

# 龙腾华夏 春满神州

——全国各地欢度春节一线见闻



2024年1月1日，“爱达·魔都号”在上海吴淞口国际邮轮港正式开启商业首航。这是邮轮停靠在上海吴淞口国际邮轮港（无人机照片）。

新华社记者 丁汀 摄

甲辰龙年大年初一，赏灯舞龙，暖流涌动，华夏大地张灯结彩，洋溢着喜庆祥和的节日气氛。

浓浓的年味中，人们相互拜年、祝福新春，在返乡中慰藉乡愁，在团圆中释放思念，在欢聚中凝聚力量，期待更加美好和充满希望的未来。

## 喜气腾腾 大美家国

天津古文化街，灯笼、剪纸、彩灯等饰品，将青砖红瓦、古色古香的街道装点一新。

舞龙舞狮、快板高跷、京剧鼓曲……这条被誉为“津门故里”的历史文化街区正以丰富多彩的民俗文化表演，欢庆春节，喜迎八方来客。

10日上午，来自山东的刘女士带着两个孩子“打卡”古文化街。在店铺“泥人张世家”，“吉祥龙”和“平安龙”两款泥人吸引了孩子的目光。“看着就喜庆！”她笑着说，和“非遗”过大年特别有意义。

放眼祖国大地，处处充满着丰富的年俗、多彩的年景、浓郁的年味。

连日来，全国多地“村晚”如火如荼上演。村民们自导自演“村晚”，恰如一道“盛宴”，观看“村晚”成了新年俗。

悠扬的芦笙曲调尽显欢乐与洒脱，轻快舞步展现着群众丰收的喜悦……在位于祖国南疆的广西柳州三江侗族自治县程阳八寨景区，“村晚”通过行进式演艺、活态传承和互动体验等方式，让大家沉浸式感受当地文化。

数千里之外的东北大地上，“新春红”与“冰雪白”色彩交织，定格下独特的春节记忆。

大年初一大早，黑龙江省亚布力阳光滑雪场，天空湛蓝，阳光明媚。“大年初一来滑雪，为新的一年‘剪彩’，酣畅淋漓、非常痛快。”哈尔滨市民梁伟婓一家这样迎接新年。

白天晶莹洁白，夜晚五彩斑斓，舞龙+中国鼓表演、汉服巡游祈福……在哈尔滨冰雪大世界，来自海内外的数万名游客齐聚园区，一起敲响新年的钟声，乘坐大雪花摩天轮，观赏松花江两岸冰雪风光。

东西南北，各有各的韵味。新旧风尚，让过年更加多姿多彩。

古村深处，点灯迎春。已有1300多年历史的安徽省黄山市歙县北岸镇瞻淇村，村民们制作鱼灯，以竹片为骨，以绵纸糊，以手工绘色，寄托着人们对新春佳节的美好期许。

瞻淇鱼灯制作技艺非遗传承人汪观海正在准备大年初二即将开始的鱼灯表演。“鱼灯分为红鱼和青鱼两类，红鱼寓意喜庆祥和，红红火火；青鱼代表春回大地，风调雨顺。”汪观海说，表演时每条大鱼由两个人合作，鱼头鱼尾各一人，伴随鼓乐，做出各种形态动作，形似水中游走的鲤鱼。周边孩童手举着形态各异的百十条小鱼，鱼贯而出，热闹非常。

在上海博物馆东馆，“星耀中国 三星堆·金沙古蜀文明展”正在展出，吸引了很多市民游客。还有许多市民到图书馆、展览馆过节，“文化迎新春”成为人们过年的热门选项。

## 活力四射 乐享生活

10日一大早，在昆明南站，乘坐中老铁路国际旅客列

车的乘客们有序通过验证通道，进站乘车。

这是中老铁路国际旅客列车自去年4月13日开通后迎来的首个春节。

彩带、灯笼、窗花、春联将车厢装饰一新。“亲戚在老挝琅勃拉邦开了家民宿，我们去那一起过年。”来自四川成都的旅客李女士说，下午就能到琅勃拉邦吃上团圆饭。

据悉，为应对出境游的热潮，中老铁路国际旅客列车跨境席位由每趟300个增加至350个。同时，列车上还配有会讲老挝语、英语和少数民族语言的乘务员，服务旅客顺利出入境。

中老铁路磨憨口岸也正迎来较大客流量。除了中国旅客外，也有不少外国友人来感受“中国年”的热闹。

截至目前，同我国有全面互免签证安排的国家有23个，遍及五大洲。

10日，首都机场T3航站楼，火红的灯笼、喜庆的年宵花和“新春游园会”主题景观吸引旅客们拍照留念。

早上7点，乘坐国航CA775航班前往新加坡的旅客正在排队办理乘机手续。值机柜台的国航工作人员明显感受到免签政策落地后的客流变化。“今天航班又是接近满员，我们比以前提早半小时开始办理乘机手续。”

