

整治高额彩礼 反“四风” 吃饭“光盘”

——多地倡导文明过节“三件套”

新华社“新华视点”记者 董雪 唐斯琦 农冠斌

婚嫁卸下攀比的担子，“清廉廉场”走进乡村大院，家宴践行“光盘行动”……“新华视点”记者采访了解到，春节将至，整治高额彩礼、反“四风”、吃饭“光盘”成多地倡导的文明过节“三件套”。

整治高额彩礼，婚嫁回归幸福本真

春节期间，婚嫁等仪式举办也较为集中。针对高额彩礼、低俗婚闹、大操大办等陋习，多地多部门积极推进移风易俗，重心意、节俭办，回归幸福本真逐渐成为社会共识。

2月3日公布的《中共中央 国务院关于锚定农业农村现代化 扎实推进乡村全面振兴的意见》提出深入实施文明乡风建设工程，“持续整治农村高额彩礼，加强省际毗邻地区联动治理”，“引导树立正确的婚恋观、生育观、家庭观，培育简约文明的婚俗文化”。

多地从宣传引导、婚俗改革、婚恋服务等方面综合施策。湖南岳阳发布文明过节倡议书，坚决抵制“天价”彩礼和低俗婚闹，倡导“要幸福不要彩礼”；在山东省济宁市，一些党员干部作为“新风宣传员”公开承诺，儿女订婚“零彩礼”或低彩礼，以身作则影响千家万户；河南、黑龙江等地举办集体婚礼、集体相亲大会等活动，简约适度的婚恋礼仪受到年轻人关注。

“我们提前摸排了春节有婚庆计划的家庭，上门给大家算简约文明婚礼的经济账、人情账和长远

账。”广西天等县东平镇江龙村灵活屯村民小组组长农大化说。

与彩礼和仪式一起变革的还有礼金。记者采访了解到，一些地方自发约定红白事礼金的上限，还有一些家庭只收心意、不收礼金。“以前过年，光是各家随礼就是一笔大开销。”济宁市任城区居民常金法说，“现在移风易俗，我们会主动向身边人宣传，大家一起努力改变陋习”。

反腐倡廉，廉洁守纪反“四风”

“一开始只是简单收些水果特产，后来收下贵重酒水……一步步滑向犯罪深渊。”广西玉林市在春节前举办了领导干部警示教育大会，沉痛的忏悔从屏幕中传来，在场干部深受触动。

节假日是“四风”问题易发期，记者梳理发现，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于做好2026年元旦春节期间有关工作的通知》，中共中央纪委专门部署节日期间正风肃纪工作，各地也在多举措塑造风清气正节日生态。

纪检监察机关近期密集通报违反中央八项规定精神典型案例，释放从严执纪的鲜明信号。中央纪委国家监委公开通报七起典型问题，包括四川省政府原党组成员、副省长叶寒冰接受可能影响公正执行公务的宴请、旅游活动安排等；福建省泉州市通报三起案例，如某小学校长多次在春节违规收受供应商所送

礼品；陕西西安高陵区通报街道工作人员、医院副院长等三人利用职务收受礼金，等等。

在强化曝光震慑的同时，各地不断创新监督方式。黑龙江齐齐哈尔纪委监委开展“驻点监督”，在春节等节点选取重点区域和单位，严查违规吃喝、收送礼品、公车私用等“节日病”。广西融安县纪委监委联合税务、公安建立大数据共享机制，筛查公款消费、物流快递等数据，深挖隐形“四风”线索。

清华大学马克思主义学院教授宋伟表示，随着作风建设深入推进，党风政风焕然一新，社风民风持续向好。但部分手段隐蔽、场所隐蔽等花样翻新的“四风”问题仍需持续纠治，应不断铲除腐败滋生土壤，以钉钉子精神打好作风建设持久战，推动清廉节日文化深入人心。

腊月里，位于山东威海的东岛刘家村村委大院迎来一场别样的“清廉晒场”——村里公示2026年度集体收支情况。从集体收入到各项补贴，每一笔都列得清清楚楚。村民刘俊伟边看边点头：“村里把账目‘晒’在阳光下，我们心里亮堂，年也过得舒心。”

