

◎生活百态◎



近日,浙江省湖州市吴兴区八里店镇妇联组织开展烘焙体验、“巾帼厨艺大比拼”、插花、茶道学习等活动,迎接“三八”国际妇女节。(新华社记者 黄宗治 摄)

杭州将引入更多大赛 全域构建“10分钟健身圈”

记者日前从2024年杭州市体育工作会议上获悉,为持续放大亚运效应,杭州将深入实施“城市国际化攀登行动”,努力创建“全民运动健身模范市”。

近日,杭州出台《关于放大亚运效应打造国际“赛”“会”之城的实施意见》,并制定国际赛事之城打造三年行动计划,其中明确提出引入更多高级别赛事。目前,除首届国际皮划艇“杭州超级杯”、2024年世界羽联世界巡回赛总决赛、2024年世界无人机锦标赛等已确定外,杭州正在申办的国际性赛事还有20余场。

此外,杭州还将结合自身自然、文化优势资源打造本土赛事特色场景,培育本地赛事品牌,形成“一区多品、百花争艳”态势。同时研究制定推动市级体育产业发展的相关政策,奖优扶弱激活体育赛事市场。

群众体育建设方面,杭州将进一步合理规划体育设施布局,全域构建“10分钟健身圈”,点状植入群众身边体育健身设施300处以上、嵌入式体育场地设施35万平方米以上,条状串联环步道450公里。

去年12月,为更好解决人民群众健身“去哪儿”难题,浙江全面推进机关企事业单位体育场地设施向社会开放,杭州今年内将实现240家机关企事业单位和1184所学校的体育场地在非工作时间常态化向市民免费开放。

在竞技体育建设方面,杭州将把促进青少年身体素质提升和竞技体育后备人才培养作为主要目标,持续推进体教融合,联合教育部门推动在学校设置教练员岗位,不断提高青少年体育训练质效。

体育经济建设方面,杭州将鼓励各地积极打造优质体育产业项目;扩大体育消费市场份额,推动体育与文化、旅游、教育、科技、康养、医疗等产业融合发展,打造更多“体育+”复合型消费场景,积极创建国家体育消费试点城市;鼓励体育企业加强自主创新,打造更具国际竞争力的体育品牌。(新华社记者 夏亮)

世界气象组织: 厄尔尼诺高峰已过 影响仍将持续



世界气象组织5日发布公告说,去年延续至今年的厄尔尼诺现象高峰已过,但影响仍将持续。未来3个月,几乎所有陆地地区的气温预计将高于正常水平。

据公报介绍,本次厄尔尼诺现象在去年12月达到峰值,是有记录以来最强的5次厄尔尼诺现象之一。今年3月至5月,该现象持续的可能性约为60%;4月至6月,出现中性状态(既非厄尔尼诺现象也非拉尼娜现象)的可能性为80%。

世界气象组织秘书长塞莱斯特·绍洛说,自2023年6月以来,每个月都创下新的月度气温纪录,去年是有记录以来最热的一年,温室气体无疑是罪魁祸首,而厄尔尼诺现象促成了这些创纪录的气温。

厄尔尼诺现象是自然发生的一种与热带太平洋中部和东部海洋表面变暖有关的气候模式,拉尼娜现象则与之相反,与热带太平洋中部和东部海洋表面温度变冷有关。两种现象都与一些地区的持续干旱、洪水等自然灾害相关。(新华社记者 曾敏)

40天超84亿人次! 看春运里的“流动中国”

交通运输部数据显示,40天里,全社会跨区域人员流动量预计超84亿人次,其中公路人员流动量预计达78.3亿人次,创下新纪录。车流穿梭、人来人往,汇成一幅流动中国的画卷

3月5日,2024年春运落下帷幕。今年春运,自驾出行是绝对主力。合宁高速吴庄收费站是安徽路网车流量最大的收费站,春运高峰期日均十几万辆机动车从36个车道闸口驶过。沪宁高速阳澄湖服务区,小桥流水、飞檐翘角、粉墙黛瓦,优美的环境带给过往车主舒心的休憩体验……四通八达的公路网络,承载着春运大潮的活力涌动。

公路之外,铁路、民航同发力。春运高峰期,中原“米”字形铁路枢纽郑州东站,每78秒就有一趟高铁驶出;千里之外,全国航班起降量最大的机场——广州白云机场,日均超过1500个航班在这里起降……

