

综合整治“内卷式”竞争

市场监管总局发布典型案例

光伏行业“内卷外溢”风险预警与整治、在新能源汽车领域首次实施整车质量抽查、开展充电宝质量安全集中整治、公开约谈货拉拉、就外卖“补贴大战”约谈外卖平台……市场监管总局21日发布2025年综合整治“内卷式”竞争典型案例。

市场监管总局竞争协调司副司长赵春雷表示，这些典型案例是市场监管部门2025年在不同领域整治“内卷式”竞争的监管实践梳理，体现了注重事前预防、刚柔并济、协同治理的特点。

在光伏行业开展“事前预警+合规辅导”，帮助企业在“内卷外化”风险形成前及时纠偏。通过事前预警、政策协同、指导约谈等方式，有效防范企业因内部协调行为外溢可能导致的海外反垄断风险，帮助企业规避可能面临的境外法律风险与经济损失。

在新能源汽车领域首次实施整车质量抽查，防范可能出现的低价低质

风险；通过强化认证一致性检查，防止企业获证后降低质量，从生产源头杜绝“降价降质”竞争。2025年，市场监管总局组织开展新能源汽车整车产品质量国家监督专项抽查，聚焦国内主流生产企业中降价幅度较大的车型，在流通领域共抽查6批次，涵盖安全性能检测等7大项34个具体项目，并实施整车碰撞试验，有效督促企业严守质量安全底线红线，形成有力监管威慑。

牵头研制并发布新能源汽车领域10余项国际标准，推动14项新能源汽车标准被多个国家采用，引导新能源汽车等行业企业由“内卷式”竞争转向质量竞争。

2025年全国发生多例移动电源产品起火爆炸事故，市场监管总局高度重视，开展了充电宝质量安全集中整治，对移动电源产品安全问题依法开展缺陷调查，督促生产企业履行产品安全主体责任，召回缺陷产品。同时，督促

生产企业及时回应消费者的合理诉求，妥善解决召回过程中遇到的问题。目前，相关投诉平台关于移动电源的投诉数量相比2025年7月的峰值降低了85%，并呈持续下降趋势。

提高认证结果有效性，加大产品一致性管理工作力度，防范企业通过降低关键零部件标准、简化关键生产工序等，造成实际生产产品与获证产品不一致的风险，防止低价低质产品流入市场。

在货拉拉、外卖平台等案例中，市场监管总局注重刚柔并济，运用约谈等柔性监管工具引导企业自律，有力压实平台主体责任，促进平台企业和平台内货车司机共赢发展，要求外卖平台依法诚信经营、强化补贴信息公示、保障商家自主经营、严禁虚假宣传、严禁价格歧视、严禁诱导食品浪费。同时，督促平台主动对外发声，承诺公平有序理性竞争，推动建立多方共赢的行业生态。

严查私域直播虚假宣传，在河南省开封市市场监管局查处开封佰康健康咨询服务有限公司利用私域直播虚假宣传系列案中，实现了“从直播间到产业链”的穿透式打击。开展广告合规助企专项行动，指导支持广大经营主体增强广告合规意识，积极发挥广告业服务实体经济作用，以好广告打造好品牌、助力好企业。

市场监管部门依法严格开展公平竞争审查，2025年共审查重要政策措施5.8万件，在全国抽查政策措施1万余件并督促问题文件完成整改，从严纠正不当市场干预行为，防止出台影响统一市场和公平竞争的政策措施。

赵春雷表示，市场监管总局将坚持标本兼治、多元施策，切实增强整体治理效能，推动形成更加公平有序、良性竞争的市场生态，为纵深推进全国统一大市场建设、实现高质量发展提供坚实支撑。

新华社北京1月21日电

运动是良医！中医健身可以这么练

随着全民健身活动的开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法，古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

时值“四九”，如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

现代人工作生活节奏快、压力大，追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源，中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练，也能够慢性管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用，在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目”；健康中国行动中中医药健康促进行动强调，“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体？国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健康状态。

“‘动静结合’是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说，通过调动

作、在动中求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

近年来，国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作，共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动，宣传推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训，还将系列功法推广到67个国家和地区，为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

越来越多人青睐中医养生保健功法，但我们真的练对了吗？

正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍未缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动，多因方法不当，应立即暂停练习，排查问题根源，如为强度过高，则应休息2至3天待症状完全消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

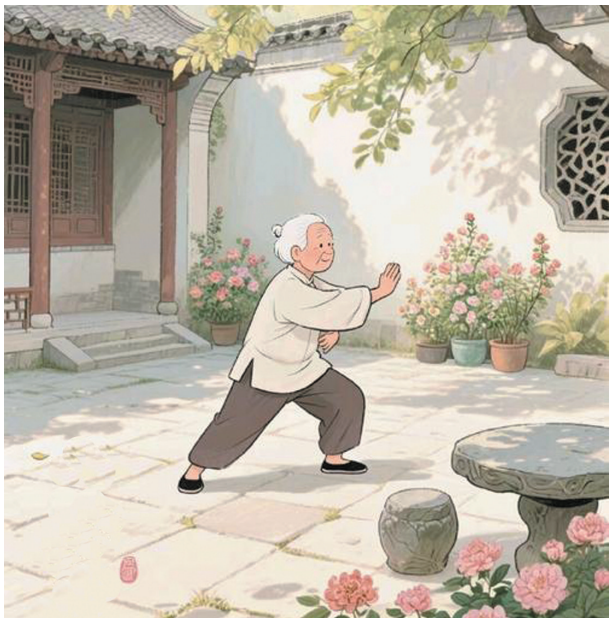
中医养生保健功法种类丰富，不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁，建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式，重在“清热利湿，舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

此外，专家指出，儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪，练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则，建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病，在医生指导下练习；不挑战高难度、高强度动作，若出现头晕、心慌、关节疼痛，则应立即停止。

新华社北京1月21日电



图片来源于网络

2026年铁路春运新体验 这些便民服务要了解



旅客误购限时免费退票服务

旅客通过铁路12306平台购买乘车日期为2月2日及以后火车票时，如误购车票在购票支付成功30分钟内且在开车前4小时以上，购票人可线上自助办理退票，不收取退票费

“静音车厢”服务

自2月1日起，“静音车厢”服务将拓展至除动卧列车之外的“D”字头、“G”字头动力分散动车组列车，届时全国铁路提供“静音车厢”服务的列车将增至超8000列

“轻装行”服务

“轻装行”是铁路部门为旅客出行提供的“门到站”“站到门”同城行李搬运服务。在同城距离车站35公里内，旅客根据实际需要，可选择出发旅客“门到站”行李搬运服务和到达旅客“站到门”行李搬运服务

老年旅客电话订票服务

60周岁及以上老年人购买乘车日期为2月2日及以后的预售期内距开车前3天及以上的老年旅客火车票，可拨打铁路12306客服电话订票，并可选择线上或线下支付方式票款

2026届高校毕业生乘车优惠

2026届高校毕业生新增2次单程学生优惠票，本学年即可享受6次优惠购票次数，方便学生前往异地求职

务工人员春运预约购票服务

已通过实名制核验的务工人员可在铁路12306手机客户端“务工人员春运预约购票服务”专区，预约购买2月2日至3月13日的火车票

