

# 运动健身过假期 畅享体育迎新年

## ——2023新年全民健身观察

新年的第一天,40岁的卓玛带着侄子和侄女来到位于拉萨市夺底街道的卡多登山步道,用登高健身的方式迎接新年。

同一天,来自江苏常州的雪友顾淼在吉林市万科松花湖度假区感受到了东北冬季大自然的独特魅力。

伴随着2023年第一缕阳光沐浴大地,健身锻炼、运动休闲成为很多人丰富元旦假期生活的新选择、新载体。

### 登高健身 喜迎新年

登高是一项历史悠久的民俗健身活动,新年登高承载了人们追求身体健康、生活幸福的美好愿望。新年登高活动是每年首项全国性全民健身主题示范活动,自1996年以来已持续举办28届。

2023年全国新年登高健身大会1月1日在浙江江山和湖南张家界两地举办主场活动,两个分会场的登高活动分别在江山的江郎山风景区和张家界武陵源风景区进行。优美的自然环境中,登山爱好者上至耄耋老人,下到垂髫孩童,或奋力攀登、或徐步缓行,悠然自得,其乐融融。

短道速滑冬奥冠军武大靖、登山运动员次落以及冬奥冠军王浩、花样滑冰冬奥冠军韩聪、攀岩世界冠军钟齐鑫等优秀运动员也分别现身两个分会场,发挥榜样的力量,激发群众的健身热情。此外,两个会场均设有多种运动项目和民俗表演的展示体验区,让人们在登山健身之余能够领略不同运动项目的风采。

项目的风采。

据不完全统计,除两个主会场活动外,全国各地在元旦前后陆续举办260余场新年登高活动,并结合活动开展科学健身指导、全民健身志愿服务、国民体质监测、体育科普等活动。从海南保亭到黑龙江伊春,从新疆阿勒泰到上海浦东,各地的新年登高活动呈四方呼应之势,在登高远眺祈福新年的喜庆氛围中,传达运动促健康的生活理念。

### 冰雪热情 持续升温

北京冬奥会、冬残奥会的成功举办,促进了冰雪运动的跨越式发展,实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的宏伟目标,更为全民健身事业发展注入了新的动力与活力。这个冬天是北京冬奥会后的首个雪季,无论是北国的冰天雪地,还是南方的室内冰场,大众参与冰雪运动的热情在持续升温,元旦假期更成为人们乐享冰雪的绝佳机会。

元旦假期期间,各地滑雪场客流明显增加,不少滑雪场也适时推出各类配套赛事活动,提升雪友们的滑雪体验。在吉林市万科松花湖度假区,一场别开生面的“冬季山地节”跨年举办,设置雪地徒步、无痕山林、冬雪求生等多项活动。在湖北恩施的巴东绿葱坡滑雪场,雪友们不仅能体验9条雪道,游览冰雪主题乐园,还可以欣赏跨年烟花秀。

借助北京冬奥会的“东风”,人们在这个雪季畅玩冰雪,快乐升级。而一些冬奥会场馆的开放无疑是这次“升级”

的核心助力。在北京,位于延庆的国家高山滑雪中心“雪飞燕”开放部分雪道供公众体验;“冰立方”冰上运动中心2022年12月30日正式恢复营业;见证了苏翊鸣、谷爱凌勇夺冬奥金牌的首钢滑雪大跳台也在元旦当天推出包含12种游乐项目的“首钢园·冰雪汇2.0”系列体验活动,大众可以在冬奥赛场体验“雪圈冲浪”以及雪地平衡车等趣味冰雪项目。

在张家口崇礼的云顶滑雪公园,U型场地、障碍追逐、雪上技巧等5条冬奥“同款”赛道开放,让滑雪爱好者可以亲身感受冬奥赛道的魅力。

此外,2022年12月24日,第九届全国大众冰雪季在黑龙哈尔滨启动,多地设立分会场。此次全国大众冰雪季相关活动将持续到2023年4月,全国各地计划开展各级各类群众冰雪赛事活动1499项。

