

领略三沙美 激发爱国情

——春节西沙邮轮游受热捧

新华社三沙2月2日电(记者赵叶苹、周旋)“这次总算完成了我人生期待已久的梦幻之旅。”大年初五,长年旅居俄罗斯的鲍鸥女士在完成西沙邮轮之旅后眼含热泪说,“从小就唱《西沙,我可爱的家乡》,这回可算是亲眼见到了。对于我们长年在海外的人来说,这样的美景更加激发了爱国之情。”

2月1日,满载包括鲍鸥在内320余名游客的“南海之梦”号邮轮结束了四天三晚的西沙之旅,回到三亚凤凰岛码头,稍事休整后初七再出发。此时,另一艘邮轮“北部湾之星”号则正带着游客欣赏西沙鸭公、全富、银屿三岛风光。

两艘邮轮前后无缝对接带游客游西沙,源于春节期间火热的西沙旅游势头,从祖国各

地来到三亚过年的游客,都想到祖国的南疆看一看,走一走,领略西沙群岛的多彩风光,过一个有意义的春节。“儿子请我旅游过年,我说那要去一趟西沙。南海是我国最美丽的海疆,是最值得去的地方。”来自天津的游客张世民说。

年初正式开行的“南海之梦”号邮轮近2.5万吨,由中远海运集团、港中旅集团、中国交建三家央企合资投运,原为“青山岛轮”豪华客滚船,2011年12月建成,设施较新,船上设置豪华VIP套房、电影院、茶室等,虽然最大载客量达893人,但考虑旅游舒适度,每个航次包括工作人员在内仅承载500多人。

丁酉年新春,“南海之梦”首个航次1月29日大年初二17时从三亚凤凰岛码头驶出,次日早晨7时多到达永乐

群岛锚地,邮轮锚泊后,游客按12人一组乘冲锋艇前往三个小岛游玩。

首个登上的鸭公岛是一个由珊瑚石堆砌的小岛,有十多户渔民聚居,游客一上岛便涌进渔民家中,欣赏完渔民池中的海鱼、龙虾、贝壳,便准备大快朵颐。“给我来这条最大的红鱼、那条青衣,再来三筐红口螺……”来自北京的游客张先生快速下单,渔民陈益志帮他打理海味,计划着或清蒸、或做汤、或白灼,好让远方来的客人尝到最美味的海鲜大餐。

三户渔家乐生意火爆,渔民们忙个不停,陈益志家的鱼卖得最多,记者帮他估算了一下,销售收入至少七千元,他告诉记者:“西沙旅游航线的开通,给海岛带来了人气,给渔民增加了收入,开办渔家乐平均每人每月多收入2000多元。”

新华时评

让春节成为健康中国的新起点

新华社沈阳2月1日电(记者张逸飞)随着人们生活质量的不断提高,过年的方式也悄然发生着变化。相对于过去春节“大吃大喝”“熬夜打牌”,如今人们更倾向于以健康的方式迎接新春到来,春节愈发成为人们追求健康生活的新起点。

过年不过年,年夜饭当先。辛苦在外工作一整年,回家和父母妻儿围坐一桌吃个年夜饭是最幸福的事。如今,年夜饭餐桌上老传统生出新内容:大鱼大肉越来越少,有机蔬菜越来越多;高油高盐越来越少,营养物质越来越多;酩酊大醉越来越少,品茶论道越来越多。

除了吃,如今过年的方式也越来越健康。“过年每天三顿酒,吃饱喝足上炕头”成了“老皇历”。利用难得的长假,陪同家人或者约上三五好友一起出去旅游渐成“新时尚”。南方的朋友喜欢到东北溜冰、滑雪、泡温泉,感受北国冬趣。北方的朋友愿意到南国踏浪、潜水、吹海风,享受正月骄阳。

“每逢佳节胖三斤,三斤过后又三斤。减肥拼命小半年,未到成功又过年。”随着健身文化的日益普及,这首一度风靡网络的《胖胖诗》也渐由写实走向娱乐。形成健康的生活习惯、增强自我保健能力和疾病预防能力成为越来越多人的主动选择。有氧力量健美操、瑜伽卧推马拉松,丰富的全民健身项目让过年的内涵不仅是喜庆、幸福、祥和、团圆,更是健康。

没有全民健康就没有全面小康。如今,健康中国建设正在加速推进,人民的健康被放在优先发展地位。以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点,努力全方位、全周期保障人民健康是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦的重要基础。

通过全民健身实现全民健康,进而实现全面小康,是中国人的一大目标。保持身体健康、快乐享受生活是我们每个人的小目标。这一切应该始于春节这个健康中国的新起点。

全国铁路春运已发送旅客超过1.5亿人次

新华社北京2月1日电(记者齐中熙、樊曦)记者从中国铁路总公司获悉,1月31日(正月初四)春运第19天,全国铁路累计发送旅客15600.3万人次,同比增长14.4%,运输安全平稳有序。2月1日(正月初五),全国铁路预计发送旅客970万人次,同比增长9%。

1月31日,全国铁路发送旅客866.4万人次,同比增长9.5%。武汉铁路局发送旅客58.4万人次,同比增长1.2%;上海铁路局发送旅客145.8万人次,同比增长8.8%;南昌铁路局发送旅客66.3万人次,同比增长9.5%;广铁集团发送旅客120万人次,同比增长9.7%;成都铁路局发送旅客83.3万人次,同比增长7.6%;呼和浩特铁路局单日发送旅客突破10万人次,较前几日增幅达30%左右。