倡导“光盘行动”，节俭环保成风尚

倡导文明过节的新风也吹向了餐桌、社区和城市公共空间。

消费者应根据实际需求合理规划餐饮购置与宴请安排，倡导“光盘

行动”，做到按需点餐、适量取餐、剩菜打包；家庭烹饪注意食材管理，避免因储存不当或过量采购造成浪费；外出就餐可主动选择“小份菜”“半份菜”，拒绝铺张攀比……中国消费者协会近日发布消费提示，引导广大消费者树立科学、理性、节约、绿色的消费理念。

“以前会认为节日饭菜越丰盛越好，常常造成浪费。现在不同了，吃饭‘光盘’才值得提倡。”北京市民冯先生告诉记者，帆布袋和打包盒成了一家出门吃饭必带的“两件套”。

扫尘迎新是春节的传统。记者采访了解到，多地将环保理念融入传统习俗，推出新颖的绿色活动，以润物无声的方式引导居民过一个环保年。例如，上海一些街道开展“清楼道 护平安 迎新年”旧物兑换活动，鼓励居民主动清理闲置物品；成都有社区联合中小学举办“零碳狂欢”活动，大家将快递盒、旧衣物等物料改造一新，进行旧物改造创意巡游。

环保节约的智慧同样点亮了城市的节日景观。“这些蒲公英、蝴蝶造型的灯饰，是我们用修剪下来的枯枝一点点拼出来的。”河南省郑州市公园广场事务中心工作人员介绍，公园的一些亮化景观采用了可循环材质，践行“无废公园”理念。

“节俭与环保让年味更醇厚。人们在欢度春节的同时，能形成更加健康、可持续的生活方式。”上海大学社会学院教授杨程说。

(新华社北京2月9日电)

平安回家路 温暖出行途

——2026年春运首周一线观察

新华社记者 叶昊鸣 王隽昊

2026年春运走过一周时间。这一周，不少人提着大包小包行走在返乡出行的路上，各地各部门为迎接春运做足准备，各种年货通过发达的物流网络运往天南海北……年味渐浓，暖意悄至。

2月2日，春运首日。6时，随着开往潮汕、珠海的2趟列车缓缓驶离站台，作为全国最繁忙高铁站之一的广州南站正式进入春运时间。进站的人流有序涌动，候车大厅里人声鼎沸，带着行李的旅客步履匆匆。

交通运输部数据显示，春运首周，全社会跨区域人员流动量超14亿人次。

春运启动以来，位于安徽全椒县境内、“亚洲最大收费站”吴庄收费站的车流明显增加。从长三角返乡的千万游子，穿过吴庄前往湖南、重庆、四川等地。根据预测数据，节前由东向西人口车流量日峰值约11.5万辆次。

短途异地出行，打车需求少不了。春运以来，滴滴异地打车需求较平日上涨23%，其中前往旅游景点、滑雪场所和大型商圈的需求分别上涨75%、60%和38%。

今年春运，越来越多国产飞机投入航线运营。5日9时许，由国产大飞机C919执飞的南航CZ3380航班从广州起飞，前往长沙。“第一次坐C919，感觉很不错。”旅客张昕说。

南方航空运力网络部航班计划室经理步然介绍，今年春运，南航首次开启C919客机广州、长沙双基地运行，C919客机将在8条航线执行超1000个航班。

8日上午，广西G72泉南高速伶俐服务区，过往车辆有序进出。服务区的新能源汽车充电区里，工作人员引导车主规范停靠、有序充电。春运期间，这里高峰时段单日双边入区车流量可达3.3万辆次，单边配置8桩16枪充电设施，高峰时段日均充电车辆达1000辆次。