### 贴近群众 服务群众

近年来,在国家体育总局的积极推动和倡导下,线上线下相结合、全社会参与、多项目覆盖的社区运动会在全国各地如火如荼地开展。元旦假期前后,社区运动会也在各地持续进行。在江西赣州崇义县,网球社区运动会系列活动以“我参与 我健康”为主题,设置击球入筐、喂球打点、25米拍球折返跑和表演赛四项内容。在新疆,昌吉州社区冰雪运动会、玛纳斯县第三届冰雪风情旅游季活动从元旦假期前开始,将一直持续到2023年2月。

此外,为更好地满足群众健身需求,解决假期“健身去哪儿”的问题,元旦假期期间全国多地体育场馆实行低收费或免费开放。据国家体育总局群体司提供的资料显示,2021年底国家体育总局印发了《公共体育场馆基本公共服务规范》,加强对公共体育场馆开放使用的评估指导,进一步强调体育场馆“免费、低收费开放”,并对场馆开放时间、服务内容等提出一系列细化、量化要求。2022年1月,财政部和国家体育总局印发了《公共体育场馆向社会免费或低收费开放补助资金管理暂行办法》,补助范围进一步扩大,享受补助的场馆数量从之前的约1400个增加到2023年的近2500个。2022年11月,财政部已提前下达2023年公共体育场馆向社会免费或低收费开放补助资金预算10.8亿元。

百姓参与健身锻炼,离不开赛事活动和场地设施。把赛事活动办到百姓身边,为群众就近健身锻炼提供场地便利,是构建更高水平全民健身公共服务体系的重要内容。

2022年全国体育局长会议上,国家体育总局局长高志丹提出在2023年“推动全民健身再上新台阶”的目标。新年伊始,这一目标从拾级而上的登高健身开始,从持续升温的冰雪热情开始,从贴近群众的赛事活动和服务群众的惠民政策开始,稳步出发,笃行致远。

新华社北京1月3日电

## 今日关注

## 动态

### 全球首架C919密集验证飞行 为商业运营做好准备

新华社上海电(记者 贾远理)新年伊始,国产大飞机C919就开启密集验证飞行。1月1日,东航执飞的全球首架C919飞机完成新年首飞,从上海虹桥机场飞抵北京大兴机场。1月2日又从上海虹桥机场飞抵海口美兰机场。这是C919飞机100小时验证飞行的重要组成部分,标志着其投入商业运营不断迈进。

这架C919飞机于2022年12月26日开始验证飞行,计划在9条航线上累计飞行100小时。每个验证飞行日,C919飞机将从上海虹桥机场起飞,飞往北京首都、北京大兴、成都天府、西安、海口、青岛、武汉、南昌、济南等航点,并于当天返回上海虹桥机场。验证飞行将模拟整个航班的运行过程,包括签派放行、旅客登机、飞行员操作、机务维修等。



1月1日,市民在甘肃张掖国家湿地公园滑冰场坐滑冰车。元旦假期,各地冰场、雪场迎来不少游客,人们滑雪、溜冰、玩滑冰车,尽享冰雪运动的趣味。

新华社发 陈礼 摄

### 元旦期间全国79场大型活动安全顺利举行

新华社北京电(记者 翟翔 熊丰)记者1月3日从公安部获悉,元旦期间,全国79场大型活动安全顺利举行,道路交通总体平稳有序,未发生重大道路交通事故和大范围长距离交通拥堵。

节日期间,全国公安机关共投入民警辅警310余万人次,组织发动群防群治力量320万人次,切实强化重点部位和人员密集场所巡逻防控,始终保持对电信网络诈骗、跨境赌博及“盗抢骗”“黄赌毒”“食药环”等突出违法犯罪的严打高压态势,依法严厉打击制售假冒涉疫药品及相关用品违法犯罪活动,依法查处危害医疗秩序和借疫疫情防控抬物价、囤积居奇等行为,确保群众安全放心过节。

