

第十四届全国冬季运动会隆重开幕

谌贻琴出席并宣布开幕

新华社呼伦贝尔2月17日电 2月17日,第十四届全国冬季运动会在内蒙古自治区呼伦贝尔市开幕。国务委员谌贻琴出席开幕式并宣布开幕。

17日晚,内蒙古冰上运动训练中心速度滑冰馆内充满着青春活力和欢声笑语。20时,冬运会开幕式开始,分为开幕仪式、文体

展演两大部分。开幕仪式上,内蒙古自治区党委书记孙绍骋致欢迎词,国家体育总局局长高志丹致开幕词。开幕式由内蒙古自治区政府主席王莉霞主持。

20时36分,国务委员谌贻琴宣布:中华人民共和国第十四届全国冬季运动会开幕!全场响起热烈掌声。随后,主题为“燃情冰雪 筑梦北

疆”的文体展演拉开帷幕。文体展演包括序篇《共同的家园》、主篇章《山河共锦绣》《冰雪共相约》《携手共奋进》和尾声《共同的未来》,展演将中国风范、民族特色、北疆韵味、运动活力通过科技手段创意呈现,在传承与创新的碰撞下,展现了草原文化、冰雪文化和民族文化的多彩魅力。

本届冬运会是历届全国冬运会

中规模最大、项目最多、标准最高的一届。除内蒙古各赛区外,部分比赛项目在北京延庆、河北张家口冬奥会场馆举办,共有来自31个省区市、新疆生产建设兵团、港澳地区的35支代表团3000余名运动员参加竞技体育和群体项目的比赛,在8个大项、16个分项、180个小项上展开角逐。

春节假期全社会跨区域人员流动量预计超23亿人次

新华社北京2月17日电(记者 叶昊鸣)记者17日从2024年综合运输春运工作专班获悉,2月10日至17日(农历正月初一至初八,春节假期),全社会跨区域人员流动量预计累计23.11亿人次。

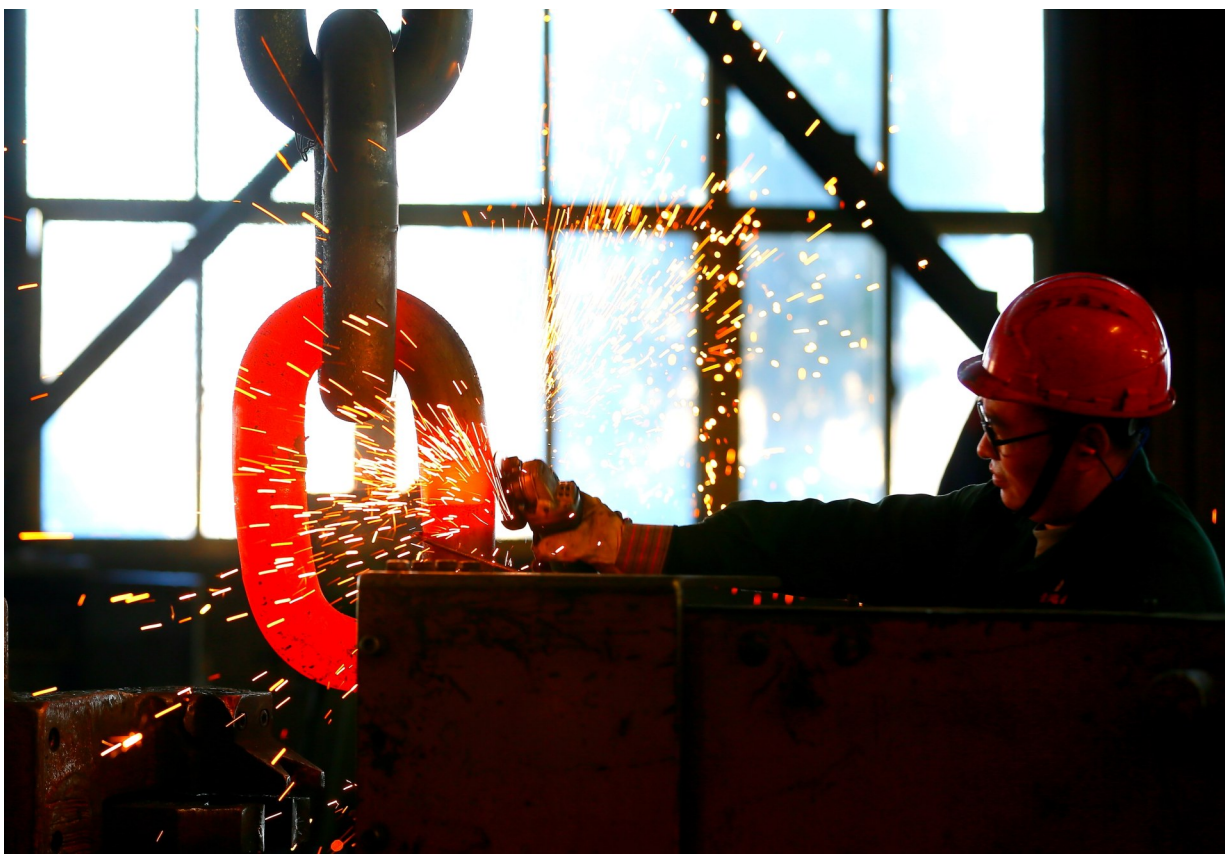
具体来看,铁路客运量预计累计9959万人次;公路人员流动量预计累计21.84亿人次,其中高速公路及普通国道非营业性小客车人员出行量预计累计19.98亿人次,公路营业性客运量预计累计1.86亿人次;水路客运量预计累计940万人次;民航客运量预计累计1804万人次。

