

旅游列车集体亮相 向着“诗和远方”出发

新华社记者 谢佼

近年来，铁路旅游市场持续升温，精品旅游列车应运而生，意味着高品质旅游需求得以释放，是中国文旅市场中“铁路+旅游”融合发展的新举措。今年以来，“丝路梦享号”“熊猫专列·什邡号”“伊春号”“星光·澜湄号”等旅游列车陆续开行，众多游客登上列车，穿沙漠、行丝路，驶过“秦月汉关”，在中华文明风景线上徜徉。

近日，我国首个旅游列车专属基地车站——安靖站在成都启用，国铁集团在这里召开铁路融合发展现场会，“丝路梦享号”“熊猫专列·安逸号”“熊猫专列·什邡号”“伊春号”“林都号”等旅游列车集体亮相。

这些旅游列车有着独具特色的车身外观，有的以敦煌壁画元素为纹理，有的以憨态可掬的熊猫为主题；有着舒适的会客厅、超大景观车窗、超静音设计包房、智能家居系统、各地文创美食……旅游列车仿佛铁轨上的“星级酒店”，满足中外游客对高品质旅行的需求。

它是行走的文化交流名片——青藏铁路公司和复星集团联手推出的“丝路梦享号”致力传播丝路文化，线路自西宁始发，经海晏、格尔木、大柴旦至敦煌，全程五天四晚，沿途可观赏沙漠、戈壁、盐湖等景观。

开行于中国昆明和老挝万象之间的“星光·澜湄号”，成为中老两国“铁路+文化+旅游”的友好使者。

行驶在东北大地的“伊春号”，已与9家中外旅游服务企业签订了包车协议。一对新加坡夫妇特地在全景拍照车厢拍摄了婚纱照，他们表示，要“永久珍藏大美中国的瞬间”。

它是安心的“银发旅游”伙伴——国铁成都局加大对普速列车的适老化改造，推出旅游品牌“熊猫专列”。今年8月，在成都开往新疆的“熊猫专



“丝路梦享号”的车门和外饰。

新华社记者 谢佼 摄

列·什邡号”银发旅游列车上，记者看到，包厢增加了护栏、扶手，降低了门槛高度，增设了医务室、SOS紧急呼叫器等。洗漱室不但有热水洗脚喷头，还特地加上了防滑垫。

乘坐这趟列车的游客平均年龄超过60岁。“退休了，时间充裕，想看看祖国的大好河山。改造过的旅游列车对老年人挺友好的。”一位老年游客这样评价。

“熊猫专列·什邡号”服务人员掌握多种语言，上岗前取得红十字救护员证，两名专

业医护人员随车前行；“伊春号”设置中医问诊室和养生中心……种种安排，让“银发旅游”有了“说走就走”的洒脱，也能满足“拖家带口”的陪伴之需。

国铁成都局不断推出适老的线路设计，已辐射全国20多个省市区，今年以来累计服务60岁以上游客出行7万人次，占游客总数的75.8%。

它是创意无限的流动“新空间”——它成为移动式学习课堂。国铁广州

局开发湘赣边、深圳至韶山、深圳至井冈山等研学专线，围绕学生研学所需，丰富教学场景，让“读万卷书，行万里路”变成现实。

它是行进中的开放式书房，低头看书，抬头望山；它是别具一格的茶室、咖啡吧，唇齿留香，眼中入画，超大的运能，一路的风景，让“列车+”开拓的新空间充满无限可能。

“旅游列车已走出传统运输的概念，兼具旅游、生活、消费、社交等新属性，生发出新的场景和业态。”复星国际副总裁温晓东说，“让中外游客在旅行中感悟中华文化的独特魅力，在古今交融中接受智慧启迪，充满创造力。”

旅游列车发展前景可期。我国铁路营业里程已突破16万公里，其中高铁营业里程超4.6万公里，稳居世界第一。与此同时，我国已形成全球最大国内旅游市场。让铁路告别单一运输功能，助力旅游经济发展大有可为。

国铁集团相关部门负责人表示，今年以来，国铁集团加大特色旅游列车的开发力度。“丝路梦享号”运营3个月以来，海外游客购票踊跃；“熊猫专列·安逸号”累计开行81趟次，实现运输收入3690万元；“林都号”今年冬季计划开行3趟，专列席位已全部售罄……

万里铁道线上，承载着人们对美好生活的向往，跃动着“流动中国”的满满活力。来吧，坐上旅游列车，一起领略山川好风光，体味中华文化之美！

健康科普

每天仅增少量锻炼就可能有助降血压



由澳大利亚悉尼大学和英国伦敦大学学院研究人员领衔开展的一项新研究显示，每天仅增加少量体育锻炼，如跑步、骑车或爬楼梯等，就可能有助降低血压。相关论文已发表在美国心脏协会主办的《循环》杂志上。