### 声明

孟保军不慎将水乡湾小区16号楼2单元201号房的余额收据丢失,金额:115561,现声明作废。  
朔州市朔城区小平易胜利加油站不慎将个人独资企业营业执照正本不慎丢失,统一社会信用代码:91140602MA7YELQBXW,现声明作废。



### 新年开工忙

1月3日,在浙江省湖州市德清县钟管镇一家纺织企业,工人在车间作业。

元旦过后,各地企业加紧生产,赶制订单,力争“开门红”。

新华社发 谢尚国 摄

## 点击四大关键词,看中国铁路发展画卷

新华社记者 樊曦

1月3日,中国国家铁路集团有限公司召开工作会议。新年日历上,中国铁路新的发展画卷已然铺展。

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。中国铁路过去成绩如何?今后将如何续写发展故事,勇当服务和支撑中国式现代化建设的“火车头”?让我们点击四大关键词,一起感受铁路发展活力。

### 看建设——

截至2022年底,全国铁路营业里程达到15.5万公里,其中高铁4.2万公里,我国建成世界最大的高速铁路网和先进的铁路网。拉长时间纬度,中国铁路飞速发展轨迹更加清晰。10年间,全国铁路固定资产投资完成7.7万亿元,是上一个十年的1.9倍;全国铁路营业里程由9.8万公里增加到15.5万公里,增长58.6%,高铁由0.9万公里增加到4.2万公里,增长351.4%,复线率由44.8%增长到59.6%,电气化率由52.3%增长到73.8%。

2023年,中国铁路将继续加快实施《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》102项重大工程中的铁路项目,加强区域间基础设施互联互通,高质量推进川藏铁路等国家重大工程,有序推进新藏、滇藏铁路前期工作,投产新线3000公里以上,其中高铁2500公里。

### 看创新——

10年间,中国铁路深入实施创新驱动发展战略,中国高铁迈出从追赶赶到领跑的关键一步。

2022年,一批铁路科技创新成果继续巩固我国铁路领跑地位:川藏铁路工程首批国家重点专项全面启动,川藏铁路新中心成都研发基地一期工程顺利竣工;CR450动车组总体技术条件制定发布,自主研发的世界领先新型复兴号高速综合检测列车创造了明线相对交会时速870公里世界纪录;智能高铁技术体系持续完善,奥运智能动车组、列车运行图编制系统、自主化CTCS-3级列控系统等一批新技术新产品投入应用。

### 看改革——

10年间,中国铁路坚持深化铁路运输供给侧结构性改革,推动铁路发展实现由瓶颈制约型运输到逐步适应型运输的历史性转变。

一是全面优化铁路货运布局,大力提升重点物资运输保障能力。国家铁路完成货物发送量324亿吨,较上一个十年增长21.7%。二是建成世界上规模最大的12306铁路互联网售票系统,持续扩大复兴号运行覆盖面,全面提升客货服务质量,国家铁路完成旅客发送量259.1亿人次,较上一个十年增长86.8%。

今年,中国铁路设定了多个“小目标”:国家铁路完成旅客发送量26.9亿人次,同比增长67.6%;货物发送量39.7亿吨,同比增长1.8%;完成运输总收入1875亿元,同比增收1239亿元,增长81.9%,总体恢复到2019年水平。

今年,中国铁路还将继续深化铁路投融资改革,包括完成粤海轮渡基础设施REITs试点发行;加快推进区域合资公司重组整合、路地股权划转工作;鼓励和吸引更多民间资本参与铁路投资。

### 看开放——

10年间,中欧班列联通中国境内108个城市,通达欧洲25个国家208个城市,累计开行6.5万列,604万标箱。

2022年,中国铁路充分发挥中欧班列战略通道作用,开行中欧班列1.6万列,发送160万标箱,同比分别增长9%、10%;西部陆海新通道班列发送货物75.6万标箱,同比增长18.5%。

2023年,中国铁路将进一步提高中欧班列开行质量,统筹推进西部陆海新通道等战略骨干通道项目实施,创新国际联运模式,保障国际产业链供应链安全;管好用好中老铁路,推动万象南换装场发挥功能,促进中老泰三国铁路互联互通;确保雅万高铁建设质量安全,统筹做好运营准备工作;创新境外重点铁路项目合作模式,推进铁路规则标准“走出去”。

