

“游”起来“火”起来“潮”起来

——春节文旅活力迸发

春节假期，各地文旅活动丰富多彩。走出家门游览祖国大好河山，体验非遗民俗文化，打卡文旅融合新场景，在浓厚的节日氛围中尽享新春文旅盛宴。

“游”起来：春节出游持续升温

大红灯笼高高悬挂、风味小吃热气腾腾、来往游客欢声笑语……大年初一，在北京厂甸庙会，浓浓年味儿扑面而来。

“第一次和家人来逛厂甸庙会，到处都是福字、灯笼、剪纸，好喜庆。”广东游客黄女士告诉记者，今年选择来北京旅游过年，看升旗、爬长城……感受不一样的年味。

逛灯会是必不可少的春节传统民俗。随着夜幕降临，夫子庙白鹭洲公园内灯火璀璨，一组组栩栩如生的秦淮灯彩将春节氛围感“拉满”。

来自杭州的钟先生带着一家人前来赏灯，“我们是自驾过来游玩的，赏灯之余还打算到南京博物院、六朝博物馆等文博场馆参观，带孩子进一步感受传统文化的魅力。”他说。

来自途牛旅游的数据显示，短途旅行以自由行、自驾游为主；中长线旅行中，小团游、私家团等跟团游产品更受欢迎。春节打包旅游产品中，5至6天行程是主流，出游人次占比达43%。

大年初三，位于四川省阿坝藏族羌族自治州的九寨沟景区白雪覆

地、银装素裹。当天，九寨沟景区也持续迎来春节假日旅游接待高峰，游客接待已达冬季淡季旅游最高限量2.3万人次。

这得益于去年川青铁路镇江关至黄胜关段正式通车，游客从成都到九寨沟景区所花费的时间缩短至3小时。交通的便利让淡季的九寨沟热闹起来，也让“诗与远方”变得“触手可及”。

“火”起来：春节申遗带“火”非遗民俗

乙巳蛇年春节，是“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”成功列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录后的首个春节。各地非遗民俗活动纷纷亮相，为春节假期增添了浓厚的文化气息。

在“春节文化之乡”四川阆中，打块尘、挂年红、给门神开眼、爆竹赶年、抢银水等一个个既多元包容，又独具特色的当地春节习俗轮流上演，吸引各地游客前往体验。

“来阆中就是想感受年味，很新奇也很有年味，希望这些传统习俗可以一直传承下去。”游客朱发琼说。

大年初三，威武霸气的龙腾狮舞、地方风味浓郁的花灯戏闹热了湖南省麻阳苗族自治县的新春。由麻阳花灯戏剧团、乡村花灯班表演，带有地方特色的花灯戏《打金钗》《四季采茶》吸引了大量群众驻足观看，古朴的唱腔，祖辈相传的花灯扇

法、技艺表演赢得阵阵掌声。

非遗民俗活动不仅丰富了人们的春节生活，也让传统文化焕发了新的生机。

“逛厂甸”是老北京人独特的春节记忆，厂甸庙会一直以“文市”特点而著称。写福字、非遗体验、主题展览等春节文化活动，勾勒出浓浓的年味儿。

69岁的北京市民周兰芬为外孙女购买了一套墨汁。“孩子喜欢书法，今年我们家贴的福字就是她写的。”周兰芬说，“现在的庙会形式更多样，产品也丰富，过年就得这么热热闹闹的，心里畅快。”

互联网旅行平台数据显示，春节前多项非遗体验项目热度暴涨，1月以来，“非遗”搜索量同比增长174%，“非遗体验”搜索量同比增长168%，“非遗手工”搜索量同比增长321%。

“潮”起来：文创文旅新潮涌动

发光冰箱贴，糕点捏捏乐，文创帆布袋……今年春节，各类“文创年货”也火出了圈。

在湖南省博物院，“湘当有味的马王堆”展吸引来自全国各地的游客。在博物院四楼的“博物馆公园”中，不少游客排队选购各类文物元素的文创产品，体验拓印、写春联等活动。

来自浙江的游客陈女士在博物馆内的甜品店铺购过了以素纱单衣

为原型的慕斯蛋糕，“早就在网上做了攻略要来这里，‘博物馆公园’的概念还是第一次见到。”

在南京夫子庙步行街，游客沈女士对一款融入夫子庙、秦淮河元素的冰箱贴爱不释手，一只可以点亮的立体灯笼，随风摇曳，意境十足。“我感觉，每到一座城市，逛完景点后再买一个创意十足的冰箱贴，既有仪式感，又有纪念意义。”她说。

