

南极考察队的别样新春

新华社记者 黄韬铭

新春佳节,北半球祖国亲人阖家团圆时,执行中国第41次南极考察任务的“雪龙2”号正航行在浩瀚南大洋,穿梭于一个个工作站之间。去家万里,勇克极寒,队员们一起在地球南端度过了难忘的蛇年新春。

在厨房帮厨： 佳肴抚乡情

厨师人手少,备菜任务重。轮流帮厨,历来是南极考察队的一项传统。不论教授还是工人,隔三岔五就要来厨房这方小天地里帮忙。

没在家过年,更得吃顿好的。在外度过多个春节的“雪龙2”号大厨秦冬雪深知如何用美食抚慰队员的思乡之情,老早就开始计划年夜饭大餐。“冰糖肘子、葱姜青蟹、卤水三拼……十个菜,十全十美!”

菜单敲定,帮厨小队看着堆积如山的食材有些傻眼。“先择韭菜再剥蒜,最后给鸡爪做个‘美甲’,给猪舌刮刮舌苔就行。简简单单,辛苦各位啊!”大伙“哀嚎”一片,老秦却装没听见,乐呵呵地说。

闹归闹,大伙帮起忙来一点不含糊。挽起袖子,搬出小凳,队员们围坐一圈,开始干活。

“蒜先用水泡着,一会才好剥。”“韭菜多拿点一起择,掐头去尾,坏的就不要了。”

“鸡爪有什么可怕的,这样剪就行。”

……
平日常端庄秀气,干起活来却分外利索的女队员不断给长得五大三

粗、却不敢给鸡爪剪指甲的男队员传授经验,厨房里欢笑阵阵。

听闻任务繁重,一些暂时没有科考工作的队员都主动过来搭把手。副领队胡红桥也坐了过来,帮着择韭菜。队员们挤在厨房里互相打趣,边听年味儿十足的音乐边干活,倒也不觉辛苦。

人多力量大,帮厨任务很快完成。接过处理好的食材,老秦和其他三位大厨各显神通,煎、炸、炒、烤、蒸、卤,道工序有条不紊,十道兼顾南北方口味的大菜新鲜出炉,锅气十足。

人间至味是真情。“过年好!”“新年快乐!”除夕夜,队员们围聚餐桌,共享美食,心怀对家乡与亲人的思念,在地球南端互道祝福,举杯欢庆,一饮而尽。

在甲板作业： 蛇年第一网

大年初二,“雪龙2”号所在海域的海况不是很好。天色阴沉,似暗非暗,连成一线的涌浪从远处层层传来,船身随波涛上下晃动。

看着起伏的海面,考察队员李帅心里有些忐忑。四十分钟前,他满心期待地和队友撒下蛇年第一网,希望开年有个开门红。但眼下

风高浪急,这网南极磷虾收获咋样,他心里没底。

南极磷虾以浮游植物为饵料,本身又是鲸、海豹、企鹅等动物的食物,堪称南极生物大厦的基石。捕捞磷虾样本是南极考察的一项常规任务,对研究南大洋生物食物链具有重要意义。

“驾驶台请控速,要收网了。”李帅拿起对讲机,声音随呼啸的寒风飘向远处。其他队员屏息凝神,默默降低重心,紧紧盯住海面。

“3.9吨!”水手陈栋彬看着系在腰间的遥控器,有些兴奋地报出一个很有分量的数字。“看来这网收获不错啊!”大伙眼神一下亮了起来,语调都不自觉高昂了些。

五十米,四十米,三十米……舰甲板的绞车钢缆快速回收,水下拖网离船越来越近。队员们摩拳擦掌,跃跃欲试。

几十秒后,拖网终于出水,顺利落到甲板。李帅系紧安全绳,三步并作两步上前,兴致勃勃地俯身查看。

似是老天的恶作剧,甲板昏黄灯光下,拖网内只有寥寥几只磷虾。李帅不死心,又反复翻了数次。期待落空,大伙像被浇了盆冷水,有些失望。

“快看!这有只水母!”沉默中,考察队员李权突然喊道。

大伙迅速围了过来,打开手电,看到一只通体棕黑的巨大水母完整地卧在拖网角落。队员们小心翼翼地把它从网里倒出来,装满了整个水桶。

“这么大的完整水母可不好捞,值得带回去好好研究。”回到实验

室,李帅语气轻快,心情不错。“蛇年第一网虽未达预期,但有意外之喜,也算开门红。”