“春运期间服务区工作人员全员上岗，并增派临时值守人员120人次以上，重点加强入口车流引导与充电区车辆疏导。”广西交通实业有限公司伶俐服务区副经理韦丽红说。

今年春运是海南自由贸易港封关运作后的首个春运，琼州海峡客滚运输迎来考验，预计40天内将运送旅客超466万人次、进出岛车辆超117万辆次。

海南省交通运输厅有关负责人介绍，琼州海峡投入4艘新能源汽车专用运输船，采用“人车分装”模式，单船单次可运输160辆新能源汽车，运能较普通客滚船提升60%，每日设置50个新能源车运输专班，日均保障能力达5000台次。

保通保畅的同时，回家路上的服务依旧暖心。“您往这边走，换乘通道就在负一层东侧，我帮您拎这个大箱子！”长春火车站北出站口，延边大学学生闫辰的声音裹着热气传来。

长春站客运车间副主任盖伟东介绍，今年有不少大学生志愿者在长春站提供路线指引、咨询答疑等暖心服务。“北出站口设了3个点位，南广场2个点位，每天16人轮班值守，这几天已服务旅客超万人次。”盖伟东说。

“反向春运”加“快旅慢游”，在春运期间成为不少家庭的选择。“儿子在外面工作，今年我们去找儿子的同时也一起坐高铁一路玩过去。”湖南益阳南站，来自长沙的陈阿姨和丈夫一边欣赏候车室内的地方主题画作，一边规划着自己的出游。常德柳叶湖、汉寿野生动物园、益阳桃花江竹海，这些景点都位于高铁站15至20分钟车程内，“家庭微度假”可以轻松实现。

“滴滴滴……”安徽蚌埠站8号站台，旅客陈先生刚靠近站台边缘，地面荧光警戒带立即发出声音，提醒他不要越界。

“这是今年春运前投入使用的‘智慧站台系统’。”蚌埠站营销科科长马强表示，24小时智能监控系统如同“电子哨兵”，可自动识别旅客越界等行为，实时触发声光报警并同步推送预警信息至工作人员智能终端。除此之外，系统与列车调度信息联动，通过地面LED发光标识动态显示各车厢准确停靠位置，方便旅客“按光候车”。

杭州萧山机场，餐饮点单和外卖小程序上线运营，旅客只需手机下单，便可在登机口享用400余种美食；武汉天河机场，“易安检”通道增至4条，借助智能安检设备进一步缩短旅客过检时间……更多科技应用，让人们拥有更好出行体验。

出行更便利，物流更顺畅。6日0时，京港澳高速公路鄂豫界至军山段改扩建工程正式通车。当天凌晨，货车司机李金潮经过新建的中德园收费站时感受到了“秒过”的畅快：“车道多了，排队时间明显变短，新站离我们厂区也近，以后送货更方便。”

湖北交投京珠运营公司中德园收费站站长林娜说，该站采用“准自由流+智慧云舱”模式，全线12个收费站均已配备智慧云舱，大幅提升通行效率。山东青岛崂山王哥庄街道，道路两旁的大馒头店进入年货销售旺季，店内蒸汽袅袅，麦香四溢，成箱的馒头礼盒正快速装车、发往远方。

“眼下正是年货寄递的高峰期，大馒头日均发货量比平时增长了5倍。”中通快递山东青岛崂山一部快递员姜振兴说，中通在王哥庄驻点，每日沿街揽收3次，还会根据店家的时间灵活安排上门取件，让更多山东特色年味，飘香至全国各地的餐桌。

(新华社北京2月9日电)

马年“新姿势”——“Z世代”这样过年

新华社“新华视点”记者 张千千 程思琪 董雪

与“搭子”守岁、带IP潮玩回家、在“赛博”庙会打卡……马年春节，“Z世代”年轻人正用层出不穷的新玩法，为传统年俗注入奔腾的活力。这幅新春画卷里，既有尽责在岗的坚守，更有创意飞扬的欢聚，共同勾勒出“Z世代”的青春风貌。

“自定义”团圆：告别单一归宿

大年初一要走访留守职工，初六、初七要护航返程高峰，日常要在辖区内巡查……马年春节，长江航运公安局上海分局长兴派出所“95后”民警沈长青将坚守岗位。在他看来，自己虽不能踏上归途，但为他人守护好奔赴团圆的旅程，让万家灯火平安闪烁，何尝不是一种更辽阔的团圆。