“这款名为‘月满金陵风雅秦淮’的冰箱贴一直是店里的‘断货王’，很多年轻人在网上被‘种草’后，纷纷前来购买。”据南京夫子庙状元郎文化发展有限公司总经理高加明说，这种具有当地代表性文化元素和非遗工艺的文创产品，深受消费者的喜爱。

文旅融合的新场景层出不穷，各类创新旅游产品和旅游服务，也提高了游客在春节期间的旅游品质。

在四川西昌，中国铁路成都局集团公司蛇年新春开行的首趟非遗文化主题“熊猫专列”，吸引了200多名游客报名体验。游客不仅可以在当地景点游玩打卡，还可以欣赏彝族新春歌舞秀、月琴演奏，体验彝族服饰，点亮新春火把。

“过去每年春节都是在家里过，今年我们提前安排了这趟旅游专列行程，一家人边旅行边过节，和彝族群众一起感受不一样的春节。”来自成都的游客陈爽说。

据新华社

专家提醒多动多歇谨防下肢堵

春节返程路上堵

正值春节返程高峰，人流、车流量大使不少人返程时间增加，除了容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛，长途久坐还可能会引起小腿酸胀疼痛，专家提醒这种情况需谨防下肢“堵车”，注意可能出现的下肢深静脉血栓。

近日，浙江省人民医院接诊了一位长途货车司机王先生，他说近段时间经常半夜开车赶路，慢慢觉得左小腿不舒服、发胀，在服务区休息了也没有缓解。他到达医院急诊时已不能正常行走，医生通过下肢静脉超声发现，他的左下肢深静脉全堵住了。

值班的血管外科副主任医师虞聰建议尽早开通堵塞的深静脉，否则有截肢的风险。经过一个多小时的急诊手术，医生从王先生的深静脉里抽吸出了大量血栓。术后腿部肿胀得到了明显缓解。

浙江省人民医院副院长、血管外科学科带头人蒋劲松介绍，久坐不动是下肢深静脉血栓形成的主要原因。对于长途旅行坐汽车、火车或飞机等人群，活动空间小，肢体活动严重受限，且局部环境中空气干燥，饮水量可能也存在不足，导致下肢血液瘀滞、血液黏稠、循环速度减慢，因此容易形成下肢深静脉血栓。

“出现下肢肿胀、疼痛，或者一侧下肢水肿时，要注意可能发生了深静脉血栓；如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛，或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克，那要警惕可能发生了肺栓塞。”蒋劲松说。

专家介绍了避免下肢“堵”的几个方法，如穿着宽松，以避免血流不畅；旅途中多饮水，促进血液循环；如有条件，最好每1至2小时起身活动，如没有空间起身活动，也可以坐着活动脚踝、小腿。一旦出现下肢肿胀、疼痛等情况，一定及时去医院，以免耽误诊疗。

据新华社



立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

中医专家介绍，立春时节，阳气渐升而阴寒未尽，日夜温差较大，养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭，并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，根据中医疗论，立春时节，气候以风气为主令，人体也正处于由寒向暖的过渡阶段，免疫力相对较低，因此，人体易受到风邪和温热毒邪（如流感）等邪气影响，出现流行性传染病、心脑血管疾病等，老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

“中医认为，春属木，与肝

相应，饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说，立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物，以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物，帮助人体阳气开发，少食收敛阳气的酸味食物，饮食宜清淡，尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物；注意保暖，避免过早换穿薄衣，防止受寒引发感冒；保证睡眠充足，适当午休，避免熬夜，保持室内空气流通；可逐渐增加户外活动时间，选择散步、慢跑、打太极拳等运动，以促进气血运行，但最好日出后再运动。

居家还可利用中医药适宜技术预防和应对这一时期常见

的健康问题。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳说，常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感；敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能；每天早起以手指甲从前发际到后发际梳头一百遍，有助于宣行郁滞、疏利气血、通达阳气。

如何结合立春节气特点预防和应对“节后综合征”？陈艳说，除了掌握前述养生要点外，还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝，或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。

据新华社

生态环境部 围绕四方面重点任务推进美丽乡村建设

生态环境部土壤生态环境司有关负责人日前介绍，近日印发的《美丽乡村建设实施方案》明确了全面改善农村生态环境质量等四方面重点任务，加强农村生态文明建设。

实施方案提出，到2027年，美丽乡村基本建成，为老百姓留住鸟语花香、田园风光，让农村成为安居乐业的美丽家园。为建设美丽乡村，实施方案提出四方面重点任务：

一是构建各美其美、美美与共的美丽乡村格局。实施整县推进美丽乡村建设行动，梯次推进美丽乡村建设全域覆盖。强化乡村空间设计和风貌引导，塑造美丽乡村特色风貌。制定符合地方特色的指标体系，逐步迭代升级。