舷窗边远眺： 极地有生机

考察队员戴宇飞不是驾驶员,却经常在驾驶台的舷窗边远眺,有时一待就是小半天,过年期间亦是如此。有所发现时,他会迅速举起相机,对准天空或海面某处,拍下照片若干。

“这就是我的科考任务,记录南大洋鸟类和海洋哺乳动物的种类、数量和行为特点。”船晃得厉害,但戴宇飞很稳,穿着俗称“企鹅服”的户外作业服站在驾驶台外,边跟记者说话边按下快门。

蓝鳧、花斑鳧、灰背信天翁、食蟹海豹、威德尔海豹……在他的记录表上,写满了走航途中观察到的各种动物,时间、坐标与数量都有准确记录。

“这也是南极考察的常规科考项目。多年观测数据积累下来,能够为评估南大洋鸟类和海洋哺乳动物的种群数量与分布提供科学依据,帮助我们更好地认识和保护南极生物多样性。”戴宇飞说。

长时间拍摄记录,戴宇飞有不少心得。“最重要的是眼疾手快。”他说,鸟儿一飞而过,鲸一闪即逝,拍摄时眼睛要盯着海面,不能只看相机取景器。“看得多了,就能大概预测它们的移动轨迹,提前把相机移动到相应位置。”

说话间,远处有一头鲸喷出水柱,摆起鲸尾,片刻后又潜入深海。戴宇飞快速对准,按下快门。“希望新年运气好一点,拍到更多这样的珍贵画面。”(新华社“雪龙2”号2月4日电)

专家支招远离“节后综合征” 逐步恢复正常生活节奏

新华社大连2月4日电(记者张博群)春节假期接近尾声,开工在即,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医院主任医师周正国说,“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2

小时适当运动,有助于增加睡眠,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。”周正国说,中青年人可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应留出时间好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例,同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”



冰雪运动引领冰雪经济成为新增长点

新华社记者 杨思琪

2024年11月,国务院办公厅印发《关于以冰雪运动高质量发展激发冰雪经济活力的若干意见》,旨在巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果,以冰雪运动为引领,带动冰雪文化、冰雪装备、冰雪旅游全产业链发展,推动冰雪经济成为新增长点。

随着哈尔滨第九届亚冬会开幕在即,政策与市场共振,游客与市民同乐,冰雪运动的“冷”资源正在转化为经济发展的“热”引擎。拥有深厚冰雪基因的黑龙江省,找到了振兴发展的“流量密码”。

运动不分年龄

“‘下饺子’了!”春节期间,距离哈尔滨市市区200多公里外的亚布力阳光度假村滑雪场,吸引了众多游客和“发烧友”前来。身穿滑雪服,踩着单板,7岁的小朋友辛意从半山腰“唰”地就滑下去了。更令她骄傲的是,她刚刚解锁了小跳台转体360度的新动作。

“亚冬会就要在家门口举行,滑雪的人越来越多了。”辛意的爸爸辛明麒说,一到假期或周末,他就带着女儿到周边滑雪场滑雪,既锻炼了身体,也磨炼了意志。

亚布力滑雪旅游度假区是亚冬会雪上项目举办地,亚布力阳光度假村总经理和慧杰介绍,今年1月以来,游客量同比增长约20%,上至

七旬老人,下至四五岁孩童,一同在运动中拥抱新年。

哈尔滨市亚布力管理委员会副主任李春伟表示,当地抓住亚冬会机遇,推进场馆雪道升级、宾馆设施改造和基础设施建设,客房数由1539间增至2473间,床位位数达5140个,接待能力明显提升。