在“Z世代”的春节图景中，有温暖的坚守，也有愈加多元的玩法。如今，越来越多年轻人开始主动选择和定义属于自己的年味。和志同道合的伙伴一起守岁、旅行，正成为年轻人主动选择的团圆新解。社交平台上，征集过年“搭子”的帖子不计其数。

“前阵子回过家了，而且我在北京养的猫年纪大了，不想送它去寄养。”今年，“95后”周文婷决定首次留在北京过年。她已经加入多个社交平台的“过年不回家”小组，寻找能一起跨年的伙伴。

“行”是许多年轻人假期的关键字，但旅途的目的地不止是家乡。杭州白领陆晶即将和朋友前往挪威看极光。“我父母已计划好去云南旅游，全家各自奔赴热爱，线上分享见闻，也是一种团圆。”

让父母开启“反向春运”，来到自己所在的城市阖家团圆，亦是年轻人的春节新选项。同程旅行发布的《2026年春节旅行趋势报告》显示，今年春节前夕，一批由中小机场飞往北京、上海、广州、深圳的“反向”机票预订热度增长显著，热门航线主要包括榆林到上海、衡阳到北京、宜宾到深圳、盐城到广州、长治到上海等。

年货焕新：从物质囤货到情绪消费

春节临近，年货采购进入高峰。如今走进商圈门店，扑面而来的是一种新的热闹：年轻人穿梭于潮玩集合店与IP主题专区，手提袋里装的未必是传统烟酒糖茶，更可能是印着心爱角色的“吧唧”（徽章）、新春限定盲盒。

在上海知名二次元商业体百联ZX创趣场内，许多市民游客正在选购自己喜爱的“谷子”年货。记者看到，不少店铺推出新春福袋，大学生小王挑选了两包“谷子”福袋正准备付款。“我和朋友都喜欢这个IP，回老家过年时，正好带回去送给朋友

当礼物。”

当前，年轻人的年货消费正经历一场从满足物质需求到承载情绪价值的变迁。

今年1月，一个看似生产失误的瑕疵品“哭哭马”公仔逆势爆火。淘宝数据显示，“哭哭马”走红的48小时内，超10万人在网上搜索，销售超2万件。1月以来，在“马年吉祥物”“生肖玩偶”“马年挂件”等相关商品的成交结果中，造型圆润、表情丰富的“情绪马”成交占比高达七成以上。这背后是年轻消费者对情绪价值的强烈认同，他们青睐的不再是完美的吉祥物，而是能引发共鸣的个性表达。

社交平台上，不少“00后”分享自己的年夜饭食谱。有的食谱包括魔芋凉拌黄瓜、炸鸡米花、螺蛳粉、珍珠奶茶，还有年轻人干脆采购预制菜料理包。“不是不会做饭，是主打一个抽象”“过年难得休息，让自己轻松一下”……不少年轻人如是评论。

玩法翻新：“赛博”过年与文化寻年

从舞龙舞狮“穿越”到VR互动世界，在前沿科技与传统文化的交融中寻找年味，是许多年轻人的选择。“我买了两张‘早鸟票’，准备去体验AI互动项目，来一场‘赛博’过年。”“00后”陈曦对北京即

将举办的2026大都新春庙会充满期待。

春节前夕，全国多地掀起文化互动“抢客潮”。在四川，第十三届自贡国际恐龙灯会开幕，科技赋彩让“木兰传奇”灯组栩栩如生；福建福州以“非遗贺新春”为主线，推出百场非遗主题新春活动，巨型花灯、侨批文化等多种非遗民俗项目竞相呈现；上海西岸梦中心水岸新春季启幕，华裳巡游、非遗皮影、非遗戏曲轮番登台……

河南郑州记忆1952油化厂创意园近日开启春节市集摊主招募。“烟火气、时尚感、艺术范儿是园区吸引年轻人前来游玩的关键。”创意园总经理曹心荷说，园区已入驻230多家主题店铺和上百个市集摊位，涵盖文化创意、科技创新、娱乐餐饮、文艺演出、沉浸式体验剧场等。