1月31日,全国铁路发售车票928.1万张,其中互联网发售651.9万张(含手机售票497.5万张),占发售量的70.2%。2月1日,全国铁路预计加开旅客列车626列,其中跨铁路局长途旅客列车284列,铁路局管内旅客列车342列。

此外,铁路部门充分利用节日期间大力开展设施设备质量检查维护工作,全力迎战节后客流高峰。1月27日至1月30日,累计巡查线路5.8万公里、检查道口5004处、接触网除冰1589处、整修机车4732台、动车组7233组(次)、客车8.2万辆(次)。

悄然变迁的春节“消费清单”

新华社呼和浩特2月1日电(记者魏婧宇)农历正月初五是民间传统迎接财神的日子,一大早,内蒙古自治区呼和浩特市大小商铺都点起一挂响鞭,在此起彼伏的鞭炮声中开始了新一年的生意。

呼和浩特市玉泉区的百年烧麦老店德兴源,一开张就食客盈门,有专门来吃烧麦的老街坊,也有慕名来尝鲜的外地游客。来自武汉的游客曹女士告诉记者:“我们南方的烧麦是糯米的、三鲜的、蟹肉的,第一次吃内蒙古的羊肉烧麦,味道难忘。”

“我们小时候,羊肉烧麦还是稀罕物,只有逢年过节才舍得吃上一次,现在成了日常早点。最近几年,成了吸引外地游客的美食名

片。”德兴源老顾客陈先生说道。年年岁岁节相似,岁岁年年人事异。一些新的消费品,悄悄登上了春节“消费清单”。

蒙古皮雕画是这几年新兴的年节礼物。“看望长辈,送一个‘福山寿海’;去朋友家串门,送一个‘金鸡报晓’;外地来的朋友,送一个‘草原乳香’。我们开发了几十个主题的皮雕画,过年期间是我们销量最大的时候。”呼和浩特市格日勒皮艺店的老板贾宏伟介绍。

还有的人过年送健康。市民齐先生送给家人的过年礼物是去滑雪场痛痛快快地玩一天。“往年过年,亲戚们聚在一起就是打麻将,劳神费力又不健康。今年我带大家出来滑雪,老人小

以适量多吃一些。

食药监总局提示,亲朋好友聚餐,应注意适量为止,不要吃得过于饱胀。节日期间不同平时,饮食缺乏规律,要饮食适量,否则短时间内摄入太多食物、饮料等会引起胃肠功能失调。

同时,应注意食物多样。要注重合理搭配,选择谷类、肉类、蛋类、蔬菜、水果等多样化食物,多吃水果蔬菜,少吃油炸、烧烤食物。

喜欢喝饮料的人们要注意:不要喝过凉饮品,少喝或不喝含糖饮料。水是最好的饮料,根据《中国居民膳食指南

(2016)》,6岁以上儿童日均饮水量建议在800~1400毫升,成人在1500~1700毫升。

喜欢喝酒的人们应注意适量饮酒。每天不超过低度白酒(38度)50毫升(约1两)所含的酒精量为适量,或饮用葡萄酒不超过150毫升(约1杯)、啤酒不超过450毫升(约1瓶)。

偏爱零食的“吃货”们要注意:零食零吃,不能代替正餐。零食应以水果、坚果等为主。炸薯片等零食能量较多,应少吃或不吃。

此外,除了注意饮食外,还应经常活动,不能久坐。

新华社天津2月2日电(记者周润健)立春是农历二十四节气中的第一个节气,在很多人的印象中,通常2月4日是立春的正日子,但是今年的立春却是2月3日。天文专家表示,3日立春很罕见,上一次发生在1897年,距今120年,而再下一次则发生在2021年。

据了解,24节气是根据太阳在黄道(即地球绕太阳公转的轨道)上的位置来划分的。视太阳从春分点(黄经零度,此刻太阳垂直照射赤道)出发,每前进15度为一个节气;运行一周又回到春分点,为一个回归年,合360度,因此分为24个节气。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍,一个回归年的长度是365.2422天,因此每个节气在公历年中的时间段平均约为15.25天,其起始日期大体上也是固定的。但太阳的周年视运动并不均匀,而且历年的长度也不同,平年365天,闰年366天,因此节气的具体时间就会有微小的变化。

对于同一个节气,每年都要比前一年滞后6小时或5小时,遇到闰年则要在此基础上提前24小时。这样,在日期上的反映是,同一个节气在平年与前一年保持不变或滞后1天;在闰年与前一年保持不变或提前1天。这样一来,同一个节气的起始点就有3个不同的公历日期。以立春为例,就有2月3日、2月4日和2月5日这三种情况。

史志成表示,1900年-2000年这一百年统计显示,立春只有2月4日和2月5日这两天,没有2月3日,而本世纪100年的统计显示,立春只有2月3日和2月4日这两天,没有2月5日。

“按照天文年历显示,4日立春最常见。3日或5日立春尽管比较罕见,但也是正常历法现象,公众应该以一颗平常心来面对。”史志成强调说。

天文专家:2月3日立春很罕见 上一次发生在120年前