“2024至2025年雪季,群众冰雪赛事活动呈现多元化、井喷式增长。”黑龙江省体育局群众体育处处长田野说,全省县市区级以上冰雪赛事活动预计有500余项次,直接参与人数25万人,间接带动700万人次,较上个雪季增长约20%。

消费持续升温

瞄准市场“冬”风,以冰雪运动为引领的冰雪消费正在成为扩大内需的重要增长点。

哈尔滨热雪奇迹室内滑雪场设有8条不同坡度的雪道,常年保持在零下5摄氏度,提供一年四季畅滑的条件。春节期间,用毛笔书写新春祝福,以糖为墨绘制糖画,品尝热气腾腾的饺子、酸甜可口的冻梨……滑雪之余,游客也在这里体验东北年味儿。

“我们不断打造‘滑雪+’新场景、新业态,日均接待游客八九百名。”哈尔滨热雪奇迹总经理关亮说,目前团队正在与黑龙江省体育

局合作,搭建冰雪人才培养平台,培养更多职业运动员。

哈尔滨夜间气温低至零下20摄氏度,但依旧挡不住人们赏冰乐雪的热情。截至今年1月26日,第二十六届哈尔滨冰雪大世界累计接待游客数量突破200万人次。位于哈尔滨新区的一处冰雪乐园里,也有26米高的巨型冰堡雪雕、驯鹿萌宠,还为游客提供炫酷旅拍等服务。

“利用居民社区、校园操场、城市中心公园广场等,我们不断开辟冰雪活动新场地。”哈尔滨市体育局群众体育处处长赵睿说,这个冬天新建了80余处室外公益冰场,在松花江两岸打造了4条越野滑雪体验线路,突出亚冬会元素和冰雪主题,营造“相约哈尔滨、逐梦亚冬会”的浓厚氛围。

发展正当其时

《关于以冰雪运动高质量发展激发冰雪经济活力的若干意见》提出,到2027年,我国冰雪经济总规模达到1.2万亿元,到2030年冰雪经济总规模达到1.5万亿元。

随着冰雪运动“南展西扩东进”,北京、河北、新疆等地冰雪体育设施显著增加,上海、广东等南方地区兴建了不少室内冰雪运动场馆。北方地区的一大批冰雪项目专业人才走向全国各地,助力大众冰雪运动普及。

春节返程路上堵 专家提醒多动多歇谨防下肢“堵”

新华社杭州2月4日电(记者黄筱)正值春节返程高峰,人流、车流量大使不少人返程时间增加,除了容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛,长途久坐还可能引起小腿酸胀疼痛,专家提醒这种情况需谨防下肢“堵车”,注意可能出现的下肢深静脉血栓。

近日浙江省人民医院就接诊了一位长途货车司机王先生,他说近段时间经常半夜开车赶路,慢慢觉得左小腿不舒服、发胀,在服务区休息了也没有缓解。他到达医院急诊时已不能正常行走,医生通过下肢静脉超声发现,他的左下肢深静脉全堵住了。

值班的血管外科副主任医师虞聪建议尽早开通堵塞的深静脉,否则有截肢的风险。经过一个多小时的急诊手术,医生从王先生的深静脉里抽吸出了大量血栓。术后腿部肿胀得到了明显缓解。

浙江省人民医院副院长、血管

外科学科带头人蒋劲松介绍,久坐不动是下肢深静脉血栓形成的主要原因。对于长途旅行坐汽车、火车或飞机等人群,活动空间小,肢体活动严重受限,且局部环境中空气干燥,饮水量可能也存在不足,导致下肢血液瘀滞、血液黏稠、循环速度减慢,因此容易形成下肢深静脉血栓。

“出现下肢肿胀、疼痛,或者一侧下肢水肿时,要注意可能发生了深静脉血栓;如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛,或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克,那就要警惕可能发生了肺栓塞。”蒋劲松说。

