

春分：“分”的是什么？

春分、秋分、夏至和冬至是我国古代最早被确定的四个节气，构成了二十四节气形成的基础。《尚书·尧典》记载有“日永”“日短”“日中”“宵中”，其中“日中”即指春分。作为最古老的节气之一，春分“分”的是什么，又有何种文化意涵呢？

首先，春分“分”的是春季，取义“半”。《月令七十二候集解》：“分者，半也，此当九十日之半，故谓之分。”根据二十四节气的四季划分，春季始于立春、终于谷雨，约90日，春分日正值春季之半。与中国不同，欧洲、中东、中亚等地区普遍将春分定为春季之始。也就是说，中国人的春季要比北半球多数

国家提前半个月。作为农耕文明古国，中华民族着眼于把握气温变化走势，将立春的“东风解冻”作为春季春耕的时间基点，蕴含着未雨绸缪的文化思维特质。

其次，春分“分”的是昼夜，取义“均”。《明史·历一》载：“分者，黄赤相交之点，太阳行至此，乃昼夜平分。”太阳在春分日运行至黄经0°，直射赤道，白昼与黑夜近乎相等。此后，太阳直射点向北移动，北半球白昼变长、黑夜变短，直到夏至日达到极致。正如农谚“吃了春分饭，一天长一线”。鉴于春分日是昼夜时长变化的关键节点，古代诞生了春分祭日的“国之大典”，北京日坛便

是其重要物质遗存。

再次，春分“分”的是寒暑，取义“平”。《春秋繁露》载：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”严谨地说，“寒暑平”指达到一年的气温均值。但对古人而言，寒暑更多的是身体感受，而非气象数据的统计结果。农谚说“不分不暖，不分不冷。”其中，第一个“分”指春分，第二个“分”指秋分。“不分不暖”意味着春分是冷暖交替的节点，黄河中下游地区日均气温达到10℃，陆续入春。童谣“九九加一九，耕牛遍地走”唱的便是春分前后的景象，今年“九九加一九”正值春分日。随着气温迅速攀升，农人变得更加忙碌。

把握春季减肥好时机 专家：核心是养成健康合理的生活方式

日前，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康(惊蛰、春分)有关情况，并答记者问。

会上，有记者提问，大家都认为春季是最好的减肥时机，不少人开春后开始大量运动，在健身房挥汗如雨，春季是否适合这样的大运动量减重方式？首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴说，春季气温回升，人体阳气“生发、舒展”，这时候确实是运动减肥的好时机。在春天，应该“动起来、暖起来”，但是运动要循序渐进，不应该做大量运动量的锻炼以及暴汗式的减重。

周继朴进一步说，暴汗式的减重，因为出很多汗，使人体的体液以及能量代谢受到了影响，而且有些人越练越觉得累，越累就越饿越想吃，还有过度锻炼会造成基础代谢受影响，造成疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有一些人过度锻炼以后，基础代谢受影响后出现减重效果不明显，因此不建议采用暴汗式的锻炼方式。

周继朴表示，春季科学的锻炼方式

核心是要养成健康合理的生活方式，补足阳气，使人体代谢回归到正常轨道，建议采取以下运动方式：

一是运动要以微汗为宜，不要大量出汗。比如说早晨可以采取一些练八段锦，或者快步行走15分钟来达到散发阳气、舒畅气血的目的。午后可以采用摩腹功，就是双手交叉可以顺时针揉腹100圈，再配合深蹲20次，达到健脾祛湿目的。傍晚可以做侧身位的拉伸，拉伸胆经、膀胱，还可以配合5离线的“虎式”，达到柔肝舒筋的作用。

二是注意饮食。春季饮食要注意“少酸多甘”，可以适当吃一些甘性的食物，比如小米、山药，还有韭菜，有健脾和助阳的作用，要注意忌食寒凉、油腻的食物，同时要避免过度节食。三是不过度熬夜。熬夜会伤肝耗阳，使人体免疫力受到影响，同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。过度熬夜会使睡眠出现不足，有些人会觉得越熬越饿，造成饥饿感，同时增加腹部脂肪堆积，影响长期锻炼效果。

人民网

“轻养生”反映年轻人对健康的质朴向往

如今，快节奏的工作与生活使亚健康问题困扰着年轻人。为保持健康状态，一些年轻人开始在有限的空间、碎片化时间内进行一些投资小、有一定效果的“轻养生”。近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网发布的一项有1334名青年参与的调查显示，97.2%的受访青年尝试过“轻养生”，食疗养生(59.8%)是受访青年尝试最多的“轻养生”方法。