17日,2024年综合运输春运工作专班也发布了16日(春运第22天,农历正月初七)的出行数据,全

社会跨区域人员流动量约30846万人次,比2023年同期增长34%。其中,铁路客运量1528.8万人次,比2023年同期增长25.1%;公路人员流动量(包括高速公路及普通国道非营业性小客车人员出行量、公路营业性客运量)28961万人次,比2023年同期增长34.4%;水路客运量121.6万人次,比2023年同期增长32.5%;民航客运量234.9万人次,比2023年同期增长42.2%。

春节假期已近尾声,各地陆续进入返程高峰。各地交通部门多措并举,坚持守牢安全底线、充实运力、细化服务措施、提升服务品质,让春运返程更安全、更便捷、更温馨。

新春复工生产忙



2月17日,山东省青岛市即墨区灵山街道一家锚链企业的工人在生产出口产品。

当日是正月初八,春节假期接近尾声,不少企业已复工生产,加紧赶制各类订单产品,力争新春开门红。

新华社发

春运返程遇寒潮 复杂天气如何应对?

据新华社北京2月17日电(记者 黄鑫)目前已进入春运返程高峰,不少公众陆续结束休假踏上返工路途。据中央气象台预报,17日至22日寒潮天气将影响我国,多地气温将“坐过山车”,大范围雨雪也将再次上线。

农历年前,暴雪、冻雨成为不少公众归途中的“拦路虎”。本轮寒潮会“重蹈覆辙”吗?春运返程需做好哪些防范?

从气温看,本轮寒潮主体影响前,中东部大部地区气温显著回升,19日前后江南大部、华南及贵州、云南等地日最高气温有25℃至28℃,江西、福建等地部分地区甚至可达30℃左右,可能接近或突破历史旬极值。

但受寒潮影响,我国大部地区气温将自西向东、自北向南普遍下降8℃至12℃,部分地区降温12℃至18℃,新疆东北部、内蒙古、东北地区及湖北、湖南等地部分地区累计降温幅度可达20℃以上。23日前后,最低气温0℃线将南压到苏皖南部、江西北部至湖南南部、贵州南部一带。24日起,中东部地区气温将

自北向南陆续回升。“大范围寒潮降温主要有两方面原因,一是前期气温异常偏高,二是这次冷空气强度较强,二者叠加产生剧烈降温。”中央气象台首席预报员张芳华说,目前判断这次寒潮低温持续时间不会很长。

专家表示,短时间内气温剧烈变化容易诱发感冒等呼吸道疾病。“未来一周是返程出行高峰时段,建议易感人群注意防寒保暖,在人群密集处尽量佩戴口罩。”中国气象局公共气象服务中心高级工程师李筱竹说。

降水方面,预计18日至22日,内蒙古中东部、东北地区、西北地区东部、华北大部、黄淮、江淮、江汉、江南北部和西部及贵州等地将先后出现雨转雨夹雪或雪,东北、华北、黄淮等地部分地区有大到暴雪,局地大暴雪;20日至22日,河南、湖北、湖南、贵州等地部分地区还将有冻雨。

专家建议公众密切关注当地气象和交通运输部门发布的最新信息,提前做好行程安排,防范道路湿滑、结冰及低能见度天气对交通出行的不利影响,同时做好防寒保暖措施。

告别“节后综合征” “元气满满”开工这样做

新华社北京2月17日电 春节长假就要结束,一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神,身体好像被“掏空”……这很有可能是“节后综合征”。假期结束后,我们该如何调整“节后综合征”?记者就此采访了专家。

中日友好医院神经内科主任医师田宏介绍,“节后综合征”并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们在假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态?田宏表示,首先要及时调整作息,假期有人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复正常作息时会很不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