“我做的不只是葫芦，更是‘情绪搭子’，希望每个作品都能给人们带来快乐。”“00后”摊主祁遥向顾客介绍她手工制作的文玩葫芦。

在这股结合科技与文化的年味新浪潮中，无数年轻面孔在岗位上闪耀。无论是保障庙会科技元素顺畅运行的工程师、宣传非遗的青年传承人，还是活跃在新消费领域的创业者，他们如同奔马，在各自赛道上前行，不仅创造了春节新玩法，更展现了奋斗进取的青年风采。

(新华社北京2月10日电)

春节自驾出行，新能源车如何“满电”出发？

新华社记者 唐诗凝 戴小河 吴慧珺

马年春节临近，自驾返乡、出游的热潮下，广大新能源汽车车主最关心的莫过于“路上的充电桩够用吗”“充电要不要排大长队”……

记者从国家电网了解到，今年春节假期，新能源汽车充电量预计创历史新高。据国家电网智慧车联网平台预测，平台服务的新能源汽车充电量单日峰值将超3400万千瓦时，较去年同期增长17%；高速公路充电量单日峰值也将进一步提高。

截至2025年底，全国新能源汽车保有量已达4397万辆。新能源汽车特别是纯电动汽车的加速普及，对春节假期高速公路充电服务保障等提出了更高的要求。

近年来，随着新能源汽车产品性能持续进步，“续航焦虑”已明显缓解，但是面对春运期间集中爆发

的出行需求，车主们依然关注，路上的充电保障，到底跟不跟得上？

首先看充电网络布局。国家电网局最新数据显示，我国电动汽车充电设施数量已突破2000万个，建成全球最大电动汽车充电网络，可支撑超4000万辆新能源汽车充电需求；全国超98%高速公路服务区建成充电桩7.15万个，19个省份实现充电设施“乡乡全覆盖”。

各地各部门提前部署充电保障措施，让车主出行更安心。交通运输部提前梳理形成了充电特别繁忙的服务区清单，“一区一策”制定服务保障方案；各地通过升级超级充电桩、增设移动充电车、加强运维巡查等措施，为绿色出行保驾护航……

在安徽，黄山市首座“光储充放”一体化超充站不久前投入使用，

一辆搭载超充模块的新能源车最快10分钟即可完成补能。“超充桩单枪充电功率最高可达600千瓦，充电效率显著提升，将有效缓解春节假期充电排队问题。”国网安徽综合能源服务有限公司黄山分公司负责人何建军说。

在福建，国网福州供电公司与服务区建立实时信息联动机制，能够及时掌握站点车流和充电需求。国网电动汽车服务（福建）有限公司工作人员陈潇枫介绍，一旦发现拥堵苗头，便会立即调周边移动充电资源，“让资源跟着车流走，最大限度减少车主排队时间”。

换电领域也同步“焕新”。宁德时代“巧克力换电”已完成全国站点节前大保养与电池全面体检，并新增投放新电池；蔚来为用户提供100

千瓦时及150千瓦时电池包灵活升级服务，支持大容量电池按日或按月租用，并可异地取还，让长途出行补能更灵活。

同时，车主们掌握一些实用的“充电技巧”，也能让春节旅途更从容——业内人士建议，错峰补能，尽量避开日间充电高峰；灵活规划，可采取高速公路出入口附近或者下高速前往市内充电等策略，往往效率更高、排队更少；预留时间，冬季低温环境下可能导致充电效率降低，需预留更充裕的补能时间。

交通运输部提醒，车主可以通过“e路畅通”小程序，实时查询全国高速公路服务区充电桩的状态；如果遇到充电排队情况，可根据服务区工作人员指引，到对向服务区进行充电。

(新华社北京2月10日电)



“越努力越睡不着”，这是众多失眠者面临的头疼问题。北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕说，当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时，反而会唤醒身体的压力和警觉系统，导致大脑无法放松，进入越努力越睡不着的恶性循环。自洽是结束这场内耗、与睡眠达成“和解”的唯一途径。“处方”是，接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松身心。

(新华社发)