00后大学生袁雅欣的颈椎问题便是缩影：久坐颈椎、腰椎问题频发，中药调理难坚持，养生馆项目耗时耗钱，最终她转向每晚泡脚、久坐拉伸的“轻方案”。这种转变恰似一场健康管理的“降维打击”——当完整的一小时养生时间被拆解为三个二十分钟的碎片，当昂贵的理疗项目被替换为十块钱的艾草足贴，年轻人用“最小成本”完成了一场对健康的“象征性补偿”。办公桌上，枸杞保温杯与电脑并存；手机里，“拍八虚”穴位图与社交软件共处；甚至有人将“轻养生”食品当零食，美其名曰“膳食丸”。这种带着幽默感的自我救赎，背后是年轻人对健康的朴素向往。

超六成年轻人自认小毛病不断，一或多坦言小病不断，这就催生了种种荒诞又可爱的养生场景：等地铁时用艾草锤敲打手臂，开会间隙偷偷拉伸肩颈，甚至有人将养生茶饮当作“续命水”。这种养生方式，像极了现代人与时间的游击战——在忙碌的缝隙中，寻找一丝喘息。

但“轻养生”的光环下，也藏着难以言说的困境。超六成年轻人承认“没毅力坚持”，超五成抱怨“信息太杂”，近四成直言“工作太忙”。当养生内容在社交平台泛滥，评论区总有人问：“坚持三天能见效吗？”这种速成心态，暴露出年

轻人对健康的焦虑与对耐心的匮乏。更吊诡的是，当“轻养生”沦为流量密码，某些博主将复杂体质简化为“一杯茶解决所有问题”，让本应个性化的养生变成流水线上的标准答案。中药茶饮对亚健康人群或许有效，但患病者仍需专业诊疗——这恰是“轻养生”最危险的边界。

但换个角度看，“轻养生”的流行何尝不是一场健康教育的破圈实验？调查显示，超五成的人信赖经验丰富的博主，超五成看重专业医生建议，这种“草根+权威”的双重验证，正在重塑健康认知。年轻人既会为回购买单，也会因无效果断弃坑——这种理性消费，或许比盲目跟风更值得欣慰。

“轻养生”的本质，是当代青年在健康与生活间的微妙平衡。它不像传统养生那样追求根治，而是承认小毛病的常态化存在；它不强求完美坚持，而是允许“三天打鱼两天晒网”。这种不较劲的养生哲学，反而让健康管理变得可持续。泡脚、拉伸这些小事，吃某些不做强。当养生从“必须完成的任务”变成“可以随时开始的习惯”，或许才是对抗亚健康最温柔的武器。

当然，“轻养生”绝非万能解药。它无法替代专业医疗，难以根治深层疾病，更可能因信息过载导致选择困难。但它的价值在于，让健康管理变得“可触摸”——当年轻人不再把养生当作负担，而是融入生活的细节，那些曾经遥不可及的“健康”，或许正以意想不到的方式悄然靠近。

在这个时间贵过黄金的年代，“轻养生”反映出年轻人对健康的质朴向往。它不追求完美，却实实在在；不承诺速成，却为养生添了几分烟火气。

北京青年报

春季花粉过敏怎么办？

惠风和畅，春暖花开。这个时节，有人准备踏青赏花、享受户外时光，但也有些人只能对着满园春色“望花兴叹”——鼻子奇痒、连环喷嚏停不下来，清水鼻涕止不住地流，眼睛红痒酸涩，严重时夜里咳得睡不着，连呼吸都带着闷意，他们很可能是患了花粉症。

花粉症有哪些表现？哪些措施能缓解症状？

“花粉症又称花粉过敏症，本质上是人体对空气中某些花粉产生异常免疫应答，属于过敏性疾病。”北京协和医院变态反应科副主任医师王子熹说，过敏性鼻炎和过敏性鼻炎较常见，表现为鼻塞、鼻塞、眼痒、流泪、喷嚏、流清水样鼻涕，有些患者还会出现咽痒、耳痒、咳嗽，甚至胸闷喘息。

花粉症的诱因和感冒有些相似，如何区分？王子熹介绍，感冒多是感染性疾病，多由病毒引起，除了鼻塞、流涕，还常伴有发热、咽痛、乏力、肌肉酸痛等感染表现，无明显季节性规律；花粉症则是过敏性炎症，而且常常有很强的季节性，即每年到了某一段时间就发作。

“花粉症是可以治疗的。”王子熹说，“首先是药物治疗。对大多数患者来说，最重要的治疗药物是鼻用糖皮质激素，可根据病情联合第二代抗组胺药，部分患者需加用白三烯受体拮抗剂。”需要注意的是，规范治疗讲究的是足量、足疗程，提前用药，而非症状暴发后才临时补救。

