起正式实施,标志着我国儿童智能手表行业迈入规范化、安全化的新阶段。

上海市教育科学研究院普教所学生发展研究中心主任王枫认为,一方面,家校应协同加强对儿童青少年的关心关爱,注重培养多元兴趣爱好,提供“线下社交”机会;教会孩子如何使用电话手表,让孩子充分理解数字社交的边界、隐私的意义与网络行为的责任。另一方面,监管部门宜强化对儿童手表生产商、销售商的全链条监管,从源头上遏制并铲除诱导儿童参与灰色交易、攀比消费的产业链,让儿童智能手表回归安全工具本质,发挥正向功能。 人民日报

手脚冰凉如何科学调理?

遇到手脚冰凉,人们往往下意识选择多穿衣服来保暖。

王志翊提醒,有效保暖并非只是增加衣物,关键在于“先核心,后末梢”——优先保证躯干和腰腹部的温暖,身体核心温度稳定后,自然会分配更多血液至手脚。此外,保护好血管浅表的手腕和脚踝部位;推荐采用分层穿衣法,便于根据温度调节;鞋袜也应保持干燥,并避免穿着过紧的衣物或佩戴过紧的饰品。

除了正确保暖,还有哪些方法可以改善手脚冰凉?

王志翊表示,改善的核心在于“开源节流”,即增加身体产热、保障血液循环。他建议,日常生活中,应注重膳食均衡与足量饮水,保证充足的能量与蛋白质摄入。可适当补充富含铁、维生素

B12、叶酸的食物(如红肉、绿叶蔬菜)以预防贫血,并适量食用生姜、羊肉等温性食材。运动方面,建议每周进行3-5次规律锻炼,将有氧运动(如快走、慢跑)与适度力量训练相结合,能有效增加肌肉量、提高基础代谢率。工作中也应定时起身活动、简单伸展,促进末梢血液循环。此外,保证充足睡眠、学会管理压力、戒烟限酒等,都有助于整体机能的改善,从而缓解手脚冰凉。平时可以尝试搓手跺脚、原地跳跃、饮用温水、使用暖手宝等方法,从内部和局部同时提升温度。

提升手脚暖起来,中医有哪些好办法?

刘帅介绍,中医主张通过系统的内调外养来改善手脚冰凉;内调重在补养气血、温通阳气;外养着眼于疏

通经络、引火归元,让体内产生的热量能够顺利到达四肢末端。日常生活中,泡脚是最简单有效的方法之一,若配合穴位按摩或艾灸足三里、三阴交、涌泉、关元等穴位,更能激发体内阳气;规律运动同样不可或缺,慢跑、八段锦等都可以促进气血流通。此外,防寒保暖、早睡养阳、调节情绪、适当晒背等,也有助于改善手脚冰凉。

在饮食调理方面,刘帅表示,中医讲究“药食同源”,但需因人而异,辨证施食。阳虚体质者阳气不足,适合温补,可选用生姜、大葱、韭菜、羊肉、鸡肉、核桃等,经典食疗方有当归生姜羊肉汤;气血两虚者常伴畏冷乏力,宜注重甘温补益,推荐山药、莲子、红枣、牛肉、桂圆肉、黑芝麻等食材,五红汤(红

枣、红豆、红皮花生、枸杞、红糖)是常用食疗方;气滞血瘀体质者需行气活血,可适量饮用玫瑰山楂红糖饮;而阴虚体质者往往“内热外寒”,应以滋润为主,可选银耳、百合、梨、荸荠等,例如百合银耳羹。

“需要注意的是,并非所有手脚冰凉的人都适合‘捂’和‘补’,这正是中医强调‘辨证施治’的关键。”刘帅提醒,阴虚、湿热、气郁化火及阳盛体质者,若盲目温补,反而可能加重不适。例如,阴虚者体内津液不足,温补易助虚火;湿热体质者表现为易生痤疮、口苦口干、身体困重、舌苔黄腻,温补可能助生热。因此,调理前应先辨明体质,务必在专业医师指导下进行针对性调理,以免适得其反。

人民日报海外版