深入排查案件线索,与有关部门密切协作,第一时间核查工作中发现和群众投诉举报的线索,对构成犯罪的坚决依法立案查办。对团伙性、系列性、跨区域案件,要组织专门力量开展集中破案攻坚,坚决摧毁犯罪网络,斩断利益链条。

按照公安部部署要求,全国公安食药侦部门迅速行动,坚持打早打小,依法严厉打击制售假冒涉疫药品、检测试剂及相关用品违法犯罪活动。吉林公安机关近日成功破获一起制售布洛芬假药案件,及时阻止假药流入市场,有效保障了人民群众生命健康安全。

### 服务 生活

## 应急管理部：元旦假期 全国安全形势总体平稳

截至1月2日20时

元旦假期全国安全形势总体平稳,未发生重大以上生产安全事故和自然灾害

假期期间 国家综合性消防救援队伍

在重点区域、重点林区、重要场所设置执勤点	2600余个
共接警出动	1.1万余次
出动消防救援人员	14.5万余人次
营救疏散群众	1600余人

国家安全生产专业救援队伍

出动	2200余人次
为300余家企业提供风险防范和专业技术服务	

新华社发 董国栋 摄

## 治疗新冠有“特效药”吗 如何科学使用抗病毒药物

### ——国家卫健委组织权威专家解答防疫热点问题

近期,一些用于治疗新冠病毒感染的抗病毒药物被冠以“特效药”之名,引发不少网民的关注和抢购。这些抗病毒药物是否有必要囤?又该如何科学合理使用?国家卫生健康委组织首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖和北京大学第一医院感染科主任王贵强作出回应。

“首先要明确,目前没有针对新冠病毒的特效药。一些抗病毒药物能够抑制、干扰新冠病毒复制,但是这些药物需要在感染早期使用,并且要在医生指导下规范使用。”童朝晖说。

童朝晖介绍,抗病毒药物在发病5天内特别是48小时内使用效果更好。在病毒刚进入人体还没有大量复制时,抗病毒药物能够减轻病毒的载量,减少病毒对人体免疫系统的攻击,再通过自身的抵抗力减少病情向重症、危重症发展。如果发病时间过长,病情已经进展到重症、危重症,抗病毒药物是无效的。

“同时,这些抗病毒药物是有条件推荐特定人群使用的,对于轻型、普通型有向重型、危重型发展的高危人群,如高龄有基础疾病的人群,可以有效降低重症率,但在青壮年等没有高危因素的人群身上使用是没有用的。”童朝晖说。

专家提醒,抗病毒药物使用时存在很多注意事项,可能出现不良反应,还可能出现与其他药物的相互作用,

一定要在医生的指导下规范使用,不建议公众囤药并自行在家使用。

“比如有些病人肝功能严重损害,就可能需要调整抗病毒药物的用药剂量甚至不能使用这些药物;如果正在用一些他汀类药物,就不能同时使用奈玛特韦这类药物。病人如果在家盲目用药,存在安全风险。”王贵强说。

王贵强说,新冠病毒感染强调综合治疗、早期干预。对重症高风险的人群,尤其是卧床的有基础病的高龄老人,建议进行早期的密切监测和随访。“出现呼吸困难、嗜睡或血氧饱和度低等症状时,要及时到医院或社区卫生服务机构看病。早期治疗包括抗病毒药物和氧疗两个手段,现在北京、上海等城市已在社区层面开展氧疗服务。”

童朝晖还提醒,医务人员和专业技术人员一定要加强抗病毒药物的用药培训,充分了解其作用机制、适应症、不良反应以及和其他药物的相互作用等,降低药物临床使用风险。

近日,第九版诊疗方案里推荐的另一种治疗药物——静脉用丙种球蛋白,也引发不少网友求购。对此,王贵强介绍,静脉用丙种球蛋白能够减少炎症反应,但只建议在治疗重症病人时使用,“基本都是进入ICU的病人才需要使用,而且要在出现炎症因子风暴等特定情况下使用才有作用。不适合在家里使用,也没有预防新冠病毒感染的作用,不建议在家里储备。”