专家提示，过敏原明确、中重度花粉过敏、症状影响生活质量、药物治疗效果不佳或无法耐受副作用等人群经过专科医生的诊断，可以考虑脱敏治疗。目前，主要的脱敏针注射液有司普奇拜单抗和奥马珠单抗。司普奇拜单抗不仅对过敏性鼻炎有效，也对中重度哮喘、特应性皮炎

人民日报

新华社

动物研究发现：线粒体可支撑感光细胞“起死回生”

美国密歇根大学科学家针对小鼠开展的一项突破性研究发现，即使眼睛内的感光细胞已步入凋亡程序，只要线粒体还能“扛得住”，它们就有机会重获新生。相关成果发表于新一期《细胞死亡与疾病》杂志。

感光细胞存在于眼内，负责将光线转化为大脑能读懂的神经信号。在许多致盲性眼病，如老年性黄斑变性、视

网膜色素变性甚至视网膜脱落患者中，这些感光细胞会进入凋亡程序，导致其视力日益减退。虽然触发凋亡的因素五花八门，但细胞内部也藏着一套复活机制。

研究团队以小鼠感光细胞为模型，利用化学物质或缺氧环境模拟病理压力，成功激活了凋亡程序。而当压力被解除后，无论细胞处于凋亡进程的哪个

阶段，它们都纷纷苏醒过来，其中的关键就是线粒体。

线粒体扮演着“判定生死”的角色。当细胞受损，功能失调的线粒体会释放信号，推动凋亡进程。一旦环境好转，细胞会自动启动线粒体自噬机制，清理掉那些“带病工作”的线粒体，为复活扫清障碍。类似现象也在小鼠视网膜脱离模型中得到了印证：当视网膜重

新贴合，感光细胞确实可以复活。

团队表示，这一现象令人振奋，即便暂时无法根治疾病，也可尝试激活细胞自带的“求生开关”，让其继续存活。目前，他们正致力于厘清哪些修复通路在感光细胞复活过程中最活跃，并试图找到哪种类型的视网膜疾病最有可能从中获益。这一发现，或许会为失明患者带来一线曙光。

科技日报

从一台洗衣机看如何以需求升级牵引供给转型 以旧换新 换出产业新赛道

开年忙装修，安徽合肥市民王女士打算换新家电。线下试、线上比，最终选定一台三筒洗衣机，“新机颜值高、更节能。”她算了笔账，“国补”加折旧，能省近千元。

乘着“国补”东风，近两年，不少家庭“上新”绿色大件。数据显示，2025年，家电以旧换新超1.29亿件，其中1级能效(水效)占比超九成。

家电市场刮起的“绿色”新风，背后是政策的引导助力。2024年家电以旧换新启动，提出“对购买1级及以上能效或水效的产品，额外再给予产品最终销售价格5%的补贴”；2026年以旧换新“国补”继续，家电补贴明确指向“1级能效或水效”。

需求升级牵引供给转型。以旧换新，换出了哪些产业新面貌？当前，绿色消费理念深入人心，如何将其转化为强劲的产业新动能？走进工厂车间，让我们从这台海尔三筒洗衣机看起。

约1/3研发投入经费投入绿色性能，换出更多新技术

1台顶3台！海尔生态体验中心智慧家庭展厅，三筒洗衣机成为“明星”展品，迎来送往、好不热闹。

走近细看，白色机身上，嵌入一大两小三滚筒，可实现内衣、袜子和大件衣物分区洗护。自去年6月上市以来，9个月销量破40万台，成为家电领域的绝对“爆款”。

“它不只是网红‘冠军’，更是绿色‘标兵’！”海尔智家超前技术研发总经理许升用“一低一高”总结——

低物料使用。整机“三合一”，电路板、芯片等零部件也实现高度整合，通过结构创新，总体物料节省一半以上。

高效能实现。1级能效，要求洗每公斤衣物耗电不超过0.11度，耗水量小于6升；而三筒洗衣机能达到0.06度耗水和5升；在此基础上，洗净比为1.22，简单地说，用更少的水和电，洗出更干净的衣服。

“我们理解，家电以旧换新的‘新’不仅指新的商品，更是通过政策支持引导，为新产品、新技术提供更广阔市场。”在许升看来，三筒洗衣机的亮眼表现从一个侧面表明，国补降低了“绿色溢价”，激励消费者购买更高效水平的新产品。