其次,上班前三天不宜安排高强度工作,假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些有计划性的工作,给自己一个缓冲调整的时间。

“在饮食方面,要调整饮食、节制饮食。可以吃三天素食,每次吃七分饱,同时多吃一些新鲜的蔬菜、水果,这也有助于消化道的健康,将胃口调整到正常状态。”田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示,对于“节后综合征”,中医认为这是由经络不通、虚实不调引起。适当的运动则有利于缓解疲劳,恢复精气神。

“若节日期间长时间打牌、看电视、久坐久卧,可造成气滞血瘀、经络受阻,从而出现全身倦怠乏力、腰

背酸痛等症状。”李衍乐说,可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动,也可按揉位于膈窝正中的委中穴,或进行中药泡脚、熏蒸等治疗,疏通经络、调整脏腑,促使血液循环,增强新陈代谢,使络气得以正常运行,缓解疲劳。

调节情绪和心情舒畅也很重要。李衍乐说,上班后要及时调整情绪与心态,不急不躁。有意识使用腹式呼吸,使自己心情平静、放松。

重整行囊再出发 春节返程载满爱

正月初八,春节假期的最后一天,不少人告别家乡,奔向远方,开启新一年的新征程。与他们一起出发的,还有载满爱的背包、行李箱、后备箱……满满的行囊里,装进了家乡的味道、家人的牵挂和对未来的期盼。

浓情爱意载满行囊

这两天,不少人在网上晒出了自己行李箱、后备箱中家人准备的土特产,有网友说这是一场没人会输的比赛,因为“装的爱都是一样的”。

17日一早,河北邯郸东站进站口,邯郸市邯山区的贾蒙冬即将返回北京工作。他的书包里,装满了妈妈亲手做的包子、饺子、馒头,以及当地特产解府荷叶酥鱼、吕氏砍边烧饼等。贾蒙冬说,这次回来发现家乡不少土特产都注册了品牌,送给朋友既能增进感情,又能宣传家乡。

自驾返程的汽车后备箱里,更是被家人的“爱”塞得满满当当。

在四川省中江县永安镇永安村,詹玉发、唐芳两家人结伴而行,准备自驾返回上海,后备箱里塞满了中江挂面、中江柚子、八宝油糕、香肠腊肉……在上海一家机械工厂的詹玉发说,千般不舍,万般牵挂,全浓缩在土特产里。

詹玉发手里还捏着一包小小的食物,散发着油炸的酥香,她说,这是父亲今天一大早起油炸的“馓子”,“什么都没这个香!”

河北的小米、山西的陈醋、内蒙古的牛肉干、广西的水果等争相“挤”进后备箱。“后备箱载满深情,家人爱意如山重。”“带着家乡的味道,踏上新的征程。”

心怀热爱奔赴山海

博山酥锅、肉干、博山琉璃手串和龙年文创产品……15日下午,家住山东淄博博山区区域城镇的大学生刘云,把家乡特产装满行李箱,踏上了返校路。刘云是东北师范大学的硕士研究生,寒假期间,刘云报名了当地组织的大学生寒假“返家乡”社会实践活动,参与到基层治理工作中。

“这次实习深刻感受到家乡的变化,新的一年要更加努力,不断把学到的知识联系实际,争取未来多帮助人们解决实际困难。”刘云说,这次返回学校,她也会号召同学们投身基层,在乡村振兴的生动实践中放飞青春梦想。

16日早晨,来自广西南宁市隆安县的“00后”陆欣带着装满满满的行李乘上了赴粤返岗务工动车专列。她毕业后留在广东从事商贸物流相关工作,“在大城市工作让我

积累了不少经验,希望自己将来也能为家乡发展贡献一份力量。”

在四川凉山彝族自治州越西县,一位提着一口袋彝家酸菜的大哥说,这袋酸菜是妈妈亲自腌制的,离家时给他装了一袋。他说:“带着妈妈的爱,更有动力奔向更远的前途。”

27岁的李洋在邯郸市邯山区人力资源和社会保障部门的帮助下,成功应聘到立铠精密科技(盐城)有限公司工作,成为一名技术工人。他沉甸甸的行李箱里,装满了炸丸子、焖子、腊肠、菜角,还有妈妈亲手做的手擀面。“带着亲人的爱告别家乡,开启新征程,希望自己的技术日益精进,从普通技工成长为优秀专业技工。”

爱心护航返岗之路

“到县城就上车,下车就能进厂,不仅解决了乘车不便,还省下了车票钱,让我们务工人员舒心出门、安全到厂、顺利返岗。”广西隆林各族自治县者圩村的韦小寸说。

近期,当地将组织140余趟直通车,助力群众便捷、顺利返岗。隆林是外出务工大县,春节期间各乡镇充分收集外出务工人员返程信息,根据人员数量、返程时间、返回地域等与运输部门联系,为大家精准规划路线。

