

合肥与春晚如何双向奔赴

日前,一条消息让八百里巢湖泛起新的涟漪。2025年12月28日,中央广播电视总台官宣:安徽合肥将作为分会场之一,亮相2026年春节联欢晚会。

再过一个多月,巢湖的粼粼波光将第一次与春晚的璀璨灯光交相辉映。这座曾经不大不出名的中部城市,如今正以科创名城的姿态迎接全球目光。当“骐骥驰骋,势不可挡”的春晚主题,邂逅“蹄疾步稳,创新不止”的合肥气质,一场蓄势已久的“双向奔赴”拉开帷幕后。

黑马入场——“三把标尺”丈量出的选择

合肥的入选,被许多网友亲切地调侃为“终于轮到”。然而,春晚分会场的遴选从来不是简单的“轮流坐庄”,而是一场蕴含深意的国家叙事。

选择需要兼顾地理平衡的广度、文化底蕴的深度与时代主题的热度。在这三把“标尺”下,合肥给出了自己的答案。

合肥坐拥独特区位,是长三角一体化发展、长江经济带与中部崛起等多重国家战略的交汇点。从不大不出名到“万亿科创城”,合肥的逆袭之路,恰是安徽从传统农业大省向科技创新策源地华丽转身的浓缩写照,也是中国区域协调发展、新兴城市崛起的精彩缩影。

更深层的契合点在于精神内核。2026年春晚以“骐骥”喻指千里马与奇迹,传递开拓进取的时代强音。这与合肥乃至整个安徽,凭借“芯屏汽合”“急终生智”产业地标、“人造太阳”与量子计算机等国之重器,勇闯科技创新“无人区”的先锋姿态高度同频。在国家发展新质生产力的宏大布局中,以合肥为代表的安徽,正是一匹备受瞩目的“黑马”。

气质解码——“创新气质”下的微风皖韵

若以为合肥仅凭科技“硬实力”赢得青睐,便小看了这座城市的魅力。它的独特之处,还在于“创新气质”与“微风皖韵”的化学反应。

这里不仅是包公故里,沉淀着厚重的历史文化,也是能将工业遗存“合柴·1972”打造成文艺地标、用空气成像技术让传统戏曲焕发新生的创新实验场。当舞台的灯光亮起,源自安徽的文化标签,与前沿科技手段交织,呈现一场跨越古今的视觉盛宴。

这种对安徽深厚本土文化的创造性转化与创新性发展,将为春晚讲述中华文明的连续性、彰显时代活力提供一个鲜活样本。春晚选择合肥,也是对这座城市璀璨多元文化的肯定。

生态是这幅画卷的鲜活底色。巢湖之畔,湿地如翡翠环绕;城园一体,百姓推窗见绿。合肥乃至安徽所践行的绿色发展之路,是“绿水青山就是金山银山”理念的生动实践。春晚镜头里,科技感与烟火气、创新律动与生态诗意将融为一体,展现“美丽中国”的现代篇章。

青春主场——与年轻一代的双向选择

春晚始终在寻找与年轻一代的连接,而合肥本身就是一座“青春之城”。每年超过30万年轻人用求学、就业的“落脚”选择这里,全市半数以上人口年龄在35岁以下。这股青春浪潮,也是安徽全力打造人才高地、汇聚青年才俊的生动体现。

这座城市以“养人的地方”闻名,其蓬勃的战略性新兴产业和开放包容的城

市性格,形成强大的人才磁场。当努力年轻化的春晚遇见正值青春的合肥,活力的碰撞令人期待。这场相遇,也将向全国展示安徽近悦远来、充满机遇的崭新面貌。

青春不仅体现在人口结构上,更浸透在城市发展的脉搏中。从中国科学技术大学的实验室到安徽创新馆的展台,从日夜运转的大科学装置到街头巷尾的创业咖啡馆,无处不在的创新氛围,构成这座城市及其所代表的安徽省昂扬向上的年轻底色。

