

2024,全民健身“新”意满满

新华社记者 王春燕 吴俊宽

创新办赛模式的全国性群众体育赛事、深入景区商圈的健身活动舞台,效果立竿见影的冰雪经济发展政策……2024年,我国全民健身事业迎来了一系列新政策、新探索、新模式,群众体育锻炼更便捷,健身选择更丰富,成就感、幸福感更强烈,体育的多元功能价值更充分显现。全民健身普惠全民,在为体育强国、健康中国建设添砖加瓦的同时,也更加深入全面地融入国家经济社会发展大局。

新比赛:属于“你我他”的全国大舞台
广播体操、健身气功、押加、攀廊竞速、手扑球……这些或熟悉或陌生的体育项目同时出现在一个赛事里,一时令人诧异:这到底是怎样的赛事?

这是2024年首次举办的全国全民健身大赛上的比赛项目,赛事创新推出“5+N+X”的项目设置方式,即5个规定比赛项目,N个赛区自选特色项目,X个各省(区、市)自选项目。

国家体育总局群体司副司长高元义介绍说,相较于全运会群众赛事活动侧重于“精”,社区运动会侧重于“常”,全国全民健身大赛则侧重于“全”,体现出全地域、全人群、全项目覆盖等特点,是为满足广大人民群众多元化体育需求而搭建的国家级综合性赛事活动平台。

来自内蒙古乌海市的初宏涛对这一赛事印象深刻,他和队友先是获得了华北区四十二式太极拳的第一名,顺利晋级全国全民健身大赛总决赛,并最终获得了全国第七名。“大家在比赛中既是竞技和较量,更是相互交流和学习,所以收获很大。”初宏涛说。

国家体育总局社会体育指导中心主任刘君柱介绍说,此次大赛的比赛项目设置注

重大众化与个性化相结合,赛事内容丰富多彩,既有健身气功、广场舞、门球等中老年人喜闻乐见的项目,也有飞盘、桨板、街舞等青少年喜欢的项目。参赛的健身爱好者年龄层次丰富、职业领域广泛,残健融合发展,激发了群众参与体育运动的积极性,让“全民”的概念得到了最大程度体现。

从5月20日开幕到11月14日闭幕,本次赛事开展各类赛事活动超过6000个,涵盖运动项目近100项,其中省级、跨省级区域间赛事活动200余个,地市级赛事活动400余个,县级及以下赛事活动5000余个,直接参与人数超过200万人。

新舞台:可以在景区公园,也可以在商场社区

一场跑在旅游景区里的半程马拉松,一次举办在大型商场里的篮球邀请赛,一场上演在社区小广场上的趣味运动会……人群集中在哪里,就把赛事活动办在哪里。这种走出传统意义上的体育场馆,来到景区、街区和商圈举行的赛事,正在成为常态。

3月,国家体育总局、商务部、文化和旅游部联合印发《关于开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”活动的通知》,鼓励各地因地制宜、因时制宜、因需制宜,结合运动项目特点,将体育赛事活动举办地从体育场馆扩展至具备条件的景区、度假区、体育公园、商业中心、步行街等区域。

位于陕西省渭南市的中华郡是国家AAAA级旅游景区,距离西安市主城区仅一个多小时车程。景区总经理张奇在学习这一文件后决定引进赛事,在今年4月中旬“试水”,冠名承接了一场半程马拉松赛,并为参赛者和游客制定了一系列优惠措施。

“效果很理想,赛事期间景区共接待游

客30万人,旅游综合收入达到了660万元。”他说。

5月,成都市大型商业综合体成都环球中心举办了两项青少年比赛:成都市青少年艺术体操冠军赛和“快乐之星”2024年成都青少年跑酷(竞速)比赛。两项赛事吸引了近千名儿童参赛,显著提升了商场的人气。据统计,比赛期间的商场客流量达20万人次,比2023年同期上涨21%;商场整体销售额达1500万元,比2023年同期提升5%。

6月,第一届全国全民健身大赛(西南区)篮球总决赛在云南蒙自举行,比赛吸引了众多篮球爱好者和游客关注,周边景区游客激增。据统计,为期3天的赛事期间,蒙自游客数量达60.7万人次,同比增长101%,游客日均净增超3.8万人次。

一家商场的负责人表示,“体育进商圈不仅让商场的顾客有了更丰富的体验,也能拉动更多体育爱好者的消费,一举两得。”