河北省邯郸市峰峰矿区交通运

输局针对出行时间集中和目的地一致的外出务工人员,主动协调用工地相关部门企业和区内客运企业,开通“定制客运”,提供地区间“点对点”服务,实现从家门口到厂门口出租车、公交车、长途车、火车高铁、机场一条龙式联运。

伴随着返程高峰的来临,多地铁路部门启动返岗专列。17日凌晨,K4231次务工人员返岗专列从四川达州驶出,开往广州。记者了解到,这里每年都要开务工人员返岗专列,26年来已累计开行专列1600余趟。

中国铁路南宁局集团有限公司积极与劳务输出大县人社部门联系,了解务工人员人数、返岗时间等信息,协助办理车票,动态优化调整运力。不少车站还开辟了绿色通道,确保返岗务工人员安全、有序乘车。

公路方面,一些服务站也为返岗人员提供暖心服务。位于河北南部的107国道磁县春运服务站为返乡车辆免费提供热水、药品、方便面等。记者在返京途中,看到京港澳高速、京雄高速的多个服务区为旅客提供了土特产大集、充电桩使用指引等特色服务。

背起载满爱的行囊,踏上爱心护航的路,人们开启了新一年的征途。新华社北京2月17日电

上接第1版①

与此同时,我区以城市文化中心为阵地,开展迎新活动,让市民游客在书香、非遗中品读奉化故事。奉化图书馆举办《品读那些“年”——文学经典里的中国年》主题展、《2024年“龙腾书海 春满文苑”年俗展》,开展“书传万家,福至新年”送福袋活动、“金龙贺岁,红包开禧”新春活动,喜迎甲辰龙年。奉化博物馆推出“龙年齐聚 幸福连连”2024年奉化博物馆新春刮刮乐、“奉博工坊”民国海报印刷、非遗工艺·掐丝龙鳞书签等活动,开展《缘起贵州·雉文化的秘密与魅力》等吸引市民参观。此外,“百姓戏台”为奉化市民奉上越剧、折子戏等表演,还有数十个优秀布龙团队开展布龙走乡串村闹新春活动,为百姓送春联送祝福,增添传统年味。

除了文化活动,体育运动同样热度不减。迎春气排球联谊赛在农历正月初一于奉化体育中心气排球场馆开赛,2024“两岸共跑212”通过“线上赛+线下联动”的形式,撬动新春户外运动生活新方式。在体育场馆、公园、健身步道等地,不少市民走出家门活动筋骨,为身体充电。

上接第1版②

强化宣传教育
特色化打造“无废奉化”

2023年乡村环境与可持续发展能力建设研讨交流活动在大堰镇箭岭环境学习中心举行,中外环境治理话题交流分享。据悉,箭岭村是浙江省首个“零污染村”,箭岭村通过进一步挖掘特色资源、二次创新开发,将原箭岭酵素工坊升级为箭岭环境学习中心,激活了村庄发展动能,丰富了乡村旅游业态和层级,助力美丽乡村向美丽共富“蝶变”。

箭岭环境学习中心为奉化走出

惠民活动“添把火” 新春文旅市场升温

春节假期,我区结合春节主题和冬季特点,依托地方特色资源禀赋,丰富冰雪、景区、住宿、民俗体验等产品和服务供给,举办内容丰富、形式多样的文旅消费促进活动,赋能假日消费,推动“旅游+”多元业态发展,为春节文旅市场“添把火”。

我区将冬季的“冷资源”和文旅市场相结合,打造2024年“热力宁波”·甬游奉城冰雪运动休闲旅游消费节,推出100万元体育消费券,包括冰雪票、旅游票、体育用品抵扣券等,以冰雪“冷资源”为文旅产业发展注入“热能量”,也为春节假期体育市场注入活力。

此外,春节前夕,区文广旅体局推出“暖冬惠享·奉化乐购”50万元文旅消费券活动,发放5种券面的文旅专项消费券,涵盖书店、旅游景区、品质酒店、住宿企业、等级民宿、特色客栈、旅行社、工业旅游基地、电影院等,以真金白银的支持覆盖“吃住行游购娱”等旅游场景,持续释放消费动能。

今年,我区将继续以“无废城市”建设为抓手,持续发力,培育公众生态文明理念,积极营造全社会共同参与、支持建设“无废城市”的浓厚氛围,充分发挥党政机关、文明单位、示范引领作用,高质量推进全区“无废城市”创建工作。