

南北携手共绘万亿冰雪经济新版图

新华社记者 何磊静 王镜宇 王君宝

今年政府工作报告提出“积极发展冰雪运动和冰雪经济”。过去这个冬天,“冰雪热”席卷大江南北,《中国冰雪旅游发展报告(2025)》预测,2024—2025冰雪季,我国冰雪休闲旅游人数有望达5.2亿人次,冰雪休闲旅游收入预计突破6300亿元。冰雪运动“南展西扩东进”催生了南北联动、四季运营的产业新业态,南北方正努力绘就万亿冰雪经济新版图。

冰雪热潮,从冬季“顶流”迈向“四季长红”

近年来,在北京冬奥会、哈尔滨亚冬会等重大体育赛事带动下,我国掀起了冰雪经济新一轮又一轮热潮,冰雪“冷资源”持续转化为经济发展“热动力”。

从冰雪运动参与情况来看,热度可见一斑。这个冰雪季以来,我国已举办58项国际国内高水平冰雪赛事,全国滑雪场累计接待客流超1.9亿人次,同比增长22.8%。业内人士表示,如今大众对冰雪运动的关注度和参与度显著提升,曾经的“小众运动”已成为广受青睐的“大众运动”。

“过去滑雪必须北上,现在家门口就能滑!”江苏省无锡市市民王琳从138米长的雪道上飞驰而下,尽情享受滑雪乐趣。这位滑雪初学者最近每周都到当地的室内滑雪场练习滑雪。这座1.75万平方米的滑雪场,每天吸引数百名滑雪爱好者,其中约70%的客流来自长三角地区。

冰雪运动场地近年来发展较快,为冰雪爱好者提供了广阔舞台。2024年全国体育场地统计调查数据显示,全国冰雪运动场地达2678个,其中有不少在“雪迹罕见”的南方地区。冰上飞舞、雪场飞驰不再是北方专属,越来越多南方老百姓在家门口能实现“滑雪自由”。

冰雪运动普及带动了全产业链发展。统计显示,去年11月至今

年1月期间,亚冬会带动哈尔滨冰雪装备制造、文创IP等产业销售发票金额同比激增970.5%;这个冰雪季,哈尔滨冰雪大世界单日最高客流量突破10万人次,创历史新高,全国滑雪场内相关消费超350亿元。

政策“暖风”,让南北共享“冰雪+”红利

冰雪经济蓬勃发展,离不开政策加持。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》;去年底举行的中央经济工作会议提出,积极发展首发经济、冰雪经济、银发经济;今年政府工作报告提出“积极发展冰雪运动和冰雪经济”;今年《提振消费专项行动方案》提出,推动冰雪消费。国家体育总局局长高志丹表示,要持续拓展冰雪运动高质量发展激发冰雪经济活力的良好态势,稳住冰雪经济总规模万亿元的基本盘,力争到2030年达到1.5万亿元的目标。

一系列助推冰雪经济发展的政策如暖风拂面,生产雪板、雪服等冰雪装备的企业持续增多,与冰雪旅游相关的餐饮、民宿、交通等行业发展迅猛。各地纷纷以“冰雪+”为抓手,创新消费场景,拓宽冰雪产业的发展空间。

比如,北京发放冰雪消费券,推出冰雪灯光秀、亲子挑战赛等特色活动;新疆阿勒泰让游客沉浸式体

验参观,挖掘滑雪起源地历史文化。南方多地也投身其中,深圳引进高水平冰雪赛事;江苏开展冰雪节、冰雪研学等多种形式的冰雪活动;四川凭借“暖雪”等独特自然及人文优势,打造冰雪旅游新场景。

无锡灵山文旅集团战略规划委员会主席吴国平认为,做强“冰雪+”产业,要实现“需求牵引供给、供给创造需求”的动态平衡,加快冰雪旅游与冰雪运动、冰雪文化、冰雪装备制造等业态的融合发展。

中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄表示,冰雪经济商业模式正得到重塑,由观赏型简单消费模式向深度体验式、社交式消费模式转变。冰雪经济具有产业链条长、导流效应大、社会效益高等特点,对拉动内需、促进就业等具有积极作用。