二是全面改善农村生态环境质量。梯次推进农村生活污水治理，有效治理农村

生活垃圾，基本消除农村黑臭水体和较大面积劣Ⅴ类水体。协同推进畜禽养殖氨等臭气治理，对群众反映强烈的恶臭异味等扰民问题加强排查整治。综合治理乡村水土流失，大力推进生态清洁小流域建设。长效保护乡村自然生态。

三是大力推进农业绿色低碳发展。加强农用地土壤保护，分阶段推进农用地土壤重金属污染溯源和整治全覆盖。加强生态养殖和健康养殖引导，推进畜禽粪污资源化利用。加强农膜科学使用处置，推进秸秆综合利用。加强重点区域农业面源污染系统治理。

四是持续提升农村幸福宜居品质。扎实推进农村厕所革命，持续完善厕所管护机制。大力推进农村地区清洁能源普及。深入实施乡村绿化美化，因地制宜增加乡村绿量。

据新华社

中共中央国务院举行春节团拜会

（上接第一版）习近平强调，我们要始终坚持以人民为中心，及时有效回应群众需求和关切，用心用情办好民生实事，不断提高人民生活水平，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

习近平指出，在中华文化里，蛇是灵性、智慧和生命力的象征，寓意着丰收、吉祥和福瑞。乙巳蛇年，希望全国各族人民以蛇行千里的劲头，坚定信心、满怀希望，开拓进取、顽强奋斗，共同书写中国式现代化新篇章。

团拜会上，文艺工作者表演了精彩的节目。

中共中央、全国人大常委会、国务院、最高人民法院、最高人民检察院、全国政协、中央军委领导同志和老同志出席团拜会。

参加团拜会的还有中央党政军群各部门及北京市负责同志，各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表，离退休老同志代表，著名专家学者及首都各界人士代表。

文章指出，希望大家注重家风。家风是社会风气的重要组成部分。家庭不只是人们身体的住处，更是人们心灵的归宿。广大家庭都要弘扬优良家风，以千千万万家庭的好家风支撑起全社会的好风气。特别是各级领导干部要带头抓好家风，继承和弘扬中华优秀传统文化，继承和弘扬革命前辈的红色家风，做家风建设的表率，严格要求亲属子女，过好亲情关。

文章强调，各级党委和政府要负起领导责任，工会、共青团、妇联等群众团体要积极开展家庭文明建设活动，各方面要满腔热情关心和帮助生活困难的家庭，精神文明建设主管部门要发挥统筹、协调、指导、督促作用，动员社会各界广泛参与，推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。

■ ■ ■

新国标对食品添加剂作出修改，更好保障“舌尖上的安全”，食用油运输有关强制性国标将实施，最新司法解释解决公众关心的房产分割等婚姻家庭纠纷问题……2月起施行的这些新规，哪些你最关注，一起来看！

选购食品时请注意 新国标来了

新版《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)于2月8日正式实施。新国标规定，落葵红、密蒙黄、酸枣色、海萝胶、偶氮甲酰胺等经过调查不再具有工艺必要性的食品添加剂品种，不得在各类食品中使用。罐头类食品中不得使用防腐剂脱氢乙酸，且着色剂柠檬黄不再允许在蛋糕类心上使用。

■ ■ ■

食用植物油散装运输容器外部应有明显标识

强制性国家标准《食用植物油散装运输卫生要求》(GB 44917—2024)自2月1日实施。标准提出，采用船舱、油罐、集装箱液袋、大容量油桶等容器盛装的食用植物油，通过公路、水路、铁路等方式进行运输为散装运输。标准规定，食用植物油散装运输应采用食品专用容器，应在容器外显著位置明显标识“食用油专用”或“食品专用”字样，容器的内外均应干净卫生。运输非食品的外容器不应运输食用植物油。

事关房产分割等婚姻家庭司法解释明确

《最高人民法院关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》婚姻家庭编的解释(二)》自2月1日起施行。司法解释平衡保护个人财产权利与婚姻

家庭团体利益，在父母为子女婚后购房出资、夫妻间给予房产等具体案件法律适用中，充分考虑我国历史文化传统、婚姻家庭现实状况以及相关出资和给予行为的目的性特征，强调在以出资来源作为分割财产基础的前提下，要综合考虑婚姻关系存续时间、共同生活及孕育情况、离婚过错等因素，公平公正处理。

便利股东出资 激发市场活力

《公司登记管理实施办法》自2月10日起施行。为便利股东依法进行出资，激发市场活力，实施办法列明股东可以用货币出资，也可以用实物、知识产权、土地使用权、股权、债权等可以用货币估价并可以依法转让的非货币财产作价出资。实施办法还针对“调整认缴出资期限”“职业闭店人”“公司注销难”及虚假记载等问题作出明确。

■ ■ ■

2月新规 事关你我