山西大学体育学院教授成民铎认为,近年来全国多地探索推动体育活动进景区、进街区、进商圈已成为一种趋势。此举有利于拓展体育赛事的影响力和接触面,在丰富群众精神文化生活的同时,还能将赛事流量转化为经济增量。

新政策:冰雪运动带动冰雪经济

距离2022年北京冬奥会已经过去两年多,但冰雪运动的热潮并没有随着时间的推移降温,而是反复印证着“冰天雪地也是金山银山”的理念。

在刚刚闭幕的全国体育局长会议上,“冰雪经济”成为高频词。国家体育总局经济司司长杨雪鸪在解读国务院办公厅印发的《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》时表示,政策红利效应

立竿见影,今年入冬以来,很多滑雪场的客流量和营收同比都有明显增加,各地冰雪运动蓬勃开展,冰雪经济不断升温。

数据显示,北京冬奥会成功举办以来,全国冰雪运动参与人数达3.13亿人。其中,2023年入冬以来冰雪运动参与人数达2.64亿人。群众对冰雪运动的热爱,推动了冰雪场地设施建设。2023年全国冰雪运动场地2847个,其中滑冰场地1912个,滑雪场场地935个。

北京冬奥会后,冬季到冬奥会举办场地看国际冰雪赛事开始流行。11月底至12月初,钢架雪车世界杯北京延庆站、单板及自由式滑雪大跳台世界杯北京站、速度滑冰世界杯北京站等比赛陆续举办,也让观众们一次次“梦回北京冬奥会”。

今年年初,“十四冬”的成功举办,让内蒙古多地尝到了“冰天雪地也是金山银山”的甜头。据测算,比赛期间呼伦贝尔共接待游客177.4万人次,实现体育消费及其他消费共计320亿元。这个冬季,内蒙古继续大力推动冰雪场地设施建设,推动冰雪运动与冰雪文化、冰雪旅游相融合。

2023年底爆火出圈的“尔滨”,在这个冬季变成了“尔滨2.0版”,不变的是冰雪大世界火爆的氛围和超级冰滑梯前长长的队伍。即将在2025年2月举办的第九届亚洲冬季运动会,也将为冰雪经济注入新动能。截至11月底,亚冬会特许商品已开发1600多款,预售额约2.9亿元。

根据《中国冰雪产业发展研究报告(2024)》,中国冰雪产业规模2024年将达到9700亿元,预计2025年将增至10053亿元。冰雪经济,又一次点燃了“冬天里的一把火”。



汾河里的越冬“精灵”

2025年1月1日,白鹭在太原市汾河上飞翔。时下,成群的白鹭在汾河太原段休憩、觅食,成为一道靓丽的风景。近年来,山西持续加大生态保护力度,环境质量不断改善,为鸟类的繁衍生息提供了良好的生态空间和栖息环境。

(新华社 詹彦 摄)

健康科普

流感进入季节性流行期



记者日前从国家疾控局新闻发布会获悉,近期我国流感病毒检出阳性率上升趋势明显,进入季节性流行期,肺炎支原体感染阳性率在北方省份下降,在南方省份处于较低水平。冬春季是呼吸道传染病高发季节,疾控专家呼吁公众做好个人及家庭健康防护,以降低感染风险。

“预计今冬明春仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势,从目前情况看,今年呼吸道传染病的流行规模和强度比去年要低一些。”中国疾控中心传染病所所长闾飙在发布会上说,与此同时,目前正处于诺如病毒感染高发季节,预计未来两个月仍将保持较高流行水平。如发生诺如病毒感染,应注意采取隔离和相应的消毒措施。

元旦、春节假期,人员流动将大幅上升,聚餐、聚会等活动增多。专家建议公众采取科学防护措施,包括健康出行,乘坐公共交通工具或前往环境相对密闭、人群密集的公共场所时科学佩戴口罩;积极接种疫苗,尤其是老年人、慢性基础疾病患者等人群;保持良好个人卫生习惯,勤洗手或用消毒纸巾擦手;注意食品卫生和饮水卫生;注意自我健康监测,如出现呼吸道感染症状,建议尽可能居家休息,避免参加聚集性活动;假期有境外旅行计划的人员,应提前关注目的地传染病流行情况,做好个人防护,出入境做好个人健康申报等。

(新华社记者 顾天成)

儿童感染呼吸道疾病后如何居家护理?何时就医?