南北协同,合力构建冰雪经济共同体

专家表示,面对万亿冰雪经济市场,“冰雪+”产品将更注重场景营造、情绪价值满足和科技赋能,南北方各有发展优势,可携手做大做强冰雪产业。

从收集滑雪过程数据并分析的智能滑雪鞋垫,到能供热5小时的发热雪地运动鞋,让人足不出户体验滑雪的VR模拟滑雪机……目前我国已形成15大类冰雪装备器材产品体系,其中离不开南北方资源互补的贡献。

黑龙江冰雪产业研究院院长张贵海说,东北冰雪装备制造产业起步较

早,有一定历史积淀,但伴随冰雪运动在南方逐渐普及,很多南方企业顺势而为,踊跃投身冰雪装备制造领域。“目前东北在轻工产业上和南方部分地区出现了一定差距,对于冰雪产业,我们可以做有东北特色的大型装备以及智能型装备。”

税收数据显示,2024年滑雪装备销量增速前十名的省市中有八个来自南方地区,其中福建、安徽等省份去年滑雪装备销量增速超100%。“冰雪运动创造新的经济增长点,部分南方省份完善的产业链和强大的生产能力,可以推动运动流行与产业热度相互促进。”吴国平说。

张贵海表示,得益于自然禀赋,北方能发展成体系的旅游、赛事、培训等服务;南方很多企业则在研发制造上有优势,可以专注某个赛道深耕,形成互补。“通过南方生产满足北方需求,南北相得益彰,也是‘内循环’一个很好的模式。”

专家指出,为实现冰雪经济“南北共赢”,可构建南北冰雪经济共同体。一方面推动技术共享,另一方面互通客源。北方主打冬季户外滑雪旅游,南方聚焦四季室内体验,可以联合推出“冬北夏南”主题线路。

“譬如哈尔滨冰雪大世界等园区可与南方室内场馆联动,推出跨区域冰雪旅游套餐,形成季节性互补。还可探索冰雪旅游联名IP产品、主题周边、赛事合作等。”吴国平说,冰雪产业能否开发成功,关键在于能否打造无法被轻易替代的优势。
(新华社南京3月18日电)

营养教育让更多孩子告别“小胖墩”

新华社记者 徐鹏航

3月17日下午,一场别开生面的营养教育讲座走进北京市西单小学。这是北京协和医院西单院区开展“医校‘协’手·健康相伴”系列讲座的第四场。

“小朋友们每天会吃蔬菜和水果吗?”“怎么判断自己是否超重呢?”……

台上,北京协和医院临床营养科副主任陈伟抛出一个问题;台下,上百位小学生积极举手、热情互动。

“今天听了陈老师的课,我要更加注意饮食,多吃蔬菜水果,增加运动。”西单小学五年级学生妍妍告诉记者,她很喜欢跳舞,也希望可以保持苗条的身材,通过这次讲座,收获不少“科学减重”的干货。

吃多样化食物、参加体育活动、保证吃好早餐、少吃零食、控制含糖摄入……陈伟为孩子们总结了详细的“饮食原则”。“小学阶段是健康习惯养成的关键期,也是生长发育的关键期。我们将营养知识带进小学,就是为了让小朋友们能够及早养成良好的饮食、运动习惯。”陈伟说。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

对此,国家卫生健康委等16部门联合印发的《“体重管理年”活动实施方案》,明确强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任,培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯;开展健康学校创建行动计划,落实课程课时要求,拓展健康教育渠道。

“我们学校配备营养午餐,保证学生每天除了课间活动,还能上好一节体育课。”西单小学党委书记王宏说,希望通过越来越多的健康知识进校园活动,让学生无论在校内还是校外,都能自觉加强自我的健康管理。

“学习健康知识,不仅有助于未成年人健康成长,还可以小手拉大手,带动家庭和社区。”北京协和医院西单院区事务管理处处长常青表示,“医校家”携手,将带来更大的辐射效应。

陈伟告诉记者,未来将打造面向儿童青少年的标准化营养课程,让他们从体重管理开始,成为自身健康的第一责任人。

望着眼前这些生动活泼的面孔,记者也衷心希望,越来越多的祖国花朵能够告别“小胖墩”、不做“小豆芽”。
(新华社北京3月18日电)