舞台升维——从经济“实力派”到文化“主演”

对合肥而言,登上春晚远不止于一场电视直播,这更是一次城市形象的“关键升维”。对安徽来说,这同样是一个让全省文化魅力与发展成果获得国家级展示的舞台。

长期以来,“科创黑马”是外界认识合肥的主要标签。春晚这个国民级舞台,将为城市注入丰沛的人文色彩与情感温度,也让安徽整体的文化形象获得一次集中展示。

全球观众将通过精心设计的节目,同步感受量子计算的深邃与黄梅戏的悠扬、科学岛的静谧与淮河路步行街的升腾烟火。这短短几分钟,将展示一个“既有硬核实力,又有柔软内心”的立体城市形象,也将让“创新安徽、美丽安徽、文化安徽”的多元形象更加深入人心。

这意味着合肥正从经济赛道的“实力派”,进阶为国家重大文化叙事中的“主演”之一。这份国家级的认可与曝光,将显著提升城市的文化自信与吸引力,也为安徽汇聚更多资源、提升整体影响力打开新的空间。

长尾效应——让“高光时刻”成为“持久动力”

春晚的聚光灯总会移开,但一座有远见的城市,懂得如何将瞬间的“高光”转化为持续的“动力”。这需要巧妙的转化与长远的布局,其效应也将惠及更广大区域。

首先,让场馆持续被活态利用。分会场的设施应避免“一次性”命运,可规划为集文化演出、科技展示、市民活动于一体的城市新客厅,使其成为持续讲述这段故事的永久性地标,并有望成为安徽文化旅游的新节点。

核心在于深化“文化+科技”融合。合肥应以此为契机,系统推动VR/AR、人工智能等前沿科技赋能文化创意产业,打造全国领先的文化科技融合创新示范高地,将技术长板转化为文化优势,为安徽的文化产业升级探索新路。

最终,要让IP产生长期价值。围绕“春晚之城”核心印象,开发生态旅游、文创产品、数字内容等系列衍生体验,将注意力经济转化为实实在在的产业机遇与城市品牌资产。成功经验亦可反哺安徽文旅产业的整体创新发展,形成“春晚在合肥,旅游在全皖”的联动格局。

除夕夜,当合肥的灯光亮起,它映照的将不仅是舞台。这束光来自科学岛上的执着探索,来自巢湖岸边的绿色实践,来自街头巷尾的温暖烟火,也来自无数在此奋斗的年轻面孔。

这场与春晚的“双向奔赴”,始于一场盛宴的邀约,指向一座城市、一个省份更加自信、立体、温暖的未来。当全球华人的目光在此停留,他们将看到的,是一个传统与现代交汇、科技与人文共融、个体与家国共同成长的中国故事。

(作者:许根宏 刘静文 来源:安徽新闻网)

健康

用饮食口味“减法” 为健康生活做“加法”

民以食为天。中国人对美食的钟爱,是刻在骨子里的。但随着生活水平持续提升,油脂、盐、糖、嘌呤等摄入量也水涨船高,味蕾狂欢之后,健康多了负担。

油脂过量摄入的影响最为直观。数据显示,我国居民人均每日烹调油摄入量达43.2克,大幅超过膳食推荐标准。油炸的酥脆、爆炒的鲜香、奶油的丝滑带来的味觉享受,也催生了无数“小肚墩”“啤酒肚”,成为引发脂肪肝、心脑血管疾病及部分恶性肿瘤的潜在风险因素。

除油脂外,高糖饮食是龋齿的诱因之一,也可能增加糖尿病患病风险,加剧肥胖;“百味之首”的食盐,摄入过多会给心血管系统带来持续压力,是脑卒中、心肌梗死的重要诱发因素;随着肉类、海鲜消费及饮酒的普遍化,痛风正影响着越来越多的人。