以前过节、旅游往城市跑，如今，随着乡村振兴深入推进，越来越多的人选择到乡村，住在民宿里过节。

美团、大众点评数据显示，春节期间乡村民宿预订量增长强劲，同比增长近200%，预订热度也比去年提前一周到来。接下来，平台将继续帮助民宿从业者持续提升线上服务能力 and 标准化建设，让乡村振兴之美被更多人关注和了解。

在各大热门景区，游玩预约不断增加；不少酒店、餐厅从大年初一到初八预订爆满……

“春节期间火爆的数据，预示着春节消费的强劲复苏。”美团研究院副院长厉基巍说，不少消费者早早做好出游安排，线上平台、各地商家纷纷推出各项惠民政策，激发消费活力。

除夕当天，搭载着4500余名旅客的国产大型邮轮“爱达·魔都号”，缓缓驶离上海吴淞口国际邮轮港，开启精彩的海上新春之旅。

来自北京的乘客何盈欣说：“在这艘国产大邮轮上过春节，太有纪念意义了。”

## 希望满满 开启新程

红彤彤的灯笼挂起来，甘肃省积石山县石峡镇肖红坪村安置点有了红红火火的热闹劲。

9日中午，在安置点前的空地上，一场调动了全村力量的“村晚”正在上演，小孩子表演歌舞、朗诵，爷爷奶奶拉二胡，奶奶们跳广场舞，都是自发组织的节目。

59岁的樊国代演奏二胡，他的孙女也一口气参与了五个节目。“这段时间，大伙在安置点不愁吃穿，重建家园的精气神也都提起来了，趁着这次联欢会好好热闹一下，高高兴兴迎接新年。抬头向前看，龙年一定是个好年！”樊国代说。

板房里正飘来浓郁的香气，老乡们把掺了鸡蛋、白糖、红糖的油面团制作成黄棕相间的油果果放进热油锅里。不一会儿，炕桌上摆满了两大盆香喷喷的成品，孩子们迫不及待地品尝起来。

浓浓的年味，孕育热火朝天的干劲。

积石山县灾后重建工作正在有序进行中。“57所学校已经完成加固维修方案编制，其中16所已经开工，争取在春季开学前所有学校完成维修加固。开春后，大规模的重建就要动工。”积石山县委副书记祁小军说。

新年景，新启程，新动力。

渤海海上，在中海油田北油田中控室的监控大屏上，压力、液位、温度等生产数据正在跳动，56岁的埕北油田安全监督赵冯健紧盯大屏，监控生产状况。“春节期间油田生产不能停。守护国家能源安全，既是责任，也是幸福。”他说。

在西部陆海新通道铁海联运枢纽车站钦州港东站，副站长杜峻峰与18名职工坚守在岗，指挥一趟趟满载进出口货物的铁海联运班列通达四方。

蓝天之下、白云之上，C919国产大飞机首度服务春运，在京沪、沪蓉航线执飞。“为确保大家开心顺畅乘坐C919回家过年，我们在运营现场派驻有工程师，有快响值班，与本部形成联动，确保飞行圆满顺利。”C919飞机总师助理严子焜说。

龙腾华夏，春满神州。人们怀着对未来的美好向往，铆足干劲开启新一年的美好生活。

新华社记者（新华社北京2月10日电）



2024年2月10日，在山东省青岛市市南区天后宫举行的民俗文化庙会上，一名小朋友在观看舞龙祈福表演。

新华社发（王海滨 摄）

## 新春健康提示

### 摄入营养要科学

据新华社北京2月10日电（董瑞丰、施科宇）春节假期，呼吸道疾病仍然高发，增强免疫力有助于疾病预防。北京协和医院临床营养科主任于康提示，应注意科学摄入营养，提高自身免疫力。

“合理营养首先要做到食物的多样化。”于康表示，每人每天摄入食物应尽量超过12种，每周争取超过25种。其中，要注意确保优质蛋白质的摄入，如选择鸡蛋清、清蒸鱼、虾、去皮鸡胸肉、豆腐等富含优质蛋白的食物。在总量满足的前提下，保证平均每餐摄入25克到

30克的蛋白质，促进整体蛋白质消化吸收。

此外，每餐还应多吃新鲜蔬菜和水果，每天摄食的蔬菜量生重尽量达到300到500克，水果量尽量达到200到350克。除了绿叶菜之外，兼顾深色蔬菜的摄入，一天果蔬摄入量最好达到5种以上。