随着寒假临近,很多人已做好带孩子出游、聚餐、聚会的假期计划,由于气温低、空气干燥、室内活动增加及通风不良等因素,为病原体的传播也提供了有利条件,进入呼吸道疾病高发季,肺炎支原体、流感等多种流行疾病交织叠加,儿童感染人数增多。儿童感染呼吸道疾病后如何进行居家护理?什么情况下需要尽快就医?

重庆医科大学附属儿童医院副院长刘恩梅介绍,如果儿童出现呼吸道感染的相关症状,在居家护理方面要注意四点:第一是多饮水,保持足够的液体摄入量;第二在饮食方面提倡清淡、易消化的饮食;第三要有一些对症的处理,如针对高热的儿童,要给予一些药物退热处理,低热的儿童,可给予适当的物理降温;第四是对于咳嗽明显伴咳痰的儿童,家长可采取物理疗法,用给孩子翻身拍背、雾化等方式帮助孩子把呼吸道分泌物排出。

患呼吸道疾病的儿童在什么情况下需要外出就医?专家表示,一是患儿有基础疾病,如先天性心脏病、营养不良、肿瘤性疾病等;二是患儿免疫功能低下;三是高热(>39℃)超过3天、频繁咳嗽影响生活、学习;四是精神状态不好甚至出现嗜睡、呼吸困难、频繁呕吐、皮疹、头痛、惊厥等。

“特别要提醒的是,3个月以下的孩子出现相关症状建议尽快就诊。”刘恩梅说,一般病情的孩子应尽量减少外出,家长如遇到困惑,或需要开药、咨询,可选择线上诊疗。咳嗽等呼吸道症状好转需要2至4周甚至更长时间,在此期间需注意休息、等待恢复,不用着急去医院复诊,避免再次感染。

(新华社记者 周闻韬)

冬春这样守护呼吸道健康

新华社记者 顾天成 黄薇 龚雯

◆星空有约

这些“天象好戏”将在2025年1月轮番上演

2025年首月的“星空舞台”就让人眼前一亮。金星伴月、象限座流星雨极大、金星东大距、火星冲日、金土极近等“好戏”将轮番上演。

1月3日至4日,亮如明珠的金星将与一弯蛾眉月在傍晚的西南方天空近距离相伴,为公众带来一场既好看又容易观测到的“星月童话”。

1月3日,北半球三大流星雨之一的象限座流星雨也将迎来极大,届时会有明亮的火流星划破夜空。“如果天气晴好,喜欢流星雨的朋友可在3日夜晚至4日黎明进行观测。”天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛说。

在地球上观测,多数情况下金星都非常明亮。1月10日,金星将迎来一个特殊的时刻——东大距,即金星在太阳的东面,同时从地球看去,金星与太阳的张角最大。

火星是人类最为关注的一颗行星,平均约780天冲日一次,上一次冲日是2022年12月8日,时隔约2年1个月,又到冲日时,这一次冲日将于1月16日来临。“火星在冲日前后,距离地球最近,视直径和亮度也达到极值,是观测火星的绝佳时机。”宋媛媛说。

1月傍晚的西方天空中,金星的地平高度日益升高,观测条件越来越好。同时,金星距离同在宝瓶座的土星越来越近,1月18日最近时,二者角距离仅为2.2度,上演“星星相吸”。1月25日的日出前2小时左右,如果天气晴好,早起的公众朝向东南方天空有望欣赏到这样一幕天象:残月与知名恒星心宿二近距离相伴,上演“星月对话”。(新华社记者 周润健)

冬春季节是呼吸道感染病高发季节。随着春节临近,人群流动和聚集性活动增多,公众十分关心如何减少呼吸道疾病感染风险。

当前全国呼吸道感染病监测情况如何?什么是人偏肺病毒,如何诊断和治疗?冬春季节如何做好呼吸道感染病预防?针对公众关切,记者走访基层医院并采访了相关疾控、医学专家。

预计今年呼吸道感染病流行规模和强度比去年低

“来门诊检测后显示是流感。”在北京市海淀区区学院路社区卫生服务中心,一位刚取完药的市民告诉记者,自己近些天咽痛严重伴随发热,怕传染给家人,第一时间来门诊开药。

北京儿童医院急诊内科副主任医师赵光远表示,2024年12月份以来,医院发热门诊更加忙碌了一些。

“流感病毒检出阳性率近期呈上升趋势,进入季节性流行期,接下来一段时间内还会持续上升,鼻病毒阳性率呈下降趋势,肺炎支原体在我国北方省份的阳性率在下降。”中国疾控中心传染病所所长闾飙在2024年12月27日召开的国家疾控局新闻发布会上介绍,全国急性呼吸道感染病哨点监测结果显示,人偏肺