变化背后,是更密的路网、更强的运力。数据显示,我国综合交通网络总里程超过600万公里。2023年,新开通高铁2776公里,新建改扩建高速公路7000公里,新增和改善航道1000公里,运输航空机场达到259座。

多条通途上,有“回家团圆”,也有“诗和远方”。同程旅行数据显示,哈尔滨、长春、沈阳等地在春运期间成为冰雪旅游主要目的地。随着新加坡、泰国等国家免签政策落地,春节期间出境游也迎来高峰。航旅纵横大数据显示,春节假期民航日均出入



3月5日,旅客在厦门北站通过检票闸机准备登乘列车。(新华社记者 魏培全 摄)

境旅客量超20万人次,泰国、韩国、新加坡等航线客流爆满。

春运带来旅游热,旅游热带动消费热。文旅部门数据显示,8天的春节假期,哈尔滨累计接待游客超1000万人

次,吉林长白山景区接待游客同比增长98.5%,沈阳实现国内旅游收入超151亿元,同比增长约255%。

多条通途上,出行更从容、更轻松

飞驰的列车上,动动手指,用12306App选好餐品,热乎乎的外卖按时送到座位;繁忙的车站里,“书香驿站”、特产商店、母婴候车区、“流动服务台”,让美好出行、温馨出行的体验实实在在……

变化之外,还有不变的主题“坚守”与“平安”

加强统筹协调、加强运力保障、加强安全监管、加强应急处置,细化应对恶劣天气、超大客流等情况预案……40天里,无数交通人坚守岗位,守望平安出行路。

春运期间,广州南站,不足30平方米的运转室里,每位值班员日均发出7000多条行车指令;济南遥墙机场,跑道尽头不远处的机库里,大到飞机发动机和轮胎,小到一颗拇指大的螺丝钉,检修员认真检查着每一个细节;湖北广水市武胜关,10多个坡道陡降急,面对低温冰冻雨雪天气,一位位交警上路,指挥、除冰、排险、撒盐、推车……守护旅客安全过关。

1954年,“春运”一词第一次在媒体上出现。到今天,春运走过70年。

已经走过70年的春运,未来还将开启一段又一段的美好旅程。而我们,也将带着对未来的期盼,满怀梦想再出发。(新华社记者 樊曦 王隼)

◎健康科普◎

我国学者研发出让心肌“减肥又强壮”的靶向治疗新策略

我国学者开发可有效改善心肌肥厚的新分子,为改善心血管药物药物的开发提供了全新策略。3月1日,相关论文发表于国际学术期刊《细胞》。

医学专家介绍,造成心力衰竭的原因有很多,高血压和血栓等病理性刺激导致的心肌肥大就是一个重要诱因。尽管市面上已经有不少治疗心血管疾病的药物,但心衰领域仍存在可用药物较少、疗效不足、药物副作用引起用药安全性不高等问题,新靶点的发现和创制药物研发迫在眉睫。

课题组负责人之一、浙江大学教授张岩介绍,在心血管系统中,激活“A类G蛋白偶联受体(APLNR)”可促进血管舒张、正性肌力、血管生成、利尿、降低血压等,还参与心血管疾病的病理生理调节,如抑制心肌纤维化、减轻病理性心肌肥厚、抵抗心力衰竭和肺动脉高压等,被认为是极有前景的心血管疾病干预靶点。但是,激活这一靶点也会引起有害的心肌肥厚,严重影响药物的有效性和安全性。

为了消除副作用,研发团队基于结构精准设计了有效改善心肌肥厚的特定受体调节剂,并利用体外培养心肌细胞和在体心脏疾病动物模型进行“双盲”功能筛选和验证,最终通过三种动物模型展示了新设计特定受体调节剂的安全性和有效性,为改善心血管药物药物开发提供了全新策略。

张岩说,基于这一发现,我国学者有望“定制”出能让心肌“减肥又强壮”的药物。(新华社记者 许舜达 朱涵)