悉尼大学近日发布新闻公报说，高血压影响着全球约12.8亿成年人，可能导致中风、心脏病发作、心力衰竭、肾损伤等一系列健康问题，因症状不明显常被

称为“沉默的杀手”。论文通讯作者之一、悉尼大学查尔斯·珀金斯中心教授埃玛纽埃尔·斯塔马塔基斯指出，高血压是全球最主要健康问题之一，但是与其他一些可能导致死亡的心血管疾病不同，除药物治疗外，高血压还可能通过相对容易的方法来应对。

研究团队分析了来自5个国家的超过1.4万名志愿者的健康数据，以研究在一天当中更换一种运动行为与血压之间的关系。参与者的日常活动被分为六大类，分别为睡眠、久坐、慢走、快走、站立和较剧烈的运动（如跑步、骑车或爬楼梯等）。每位参与者都在大腿上佩戴了加速度计，以测量他们全天的活动等情况。

研究团队通过模型估算了参与者在各种活动方式之间转换对血压的影响。研究估计，每天多运动5分钟就能显著降低血压；每天用20至27分钟较剧烈的运动替代久坐，就可能带来有临床意义的血压降低，并在群体层面使心血管疾病发病率降低多达28%。

研究人员表示，这项新研究表明，无论个体身体状况如何，每天增加短时间的运动就可能对血压产生积极影响。这项研究一个特别之处在于囊括了赶公交车、短途骑车等日常活动，它们都能起到类似体育锻炼的效果。（新华社发）

冬季常见的 消化系统疾病应该怎么调理

国家卫生健康委6日召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况。会上，中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东介绍，立冬以后气温逐渐降低，寒冷刺激确实会带来一些问题，主要是两个方面：

第一个方面是肌肉关节的疼痛。如果是女性，也可能会有痛经、月经不調。第二个方面是带来对脾胃功能的影响，会出现一些消化道的不适症状，比如胃痛或者肚子疼、肠鸣、大便稀溏，或者影响到食欲，食少腹胀等等。

同时秋冬季节转换的时期，也容易带来一些胃肠疾病的复发，比如胃溃疡、十二指肠溃疡的复发，还有慢性胃炎、功能性消化不良、慢性腹泻的反复或者加重。

唐旭东称，治疗这些疾病，中医药很有特色，同时在实操上有很好的适宜技术和饮食的疗法。比如，本来就是一个脾胃虚弱、脾胃虚寒的朋友，他受了风寒，吹了凉风，他觉得上腹部不舒服，这时候可以用两三片生姜，切成姜丝，加上几枚红枣，把它煮了喝了就可以缓解胃脘部的不适。二是中医里面有很多穴位治疗，比如常用的神阙穴，实际就是肚脐这个位置，我们出现怕冷，特别是肚子怕冷，腹胀、腹痛，这个时候用艾条点燃以后，温灸15-20分钟，就可以温中散寒，止胀止痛。另外像内关穴，就是上臂的内侧，手掌和前臂交界处叫腕横纹，腕横纹上方的2寸，自己3个指头的宽度，在正中间，两个肌腱的中间，这个地方就叫内关穴，内关穴按揉以后就可以理气止痛，可以缓解腹部的胀满和恶心等症。另外，足三里这个穴位，在膝盖的下方，中医叫犊鼻的下缘，胫骨前缘的外侧，大概一横指处，这个地方就是中医保健的穴位，凡是有脾虚的病人，经常消化不良、肚子胀、乏力，在这个位置按揉一下或者艾灸一下，能够提高他的免疫力，改善消化不良的症状。（中国新闻网）