新华社北京电

## 象限星座流星雨今日极大

### 拉开2023年天象大幕

新华社天津电(记者 周润健)作为北半球三大流星雨之一,象限星座流星雨是2023年开年第一个重要天象。天文科普专家介绍,1月4日,象限星座流星雨将迎来极大,喜欢流星雨的发烧友有望欣赏到明亮的火流星划破夜空的震撼一幕。

象限星座是一个古老的星座名称,它是法国天文学家拉朗德于1795年创立的。1928年国际天文学联合会确认现代88个星座时将其取消,并入天龙座、牧夫座、武仙座等星座,但象限星座这个名字却通过另一种方式被保存下来,那就是流星雨。象限星座流星雨的辐射点就位于天龙座、牧夫座、武仙座这几个星座相邻的区域,在北七星的斗柄方向。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,象限星座流星雨速度中等、亮度较高,会有非常明亮的火流星出现。象限星座流星雨的活跃

期为每年12月28日至次年1月12日,峰值在1月3日至4日之间,每小时天顶流量(ZHR)可达110。与其他流星雨极大持续时间较长不同,象限星座流星雨的峰值持续时间很短,极大过后流星数量会“断崖式”下降。天文预报显示,象限星座流星雨2023年极大预计出现在北京时间1月4日11时40分。由于临近正午,极大时间并不利于观赏,喜欢流星雨的发烧友可于1月3日午夜之后至4日黎明之前尝试观测。

杨婧提醒,因为流星可以从天空的任何地方出现,所以应尽量可能选择视野开阔、远离城市灯光污染的地方进行目视计数观测。观测时选择背向月球的方向,避免月光进入视线。喜欢拍摄流星雨的朋友记得要将相机曝光时间设置在5秒钟以上,并调整好感光度,进行连续拍摄。由于夜晚气温非常低,观看和拍摄流星雨时要注意防寒保暖。

## 农历癸卯兔年“闰二月”

### 全年共有384天

新华社天津电(记者 周润健)2022年已经过去,崭新的2023年已经走来。天文科普专家介绍,公历2023年为平年,2月有28天,全年共有365天。即将到来的农历癸卯兔年为闰年,全年共有384天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事赵之珩介绍,公历和农历各有不同的历史渊源和历法规制。公历每年4月设一闰年。通常情况下,凡公历年数能被4除尽的年份为闰年,2月有29天;除不尽的年份为平年,2月有28天。2023年不能被4除尽,所以是平年,共有365天。

农历是以月亮圆缺变化的周期为依据,一个朔望月为一个月,约29.53天,全年一般是354天或355天,比公历(也称回归年、太阳年)的365天或366天少了11天。

为了使农历年的长度和公历年的长度接近,古人采用增加闰月的方法,即在19个农历年中加入7个闰月;有闰月的那一年有13个月,全年一般是384天或385天,叫作闰年。这样一来,19个

农历年和19个公历年的长度几乎相等。至于闰月具体安置在一个月,这和二十四节气的“中气”有关。二十四节气由12个节气和12个中气组成,月首叫“节气”,月中叫“中气”,两者相间排列。加闰月的规则是每个月中,凡含有中气的算正常月份,不含中气的就算一个月的闰月。农历癸卯兔年的“闰二月”没有中气,所以就是上一个月二月的闰月。

记者在天文年历上看到,由于被安排了一个“闰二月”,农历癸卯兔年全年共有384天,从2023年1月22日开始,至2024年2月9日结束。农历癸卯兔年天数较多,还使得这个农历年出现了两个立春的法现象,即“一年两头春”,也称“双春年”。统计发现,19个农历年中有7个年头是“双春年”,有7个年头是“无春年”,其余的5个年头是正常的“单春年”。

“双春年”和“无春年”都只是正常的历法现象,与吉凶祸福无关。”赵之珩强调。