健康减肥,中医教你这么做



合理饮食,避免过度节食

选择适当的运动方式

调节情绪,保持身心愉悦

中医健康减肥的方法



健康减肥。

(新华社发)

新华社北京3月17日电(记者田晓航)“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消

化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个体化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。

让“产学研用”在医学装备赛道加速接力

新华社记者 徐鹏航 顾天成 周闻韬

质子束在环形跑道一般的同步加速器系统上不断加速,最高可达70%光速,然后沿着束流传输线传入治疗室,精准“射入”患者的肿瘤部位,“定向清除”癌细胞……在13日至16日于重庆召开的2025中国医学装备大会暨医学装备展览会现场,国产首台质子治疗系统的微缩模型吸引了许多人驻足。

“质子治疗就像一个精准的‘大炮’,在准确将质子射入肿瘤,实现定向爆破的同时,最大限度保护周边健康组织。”中科院上海高等研究院研究员、上海艾普强粒子设备有限公司副总经理陈志凌详细讲解着这个诞生于“实验室”的放疗医学装备。

2009年,我国首台第三代同步辐射光源上海光源宣布建成。在科学技术部与上海市的支持下,团队组织专业技术人员,将同步加速器

核心技术应用于国产首台质子装置的研发中来。

“质子治疗系统是一个‘缩小版’的大科学装置。我们与上海瑞金医院临床团队密切合作,结合临床需求对设备进行调试。”陈志凌举例说,人体在呼吸过程中,身体组织及肿瘤的位置都会发生移动,系统可以实时监控呼吸,在肿瘤回到正确的位置时才发射质子束流。

从2022年9月国产首台质子治疗系统获准上市,到2023年正式运营,再到全国规划16个质子治疗中心……这项前沿技术已服务不少患者,预后效果良好。

医工融合的联动,让更多医学装备紧跟临床需求。

“我之前的专业是化学,博士期间进入生物工程学院,找准了研究方向。”重庆大学展台上,生物工程

学院博士生谢西月展示了她在导师张吉喜教授的带领下,和团队研发的免洗分离生物标志物电化学传感系统。

这一技术不依赖大型仪器设备,可以快速分析肿瘤间质液中的耐药和免疫抑制等生物标志物情况,从而辅助医生在术中快速制定个性化治疗方案。该技术目前正在性能测试和产品开发概念验证。

重庆大学生物工程学院院长蔡开勇指出,医学装备研发是一项跨学科合作工程,学校专门为研发团队配备工程和医疗行业“双导师”,还组建了重庆智慧医疗装备研究院,锚定临床需求,加速医工融合。

《“十四五”医疗装备产业发展规划》提出,强化医工协同,推进技术创新、产品创新和服务模式创新,完善产学研医相结合的技术创新体系;广东、

北京、重庆等多地发文,推进医疗装备产业发展……从国家到地方,从实验室走向临床的成果不断涌现,拥有核心技术国产化医疗装备迭代升级。

“坚持医工融合,搭建‘产学研用’深度交流、协同平台。”

“研发生产出更多适合临床应用、解决实际问题、赋能医疗服务能力提升的好产品。”

“促进创新链和产业链对接,不断丰富新技术、新产品、新场景。”

在展会中穿行,来自高校、科研机构、企业和行业协会的声音汇聚起来,令人倍感振奋。

“产学研用”,正在让更多创新成果从实验室走向大众。期待在医学装备的赛道,这场接力可以加速奔跑,让更多国产创新成果守护人民健康。
(新华社重庆3月16日电)

睡眠健康参考来了

推荐成年人晚十一点前入睡

新华社北京3月18日电(记者董瑞丰、李恒)全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,推荐成年人晚上10至11点入睡,早晨6至7点起床,其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出,不同年龄段人群所需睡眠时长不同,且因人而异。一般来说,学龄前儿童每天需要10至13小时,中小小学生8至10小时,成年人7至8小时,老年人6至7小时。

根据此信息及释义,良好睡眠质量通常表现为:入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内);夜间醒来的次数不超过3次,且醒来后能在20分钟内再次入睡;醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义,规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜,睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。



推荐成年人晚上10至11点入睡,早晨6至7点起床

睡眠健康核心信息及释义
全国爱卫办
3月18日发布

睡眠健康参考。

(新华社发)