专家提示冬春季儿童感冒后需警惕中耳炎

3月3日是全国爱耳日,不少儿童医院耳鼻喉科临床专家提示,冬春季由感冒引起中耳炎的患儿就诊量增多,家长需警惕,保护好孩子的耳健康。

很多家长不理解为什么感冒会引起儿童中耳炎?浙江大学医学院附属儿童医院耳鼻喉科主任付勇解释,人的耳朵与鼻腔、口腔是相通的,这个通道叫咽鼓管。咽鼓管一端开口位于鼻腔后方鼻咽部的侧面,另一端开口位于中耳腔。

相比于成人,儿童的咽鼓管还没有发育完全,相对更短、更宽、更直,与咽部连接的角度更平坦。这样一来,孩子上呼吸道感染后,很容易发生逆行感染,咽部、鼻咽炎症向咽鼓管蔓延,鼻咽部的细菌或者病毒就容易通过咽鼓管进入鼓室,感染中耳。

专家表示,冬春季节气温多变,忽冷忽热,多种呼吸道感染病高发,由于儿童的抵抗力弱,容易受到病毒和细菌的侵袭,导致感冒发烧,引发中耳炎。

付勇提醒,当孩子出现耳朵疼、耳鸣、听力减退、发热、精神不振等全身症状时,家长要提高注意,警惕中耳炎的发生,及时就医,谨防部分严重急性中耳炎导致的鼓膜穿孔。

除了感冒外,孩子有鼻炎、鼻窦炎以及腺样体肥大,在不干净的水中游泳,洗头洗澡时耳朵进水,婴儿躺着吃奶导致乳汁进入中耳等情况也会导致中耳炎的发生。

不少耳鼻喉科门诊医生提到,在门诊中碰到的中耳炎患儿的家长,大多都特别焦虑。一方面,家长怕孩子听力受损,影响日后生活。另一方面,孩子由于耳朵疼痛,哭闹不止,更加重了家长焦虑、紧张的心态。

对此专家表示,中耳炎属于儿科门诊中的常见病、多发病,在大多数情况下,急性中耳炎都不算是急诊,家长没必要过分紧张。

“大部分中耳炎及时就医,由医生检查外耳道及鼓膜的情况,给予足量的抗生素抗感染治疗,一般一周左右即可痊愈。小部分较严重的急性化脓性中耳炎引起的鼓膜小穿孔,穿孔大多能在感染控制后一段时间内自行愈合,只有很少一部分感染控制不佳的可能变成慢性中耳炎,甚至影响患儿听力。”付勇说。(新华社记者 黄筱)



云海日出。

新华社记者 姜克红 摄

◎三餐四季◎

姥姥的油饼和胡辣汤

□ 林雪敏

清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。我望着窗外淅沥沥的小雨,愈加想念姥姥。姥姥已经去世两年了,因为疫情,我没能到姥姥坟前祭奠。可我对姥姥的思念如潮水般涌上心头。爱是什么味道的?我想每个人都有不同的感受。在我的记忆中,最让我惦念的味道,是姥姥烙的饼和胡辣汤。这味道,填满了我的整个记忆,影响我一生。

我的老家在河南虞城一个小山村,姥姥家和我家相邻,站在我家门口就能看到姥姥家袅袅炊烟,和她院里的那棵柿子树。我们学校就在姥姥家边上,一放学,我们便撒欢地奔向姥姥家,拉开饭橱找吃的。每当这时候,姥姥烙的饼,就是我们最期待的美食。

姥姥烙的饼在我们当地数一数二。脆黄而油亮的外衣下,裹着的是一层接一层白嫩嫩的饼瓤,那个香脆劲儿,我想

就想直咽口水。

油饼出锅后,要晾上一会儿,不然烫嘴;不能晾太久,趁着温热吃才够味!我使劲咬上一口,“嘎吱”一声,好不爽快!不一会儿,再看我们的小嘴,油光锃亮,沾满了饼渣儿。

我大口吃着,坐在一旁的姥姥笑眯眯地看着。嘴里还不停地念叨:“还有呢,着啥急呀,等会还有胡辣汤呢!”姥姥做的胡辣汤更是一绝!姥姥提前三个小时醒上面糊,经过五次换水,五次淘洗,洗出面筋,再炸出面筋泡,花生米,豆腐皮,海带丝。