血脂、血压、血糖、尿酸等指标“超标”问题,已成为体检报告中的“常客”。国家卫生健康委办公厅2024年6月印发的高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)就显示,我国成年人高脂血症的患病率约为35.6%、高血压患病率约为27.5%、糖尿病患病率约为11.9%、高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。

必须警惕的是,这些问题同属代谢综合征范畴,具有共同的病理生理基础,彼此相互关联,构成复杂的健康风险网络。

国家层面已经高度重视“四高”问题。《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年实现“健康生活方式得到普及”的目标,并将“普及健康生活”作为重要内容;2024年6月,国家卫生健康委联合多部门启动为期3年的“体重管理年”活动,剑指因超重肥胖引发的健康问题。

社会层面,食品生产企业需要承担更多责任,推动产品配方优化,切实降低加工食品中的油、盐、糖含量,探索开发更健康的风味解决方案;餐饮行业需要积极响应“减油减盐”倡议,将健康烹饪技艺作为提升竞争力的方向,主动为消费者提供更健康的选择。

家庭和个人层面,也要“管住嘴”,从厨房开启一场细微而持久的改变,养成科学饮食习惯:使用控油壶、限盐勺,让调味品的投放从“凭感觉”转向“有刻度”;激发食材的本味,减少对厚重调味的依赖;养成阅读食品营养标签的习惯,对“隐形”的糖、盐和脂肪提高警惕;外出就餐时,优先选择蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式的菜肴……点滴改变,积累起来便能筑起坚实的健康基石。

实现“健康中国”的蓝图,需要分解到每个人的盘中餐里。合理控制油、盐、糖、嘌呤的摄入,用好饮食口味的“减法”,是为了追求建立在身体健康、精力充沛、远离慢性病基础之上的更长久、更高级的幸福。当这种追求转化为日常自觉,我们便为健康生活做好了“加法”,为未来的生活质量进行更长远投资。

(来源:新华每日电讯)

换上厚衣服 怎么还“感冒”了?

气温骤降,很多人匆忙翻出衣柜里的厚衣物御寒。然而不少人发现厚衣服刚换上没多久就开始出现咳嗽、打喷嚏流鼻涕等像感冒一样的症状。穿得多了咋还“感冒”了?注意!这可能是过敏惹的祸。衣柜里藏着哪些“隐形过敏原”,换季换衣如何规避过敏风险?且听医生详解。

它们是常见致敏刺客

尘螨是空气中非常常见的过敏原之一,容易引发皮肤、呼吸道黏膜的一些反应。

此外,很多人习惯把樟脑丸放入衣柜中防虫、防蛀。但樟脑丸的主要成分是一种有机化合物,其本身就有一定的毒性。尤其是在浓度高的时候,接触人体可以引发刺激反应,也有可能引发过敏反应。其症状主要集中在人体呼吸道、皮肤以及眼部。

过敏症状因人而异

过敏反应的症状因人而异,比如咳嗽、鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕、嗓子痒等,有些人还会出现皮肤瘙痒以及眼睛过敏。

过敏的眼部症状主要表现为眼痒、眼睛红。建议大家尽量不要去揉,因为用力揉眼睛可能导致眼部皮肤细胞被揉破,从而发生更多炎症的反应,导致越揉越痒,眼部的情况越来越重。如果出现痒的症状,建议第一时间冷敷。如果症状控制不住,要到医院就诊。

如果出现轻微呼吸道的症状,比如嗓子痒、鼻子痒,可以使用盐水来洗鼻子、漱口,减少呼吸道过敏物的残留。

如果皮肤出现荨麻疹,一般口服抗过敏药来治疗,常用药物有西替利嗪、氯雷他定;如果出现湿疹皮炎样皮疹,一般情况下使用短期外用激素来治疗。

这些症状需紧急就医

一旦发生严重的过敏反应,有可能导致过敏性休克。如果出现以下急症,应立即就医。

全身皮疹,比如全身的痒加上红肿,或者是出现了特别多荨麻疹的风团;严重的呼吸道症状,如喘息、呼吸困难、胃肠道症状,出现明显腹痛、呕吐;更严重的过敏可能会出现心率增快、血压下降,甚至出现昏厥。