病毒在14岁及以下病例中的阳性率也呈上升趋势,新型冠状病毒感染以及其他一些呼吸道病原体现处于较低流行水平。

闾飙表示,不同病原体所致感染的疫情走势有所不同。预计今冬明春仍将呈现多种呼吸道感染病交替或叠加流行态势,从目前情况看,今年呼吸道感染病的流行规模和强度比去年要低。

据介绍,近年来我国检测多种病原体的能力大幅度提高,在优化传染病网络直报系统的基础上,已在1041所哨点医院开展新冠、流感等急性呼吸道感染病监测,覆盖了所有地市和代表性县区,能够及时掌握传染病流行趋势和病原谱构成,有效促进临床救治和疫情防控。

人偏肺病毒感染多数人一周左右自行缓解
疾控机构监测数据显示,2024年12月中旬起,门急诊流感样病例中,人偏肺病毒感染在南北方省份均有所增多。有部分网友对该病原体不熟悉,在网络上“求”科普。

对此,中国疾控中心病毒病所研究员郑丽舒介绍,人偏肺病毒(HMPV)不是危言耸听的“新毒株”,而是一种会引发急性呼吸道感染的常见病毒。由于该病毒培养生长缓慢、症状不够特异,在本世纪初才被科学家发现。但研

究表明,它已经在人类中存在着60多年。

人偏肺病毒颗粒主要呈多形性球体,平均直径约为200纳米,具有全球性流行特点,不同亚型可能同时流行。

“对大多数人来说,人偏肺病毒感染表现为自限性疾病,多数人在一周左右症状逐渐缓解。”郑丽舒说,虽然一年四季都可能发生人偏肺病毒感染,但冬春季是高发期,尤其是在学校、医院和养老院等人群密集场所更容易发生聚集性疫情。

浙江大学医学院附属儿童医院呼吸内科主任唐兰芳表示,人偏肺病毒感染的常见症状有咳嗽、发热、鼻塞流涕等上呼吸道感染症状,但少部分患儿会出现肺炎甚至重症肺炎的表现。对于儿童、老年人和免疫功能较弱的人群,还是要密切关注病情变化,一旦出现高烧不退、精神不好、咳嗽加剧、气促等症状,应及时就医,以对症支持治疗为主,患病后应好好休息,清淡饮食,及时增减衣物等。

专家强调做好预防、合理备药

“冬季的呼吸道感染病发病率约是其他季节的2至3倍。”中国工程院院士、中国疾控中心研究员徐建国近日在国家卫生健康委新闻发布会上表示,面对流感等常见呼吸道病原

体,常用个体防控措施,如注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等,可发挥较好的预防作用。对老年人、慢性基础疾病患者等重点人群来说,建议积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗,以减少感染发病和重症风险。此外,加强校园、养老院防控,避免聚集性感染是防控关键。

有公众关心,如何区分不同病原体导致的呼吸道疾病。上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上表示,从发烧的体温高低或头晕症状来判断流感、支原体肺炎、人偏肺病毒等呼吸道感染病不是十分准确,可能还会耽误病情。因为这些疾病在症状上有相似处,都有可能出现咳嗽、鼻塞、疲劳乏力、肠胃不适甚至高热等,具有一定迷惑性。如果不适症状加重,要通过就医来明确病原、针对用药。

“做好预防,有以下共通的重点。”阮正上说,比如戴口罩、勤洗手、勤通风,减少去人员密集场所等。此外,家庭备药需合理,可以备一些退烧药、止咳化痰药物等。流感病毒有针对抗病毒药物,早期识别后早期用药,可明显缩短病程,减少重症发生。但如果出现高热不退、精神萎靡等症状,应及时就医。尤其是对有慢病的老年人,或肿瘤患者、免疫缺陷患者,应根据自身情况尽早就医。