春节返程潮,对于不得不长途开车、坐车等人群,专家介绍了避免下肢“堵”的几个方法,如穿着要宽松,以避免血流不畅;路途多饮水,促进血液循环;如有条件,最好每1至2小时起身活动,如没有空间起身活动,也可以坐着活动脚踝、小腿。一旦出现下肢肿胀、疼痛等情况,一定及时去医院,以免延误诊疗。

(上接第一版)一家旅行社负责人告诉记者,今年春节推出与非遗相关的文化旅游等特色活动,吸引大量香港游客参团,出团量比去年春节增长了50%。

今年,除夕首次被列为假日,8天春节长假掀起出行热潮。2025年综合运输春运工作专班预测数据显示,2025年春节期间(1月28日至2月4日),全社会跨区域人员流动量预计超23亿人次。

在南京秦淮河两岸,流连于如梦似幻、流光溢彩的花灯会;在广州白鹅潭珠江河畔,看一场融入“无人机+灯光秀”的烟花汇演;在敦煌沙洲夜市,体验制作莫高窟“同款”壁画;在内蒙古呼伦贝尔大草原,感受冰雪那达慕的精彩……这个春节假期,各地游客行走在大美中国,感受年味浓浓、文韵悠悠。

随着中国春节申遗成功,非遗旅游体验项目热度持续攀升。美团旅行数据显示,今年1月以来,春节旅游“非遗”搜索量同比增长174%,“非遗手工”搜索量同比增长321%;在抖音生活服务平台,非遗游、古城游等人气火爆,民俗游园会团购订单量同比增长462%。

在240小时出境免签政策以及“免签朋友圈”持续扩容带动下,不少外国游客乘兴而来,深度体验“China Travel”的魅力。相关部门表示,今年春节假期全国口岸日均出入境人员预计达185万人次,较去年春节假期增长9.5%;携程数据显示,春节期间入境游订单同比增长203%。

旅游通达、出行顺畅,离不开贴心的服务保障。济南机场飞行区内,工作人员实时关注跑道状况,出动吹雪车、喷雪除冰液,确保机场处于适航状态;呼和浩特、包头等火车站增派人员帮扶老弱病残孕等重点旅客;江苏多地临时开放高速公路应急车道,错峰保畅提升出行效率……

春节期间,货物通行同样运转有序。根据国务院物流保通保畅工作领导小组办公室监测汇总数据,1月27日至2月2日,国家铁路累计运输货物6502万吨;邮政快递累计揽收量约5.77亿件,累计投递量约7.12亿件。

人畅其行,货畅其流。假日中国

在流动中彰显澎湃活力。

消费市场“新潮”涌动

盛世牡丹造型的烤鸭、热辣滚烫的火燎鸭心、香脆可口的枣泥小鸭酥……大年初三,在北京全聚德和平门店,一桌菜色香味俱佳的烤鸭宴将年味儿“拉满”。

“春节假期全家人来北京玩,特意选择了老字号的新年餐,感受地道的中华美味。”来自湖北的陈先生说。

据商务部商务大数据监测,春节假期前4天,全国重点零售和餐饮企业销售额比去年同期增长5.4%。美团数据显示,今年春节年夜饭线上预订量同比增长超300%,1月以来,以“非遗”为主题的团购套餐订单量同比增长超12倍。