从源头规避过敏原

预防过敏的关键是从源头规避过敏原。

冬季更换厚衣服时,应清洁衣柜,衣柜通风至少30分钟。如有空气净化器建议开启强效模式,过滤尘螨孢子、化学挥发物。出现相应症状,建议到医院就诊,由医生根据病情对症治疗。

(作者:路雪艳 彭荣梅 来源:北京青年报)

关注

这座皖东小城迈入“高铁时代”

近日,合新高铁合泗段首趟列车G9500缓缓驶入明光西站,标志着明光市正式迈入高铁时代。飞驰的“复兴号”不仅改写了明光市的交通版图,更将这座全国文明城市顺畅接入长三角一体化发展快车道。

合新高铁合泗段起自合肥市蜀山区的合肥西站,经滁州市定远县、明光市,蚌埠市五河县,接入位于宿州市泗县的泗县东站,线路全长198公里,全线共设合肥西、定远东、明光西、五河、泗县东5座车站,均为新建车站。

明光西站采用线侧平式站型,“上进下出”流线设计,站场规模2台4线,建筑面积1.2万平方米,两层站房可满足800人集散需求。建设单位中铁二十四局项目经理郑章魁介绍,站房将传统意蕴与现代美学深度融合:“我们

秉持‘畅通融合、绿色温馨、经济艺术、智能便捷’宗旨,打造精品站房。”

作为明光首座高铁站,明光西站的落地运营,是当地铁路发展的里程碑。明光市发展改革委党组成员冯天将介绍,该市行政区域面积2335平方公里、人口65万人,现有京沪铁路与合新高铁合泗段穿境而过,铁路总里程达81公里。其中,始建于1908年的明光站自1912年运营至今,日均客流量约2000人次;而明光西站的启用,让明光实现从普速铁路到高速铁路的时代跃升。

冯天将表示,宁滁蚌城际铁路已纳入规划,该铁路将在明光西站建站,现已完成合新高铁明光西站预留宁滁蚌城际铁路联络线工程,未来将形成4台8线规模。

高铁的开通,将进一步打破明光黄寨草原、老嘉山等优质旅游资源“藏在深闺人未识”的发展瓶颈,上海、杭州等地游客可以通过高铁快速抵达,领略“嘉山秀水 自在明光”的独特魅力。

“我们正以此为契机,全力打造长三角休闲旅游目的地。”明光市文化和旅游局党组成员王玉敏说,当地已规划开通高铁至景区直通车,推出老嘉山军旅康养、环女山湖滨水等特色线路,计划在站内设置文旅服务点与非遗传体验区,实现“出站即上车,下车即入园”。同时,三界归心度假酒店、石坝西风民宿等住宿设施提质升级,女山湖大闸蟹、明光梅鱼等特色美食静待游客,全力推动客流转化为消费增量,让“流量”变“留量”。

交通兴则产业兴,枢纽强则城市强。明光市还将依托高铁枢纽的物流提速、资本集聚优势,加快融入长三角一体化发展等国家战略,推动区域产业协同、经济社会高质量发展。

“以前坐火车回明光要3个多小时,现在坐高铁不到一个小时就到了,以后周末说回就回,极大便利了我们这些在外地上学的学生。”从合肥乘坐首班高铁返回明光的大学生吕彤,脸上满是藏不住的笑意。从百年普速到高铁飞驰,明光的铁路变迁见证着时代进步;崭新的明光西站,承载着城市发展的期待。如今,这座皖东小城正以高铁为翼,加速驶向更加开放、繁荣的“高铁时代”。

(作者:罗宝中 超凡 高圆愿 来源:安徽新闻网)

1月4日,在合肥市南门小学恒盛皇家花园校区,小学生正在展示绘制好的马年生肖邮票。

赵明 摄