转眼间,锅盖大的油饼就被我和姐姐吃掉一多半,再喝上两碗胡辣汤,那简直是我们最幸福的时候。

2003年,我考上大学,只身来到河南郑州。只有寒暑假才能见到姥姥,陪姥姥的时光被距离缩短。还记得,我每

次放假回家,第一件事就是直奔姥姥家。每次见面姥姥都会说:“敏儿又瘦了,一个人出门在外千万别饿着,钱别省着,要多买点知识……”简单的话语,却让我觉得很温暖。

在姥姥心里,我永远都是那个放学回来饥肠辘辘的孩子。家中小馍筐里,总会有我最爱的油饼散发着香味。如今,姥姥家的柿子树还在,可姥姥已经不在。每每回家,再没人跟我唠叨“别饿着,别省着”的话了,再也吃不到姥姥亲手做的油饼了……

姥姥烙饼的手艺,姥姥教会了妈妈,我又从妈妈那里学了来,可再也没有姥姥做的味道了。味道自然是有差别的,但这里面蕴含的爱,是一样的。

时光易逝,有些人,有些事终究会不在。我想,有一天我会教女儿烙饼,让她也留住这个味道。这个味道在,爱就在。

关于肥胖,世卫组织这么说

3月4日是世界肥胖日。今年世界肥胖日的主题是“让我们谈谈肥胖和……”,关注日益增长的儿童和青少年肥胖问题。如何界定肥胖?肥胖有何危害?如何预防?

根据世界卫生组织官网介绍,超重和肥胖是指对健康构成风险的异常或过度的脂肪积累。超重和肥胖以身体质量指数(BMI)为衡量标准,即体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人来说,BMI超过25被视为超重,超过30被视为肥胖。对于儿童和青少年(19岁及以下人群)来说,在定义超重和肥胖时需考虑年龄因素。

世卫组织1日援引英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究报告说,2022年全球肥胖人口已超过10亿,约占全球人口的八分之一。其中,约1.59亿肥胖人口为5岁至19岁的儿童和青少年,8.79亿为成年人。该研究还显示,从1990年到2022年间,全球成年人中的肥胖人口增加了一倍多,5岁至19岁儿童和青少年中的肥胖人口更是增加了约3倍。

世卫组织说,肥胖是一种复杂慢性病,且会导致其他多种疾病发病风险提升。例如,肥胖会导致患2型糖尿病和心脏病风险增加,影响骨骼和生殖健康,还会增加患某些癌症的风险。此外,肥胖还会影响睡眠、活动能力等与生活质量相关的因素。

从社会层面来看,肥胖造成的公共卫生负担正在加重。世卫组织资料显示,2019年,全球约有500万人死于与BMI过高相关的非传染性疾病,包括心血管疾病、糖尿病、癌症、神经系统疾病、慢性呼吸系统疾病和消化系统疾病等。如果不采取任何措施,到2030年,超重和肥胖在全球产生的经济成本预计将达到每年3万亿美元,到2060年将超过每年18万亿美元。

世卫组织强调,超重和肥胖以及与其相关的非传染性疾病在很大程度上是可以预防和控制的。从成因来看,超重和肥胖是能量摄入和能量消耗不平衡的结果。多数情况下,肥胖是一种由易导致肥胖的环境、心理社会因素和遗传变异等引起的多因素疾病。

在个人层面,预防肥胖的关键在于实现能量与摄入能量的平衡。世卫组织建议,为了实现这一目标,人们可以限制脂肪总量摄入,并将脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪;增加水果、蔬菜、豆类、全谷物和坚果的摄入并限制糖的摄入。为了增加能量消耗,人们可以提高体育活动水平,例如日常进行至少30分钟的定期、中等强度的活动。在社会层面,预防肥胖需要多部门联合行动,包括食品的生产、营销和定价等部门以及与健康相关政策的制定部门等。

儿童和青少年时期超重和肥胖会直接影响健康,并与多种非传染性疾病的高风险和更早发病相关。据世卫组织建议,遏制儿童和青少年肥胖的核心干预措施包括支持和促进母乳喂养,监管向儿童不当营销食品和饮料,监管学校附近高脂肪、高糖和高盐产品的销售等。

为倡导全球和全社会重视肥胖问题,世界肥胖联盟于2015年设立世界肥胖日,时间定为每年的10月11日。自2020年起,世界肥胖联盟将世界肥胖日从原先的10月11日改为每年3月4日。(新华社发)