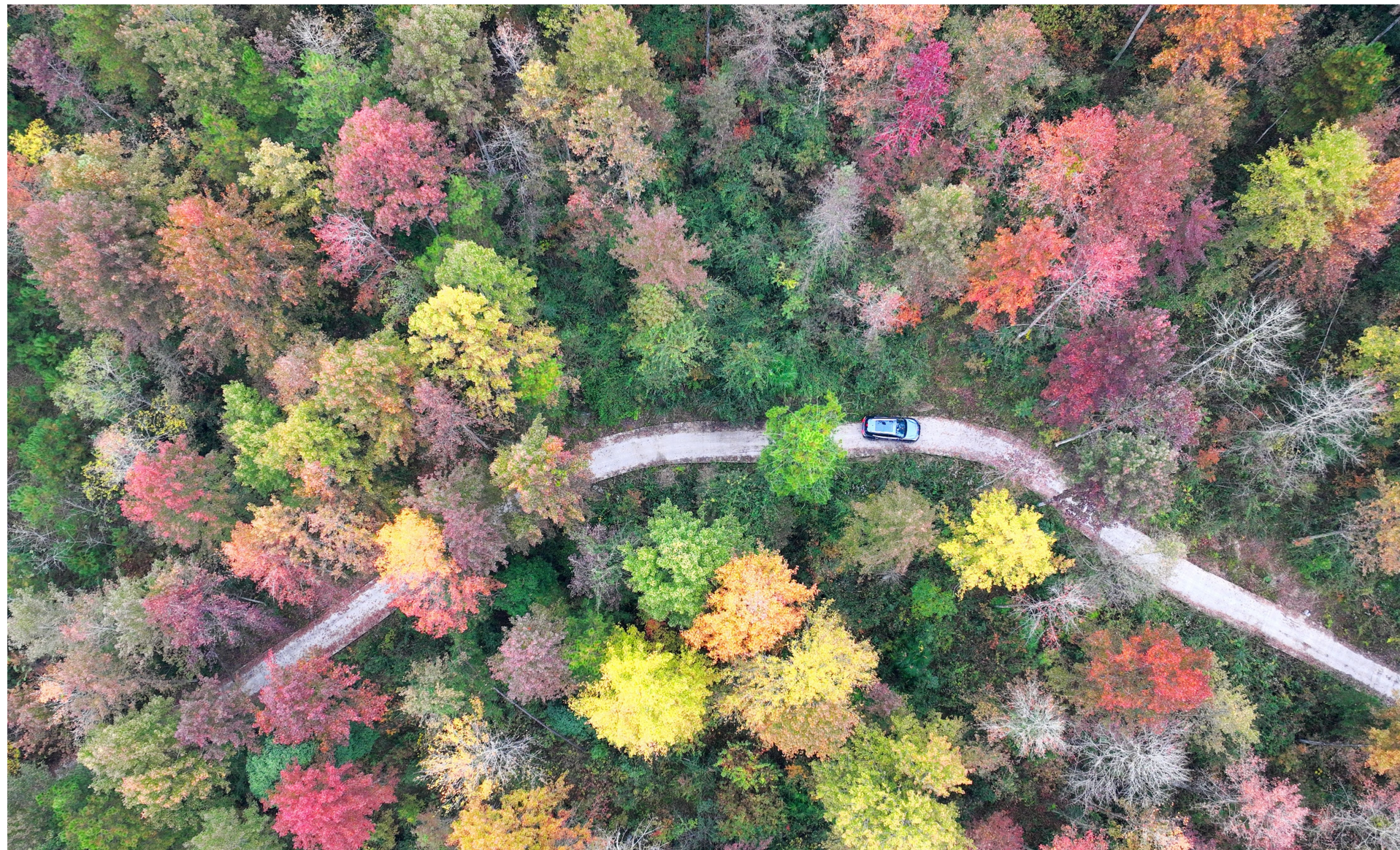
遗失声明

▲苏鲁海王医药集团有限公司工会委员会不慎将在银行的基本账户开户许可证丢失，核准号：J4540006646201，声明作废。

▲褚洪兴不慎将购买6-2-401室的房款收据丢失，收据号：NO.9660676，日期：2022年3月14日，金额：叁拾壹万叁仟捌佰零伍元整（¥313805.00），声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话：3316016



初冬画卷

11月13日拍摄的重庆市酉阳土家族苗族自治县板桥乡板桥村景色（无人机照片）。

（新华社 陈碧生 摄）

视野

无人机快递舱“飞”入社区

装载快递包裹的无人机货舱可直接“飞”进社区，再由快递员派发入户。深圳首个低空经济公共基础设施小微服务站近日在深圳福田区渔农村社区金地名津广场启用。

记者在现场看到，这个服务站设置在住宅区的入口处，占地面积约15平方米，高度约3.2米，内部设置了快递架、冷冻冷藏柜以及电动升降梯，顶部则规划为无人机起降坪，收发人员通过升降梯上下收发无人机运送的货物。

据介绍，目前服务站集成了低空物流“最后一公里”的多元功能，采取无人机配送与人工服务结合的模式，无人机将客户的商品和快递由网点快速送达服务站，服务站作为“快速驿站”进行接收和暂存，再由工作人员将商品和快递配送给居民。“这里靠近口岸，人流量大，交通拥堵情况很常见，地面交通方式比较影响派送时效。”服务站运维人员付根林介绍说，此服务站辐射周边三个住宅小区，可以提高配送效率，提升社区居民体验。