电影市场也在假期迎来“开门红”。灯塔专业版数据显示,截至2月4日14时30分,2025年春节档电影票房突破90亿元,创下新的历史纪录。

“大年初二和朋友一起看了《哪吒之魔童闹海》,故事情节引人入胜,视觉画面非常震撼,这几年国产动画真的在崛起。”“95后”女生吴一非说。

春节期间,多地打造消费新场景、解锁消费新玩法,为假日市场增添活力与暖意。

舞台上,精彩表演接连不断;舞台上,游客们在玫瑰与金色交织的“烟花林”下拍照打卡,沉浸在喜庆的氛围中……春节假期期间,成都IFS的“新”花怒放主题数字祈福交

互装置全国首展现场热闹非凡,吸引年轻人竞相打卡。

在合肥合柴1972文创园,工业遗址与文化创意碰撞出非遗表演等消费新业态,带给游客别样的年味体验;银泰百货联名热门IP,以国潮年味为主题,推出新春庙会、市集等特色活动;走进文和友山西首店“钟鼓楼1990”,“老太原”经典生活场景被浓缩在6000多平方米的空間内,历史记忆与市井烟火气扑面而来……

线下商圈人潮涌动,线上市场热力不减。在京东平台,非遗相关商品春节期间销售火爆,苏绣、杨柳青木版年画等商品在多地销量同比增长超200%;得物App上,滑板、露营、飞盘等户外运动商品销量走高,滑雪装备销量同比增长超80%。

“春节假期是展望全年经济的一个窗口。各地在春节期间结合地方文化特色,不断创新消费场景,进一步巩固消费回暖势头。”国务院发展研究中心市场经济研究所研究员陈丽芬说,假日市场活跃繁荣,为提振全年经济增添了信心,开了个好头。

四海同春共享美好

到钟鼓楼,聆听108声浑厚悠远的钟声;去景山公园,观看舞龙舞狮、剪纸糖画;在前门大栅栏,品尝地道小吃;到天坛公园,体验中和韶乐之美……在北京,众多市民和游客选择到中轴线上过大年,感受古都新韵。

在京工作的姜先生今年把父母从四川老家接了过来,一家老小沿着北京中轴线逛庙会、观古建、赏非遗。“和家人感受胡同街巷文化,过个团圆、有文化底蕴的新年,别有一番风味。”

申遗成功后的首个春节,中华文化在年俗活动中传承赓续,古老文脉在烟火升腾间沉淀绵延。

上海豫园灯会将古籍中的传统文化与灯会年份相结合;在安徽马鞍山,跳马灯、莲湘舞等民俗表演走进城区,让市民近距离感受传统文化的魅力;在四川宜宾,当地居民舞起草龙,祈福一年风调雨顺;山西平遥借助“非遗+科技”让游客沉浸式体验古城气息……

“不断增加优质文旅产品供给,让非遗国潮、春节年俗在新应用场景中火起来,也为新型消费蓬勃发展增添新动能。”文化和旅游部非物质文化遗产司相关负责人说。

从“中国年”到“世界年”,春节成为“天涯共此时”的欢庆。

俄罗斯圣彼得堡冬宫桥、美国纽约帝国大厦等多国地标性建筑纷纷亮起“中国红”;在阿根廷布宜诺斯艾利斯,金色舞龙翻腾跃动,民众挤满街道,争相触碰“龙尾”;联合国邮政管理局发行蛇年生肖个性化邮票版张……四海同春,五洲同乐,各国人民共享中国年味。

近20个国家将农历新年定为法定节假日,全球约五分之一的人口以不同形式庆祝农历新年。“春节”的色彩、声音和情感超越了语言和地域的界限,成为国际文化交流的重要纽带。“巴基斯坦智库全球丝绸之路之路研究联盟创始主席泽米尔·阿万说。

立春刚过,阡陌有春意。人们满怀希望,开启新一年的奋斗足迹。

长江上游最大的港口重庆果园港集装箱码头一派繁忙,在这里货物可通达全球100多个国家和地区;贵州花江峡谷,刚合龙不久的在建世界第一高桥——花江峡谷大桥项目建设进入冲刺阶段;哈尔滨冰球馆内,制冰、浇冰工作紧张忙碌,工作人员为即将开幕的第九届亚洲冬季运动会精心护航……

乙巳新岁启,神州万象新。新的一年,人们正以蛇行千里的劲头,坚定信心、开拓进取,奋力书写更美好的明天。(新华社北京2月4日电)