以旧换新的“临门一脚”，成为技术创新的“关键助攻”。

步入海尔智家中央研究院，研发人员正持续攻克分区洗、保鲜、舒适空气等多领域原创技术。三筒洗衣机便脱胎于此。

“绿色节能本就是研发刚需，在以旧换新政策驱动下，这一趋势快速向纵深拓展。”许升介绍。

研发力度更大。技术创新必须领先于市场需求，目前，海尔每年研发投入上百亿元，约1/3用于绿色产品研发。

标准更高。绿色消费驱动下，全行业绿色生产水平大踏步提升。持续创新才能实现引领。目前，海尔下线产品中，以滚筒洗衣机为代表的品类均为1级能效产品，部分品类在1级能效标准上再提升20%以上。

“进入人工智能时代，智能技术正为绿色性能提升拓展新空间。”许升透露，今年3月下旬，海尔将发布上市一款“七重AI”洗衣机，基于大模型算法，不仅能感知不同面料并智能匹配洗护模式，还能根据当地水质自动调节洗涤



数据来源：商务部、中国轻工业联合会。

剂投放量，进一步节能降耗。

品类更多。新一代绿色技术不仅广泛应用于冰箱、洗衣机、空调等传统家电，还在向烘干机、洗鞋机等新品类延展。

从一企看一业，以旧换新政策降低了高效产品的消费门槛，推动绿色智能家电市场规模持续壮大，带动绿色产品供给更丰富。2025年，上千家企业发布数万件绿色智能新品，助推家电产业加速转型。

“自2024年起，家电以旧换新政策，不仅有效提振了市场，更深刻引领了行业发展格局的优化升级。”中国家用电器协会副理事长徐东生表示，新一轮以旧换新进一步聚焦市场存量，使用场景广泛的家电品类，且明确只向1级能效产品补贴，将以更大力度推动产业能效升级和绿色发展。

绿色理念嵌入产业链上下游，换出产业新生态

提高家电能效，不仅从产品研发中挖掘空间，还要从供应链中寻找增量。在采访中，记者发现，以旧换新，不仅推动产品绿色转型，更牵引产业链供应链低碳升级。

海尔全球采购委员会，精准匹配产品供需的“中枢网络”，连接全球千余家主要供应商，一台三筒洗衣机的生产制造要调用其中400多家。

“充分发挥产业链龙头作用，我们通过与合作伙伴共建联合实验室，将绿色理念嵌入材料开发前端，共享技术与收益。”海尔全球采购委员会总经理王召贵说。

先看核心零部件。电机控制器，家电的“大脑”，实现洗衣机自动化与智能化的核心部件。“我们与海尔联合开发的新一代控制器，使得待机功耗降至0.5瓦，相当于几乎不耗电。”代微电子(中国区)总经理董海涌介绍，目前，这些高性能控制器已广泛应用于海尔家电产品，下一步将进一步下探至0.3瓦，释放更大节能潜力。

再看关键原材料。

内胆，热水器的“心脏”，对钢材的耐蚀性要求高，是节能降耗的“要冲”。

“经过多年联合攻关，我们开发出一款热轧搪瓷高强度，通过缩短生产工序、延长使用寿命等方式，使热水器全生命周期降碳15%到20%。”宝钢股份中央研究院环所首席研究员刘颖昊告诉记者，搭载新材料的金刚无缝胆热水器上市后，不仅助推产品市场占有率大幅提升，还带动全行业用材升级。

以旧换新的政策红利，经由产业链供应链进行传导，释放出“四两拨千斤”的倍增效应。

“响应龙头企业对绿色发展的高要求，倒逼我们的创新速度不断加快，产品市场规模持续扩大。”董海涌说，近3年，通过协同共创，更多前沿技术成果实现规模化应用，公司产品销量保持15%以上的高增长。

“当前，绿色低碳已成为企业发展的‘必答题’。”王召贵表示，下一步，海尔将积极发挥链主引领作用，整合资源、加强协同，与产业链上下游携手并进，持续提升全链条的绿色竞争力。

在徐东生看来，随着政策效应持续显现，绿色产品零售向供给端深入传导，材料研发、生产制造、应用验证的产业链得到焕新，形成更强的产业竞争优势。“从这个角度来看，以旧换新，换出的既是市场新产品，也在换出产业新生态。”徐东生说。

废旧家电一站式拆解、高品质再生，换出发展新产业

“旧”才能更好地“新”。家电以旧换新，激活了消费新潜力，也加速了废旧家电从“闲置”到“再生”的流转，一个以废旧家电回收为特色的绿色新产业正加速崛起。

新机送货上门，旧机何去何从？打开“海鲸绿色回收”小程序，选择洗衣机回收，填写类型、使用年限等一键下单，48小时内，便有专业人员免费上门质检、回收。

跟随一辆家电回收货车，记者来到了废旧家电的“终点站”——海尔智家家电再循环互联工厂。