据服务站运营方一米阳光城市驿站商务（深圳）有限公司董事长庞柱平介绍，此次启用的服务站将居民区内原本的“社区书屋服务站”（报刊亭）进行改造升级，不仅集合了无人机起降、充电等功能，还兼容巡查、消防、应急救援等多项城市公共管理功能，在不占用更多城市土地的情况下实现传统空间向低空服务空间的转变。

深圳市低空经济产业协会负责人表示，发展低空经济产业的前提是布局一批覆盖范围广、保障能力强的新型公共基础设施。目前，深圳正在加速构建低空起降设施网络，到2026年，预计建成1200个以上低空起降点。此次启用的低空经济服务站是对城市存量设施的改造，规模小、投入低、可复制性强，是在低空基础设施建设上对资源集约利用的有益探索。（新华社记者 毛思倩）

护眼护眼 远离近视

史颖君 韩义

近视防控是一个综合性的健康议题，特别是对于儿童和青少年来说，有效的近视防控措施至关重要。

一、近视的定义与成因

定义：近视，也称为短视眼，是指眼睛在调节放松的状态下，平行光线经过眼球折射后聚焦在视网膜前方，导致远处物体看不清，而近处物体可以看清。

成因：近视的成因复杂，主要包括遗传因素和环境因素。遗传因素方面，父母近视可能会增加子女近视的风险。环境因素方面，长时间近距离用眼、缺乏户外活动、不良用眼习惯等都是导致近视的重要因素。

二、近视的危害

近视不仅会影响视力，导致看远模糊，还可能引发一系列眼部并发症，如视网膜脱落、白内障等。此外，高度近视还可能影响职业选择和日常生活质量。

三、近视防控措施

户外活动：增加户外活动时间是预防近视的有效手段。建议每天保证至少2小时的户外活动，让眼睛充分接触自然光，有助于抑制眼轴增长，降低近视风险。

用眼习惯：养成良好的用眼习惯，如保

持正确的读写姿势（眼离书本一尺、胸离桌边一拳、手离笔尖一寸），遵循“20-20-20”原则（近距离用眼20分钟，向20英尺外远眺20秒以上），以及保持适度的光线等。

控制电子产品使用：长时间使用电子产品会增加近视的风险。建议中小学生学习目的使用电子产品单次时长不超过15分钟，每天累计时长不超过1小时。使用电子产品时，应保持适当的距离和角度，并定时休息远眺。

均衡营养与充足睡眠：保证均衡的饮食和充足的睡眠对眼睛发育至关重要。应多吃富含维生素A、C、E和锌等营养素的食物，如动物肝脏、胡萝卜、绿叶蔬菜等。同时，幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时。

定期检查视力，合理验配：定期进行视力检查可以及时发现视力异常情况，并采取相应的防治措施。建议每年至少进行一次二次视力检查。

科学矫正近视：一旦确诊近视，应及时进行科学矫正。根据近视度数和眼部情况，

选择合适的矫正方式，如佩戴框架眼镜、角膜塑形镜（OK镜）等。OK镜是一种特殊设计的硬性透气接触镜，通过改变角膜形状来暂时矫正屈光不正。晚上佩戴，白天取下后一般可保持一天清晰的裸眼视力。

适合近视度数在100度到600度之间、年龄8岁或以上的孩子，且需要到专业医疗机构进行全套检查才能综合评估是否适合佩戴。能有效控制近视增长，但佩戴不当可能存在并发症风险，且价格相对较高。

离焦框架眼镜是一种特殊设计的眼镜片，通过镜片上的微小透镜或环带造成成像的焦点位置前移，形成离焦效应来控制近视。

防控效果得到公认，但需要常戴眼镜，每天佩戴时间超过12小时才能获得良好的防控效果。没有年龄限制，近视度数在1000度以内都可以佩戴，适合不抗拒框架眼镜且能坚持戴镜的青少年。对于近视增长过快的儿童和青少年，还可以考虑使用低浓度阿托品滴眼液等防控手段。但请注意，这些药物和矫正方式需在专业医生的指导下使用。

理疗及心理干预：通过个体化辨证，调理全身心状态，有助于防控近视。

四、近视防控的误区

认为近视无法预防：实际上，通过科学的防控手段，可以有效降低近视的风险。

盲目相信护眼产品：市面上存在一些护眼产品，如护眼贴、防蓝光眼镜等，但其近视防控效果有限。不应过分依赖这些产品而忽视科学的防控措施。

总之，近视防控需要家长、学校和社会的共同努力。通过科学的防控手段，我们可以有效降低儿童和青少年的近视风险，保护他们的视力健康。（枣庄市立医院）