充足、规律饮水也很重要。于康表示，尽量不要等到非常口渴的时候才去喝水，每天饮水量应达到1500毫升以上。喝水的种类可以以白开水、淡茶水、苏打水等为主。

### “减油”从厨房做起

据新华社北京2月10日电（董瑞丰、施科宇）新春假期来临，如何避免“每逢佳节胖三斤”？多位食品营养专家表示，脂肪尤其是烹调油摄入过多，是我国居民能量摄入过剩的主要原因之一，科学“减油”可先从厨房做起。

根据国家卫生健康委组织编写的《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，我国居民脂肪摄入量中超过一半来自烹调油，人均每日烹调油摄入量超出推荐量40%以上。

控制烹调油用量，中国健康促进与教育协会常务副

会长兼秘书长孔灵芝提出4个小妙招：第一，家庭厨房可以使用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用沙拉酱、油辣子等油性调料佐餐要酌情控制用量。

专家建议，为更好地控制油脂摄入，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低、饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克（毫升）”和“每份”两种，如为“每份”应根据其份量换算后再比较。

## 春节假期

### “菜篮子”产品稳产保供

新华社北京2月10日电（记者于文静）据农业农村部消息，春节期间“菜篮子”产品供给总量有保障。据监测调度，2024年第一季度全国肉奶产能充裕，1月份蔬菜在田面积稳中有增。

农业农村部有关司局负责人表示，春节期间“菜篮子”产品供给总量是有保障的。但也要看到，冬春季可能发生阶段性区域性低温雨雪冰冻天气，给稳产保供带来一定风险挑战。

近日公布的2024年中央一号文件提出，加强“菜篮子”产品应急保供基地建设，优化生猪产能调控机制，稳定牛羊肉基础生产能力。完善液态奶标准，规范复原乳标识，促进鲜奶消费。支持深远海养殖，开发森林食品。

这位负责人表示，将重点做好压责任、稳生产、强监管、促对接、抓监测。压实“菜篮子”市长负责制，分区分类抓好蔬菜生产，统筹做好猪牛羊禽、生鲜乳生产和水产养殖，严格落实农产品质量安全监管责任，引导主产区与大中城市建立稳定对接关系，及时发布供求信息，稳定市场预期。

### 提升服务保障顺畅出行

新华社北京2月10日电（记者樊曦、韩佳诺）10日，大年初一，春运进入第16天。铁路、电力、民航等部门强化安全管理，提升出行服务，切实保障旅客新春假期顺畅出行。

来自中国国家铁路集团有限公司的数据显示，2月9日，全国铁路发送旅客825.7万人次；2月10日，全国铁路预计发送旅客550万人次，计划加开中短途旅客列车176列。

中国铁路郑州局集团有限公司在郑州东、洛阳龙门等43个高铁站260余家门店推出番茄鸡蛋、红烩炸鸡饭等单价不超过20元的“春运特惠套餐”；中国铁路武汉局集团有限公司在部分列车上增加御寒毯、暖宝宝供应，供老幼病残孕等重点旅客使用；中国铁路南昌局集团有限公司在多趟高铁列车上销售中欧班列进口的保税商品，供旅客在旅途中选购“洋年货”，进一步丰富旅客出行体验。

电力和民航方面，南方电网广东电网公司组织辖区内保供服务队，深入机场、火车站、客运站、高速服务区等重要交通枢纽场所检查维护电力设施，全力确保春节假期电力供应安全可靠；成都天府国际机场春运期间新增24个国内值机柜台、4个中转值机柜台，协调各航空公司最大限度提高值机柜台资源供给能力，让旅客出行更便捷。

### 首日道路交通平稳有序

新华社北京2月10日电 大年初一，全国大部分地区气温回暖、天气晴好，短途游、走亲访友交通出行集中。记者10日从公安部交管局获悉，截至10日18时，除个别城市周边高速公路、旅游景区道路早晚时段交通流量较为集中、短时缓行外，全国路网整体通行顺畅安全有序。

从公安部交管局选取的73条高速公路700个重要节点监测节点流量看，10日0时至18时交通流量环比下降6.51%，与去年同期相比上升17.62%。从选取的53条国道300个重要节点监测节点流量看，10日0时至18时交通流量环比下降17.44%，与去年同期相比上升22.26%。

各地公安交管部门启动高等级勤务，广大交警辅警坚守春节交通安保一线，加强重点时段、重点路段、重要节点巡逻管控、指挥疏导，全力保障群众平安、畅通、温暖出行。

根据以往春节交通流量规律，从11日开始，走亲访友、短途旅游等交通流量将大幅上升。公安部交管局提醒广大驾驶人，春节亲友团聚、交通出行，安全时刻不能忘，切勿酒后开车。农村地区群众出行，要选择正规出行方式，不要乘坐农用三轮车、拖拉机和超员面包车出行。前往旅游景区要提前了解路况信息，在行经山区道路、临水临崖路段时要按序通行，注意降低车速、拉大车距，不强超强会、不加塞抢行，确保行车安全。