

温泉康养：北纬42度兴起的“黄金产业”

记者 王炳坤 武江民 岳晨星

或面向群山，躲藏在辽宁山林的雪松和雾凇之间；或星星点点，散落在北海道纵横交错的火山带上；或身处繁华闹市，在罗马仰望古老建筑的松弛和奢华……

由东到西，日本北海道、中国辽宁、意大利罗马，散落着各式各样的温泉。北纬42度，宛如一条璀璨的丝带，串起了沿线的温泉明珠。

从设施完备的温泉度假酒店，到个性化的康养体验中心，北纬42度这条神奇的纬度线，因丰富的温泉资源，成为人们追求健康生活的目的地。热气腾腾中，不同地域的文化习俗相互碰撞，不同国度的商家也携手共进，世界因温泉康养产业更加紧密相连。

全世界都爱“泡澡”

春节期间，辽宁省阜新市宝地温泉小镇迎来消费旺季。2024年，这个小镇凭借温泉特色，接待游客约10万人次。

辽宁，是北纬42度“黄金温泉带”上的一颗明珠。这里的温泉以偏硅酸为主，富含氟、锶、溴等微量元素，85%以上具有理疗作用。自古以来，这里就有坐汤沐浴的传统，已形成了2000多年的温泉康养史。

这里虽然没有火山，地热资源却极其丰富，从东到西均有享誉一方的优质温泉。本溪温泉大多依山傍水，游客既可以泡温泉，也可以滑雪、品味满族民俗。位于鞍山的汤岗子温泉则以康养而闻名，埋矿泥、做按摩，是全国知名的康复理疗中心。

如果说辽宁温泉贵在奇情异致，日本温泉则是姿色天然。

在诺贝尔文学奖获得者川端康成的笔下，日本温泉是《雪国》里皑皑白雪中的一抹温热，苍山暮雪都变得柔软多情；是《伊豆的舞女》里白色雾气间少女的青涩和天真，闪烁起动人的情缘。

浑然天成的日本温泉，因频繁的地壳运动而变得多姿。在北纬42度附近的北海道，那须火山带与千岛火山带纵横交错，活火山多达30余处，温泉资源也极为丰富。当地拥有超过240个温泉，泉眼总数达到了2203个，仅次于大分县、鹿儿岛县、静冈县，总涌出量为每分钟195015升，显示出极为丰富的温泉水量。

在北海道，超过九成的市、町、村均分布有温泉资源。除了温泉浴的用途外，这些温泉还被用于供暖、融雪以及农业和水产业等领域。近年来，温泉作为可再生能源，还被用于地热发电。

酷爱温泉的德国游客沃尔夫，常年奔波在德国、中国、日本等多地旅居生活。谈起各国的温泉特色，沃尔夫侃侃而谈：“中国水质好，环境配套完善，适合康养和生活，日本温泉则更适度假，躺在山和大自然一起呼吸。相同的是，两者的温泉文化都很悠长。”

据《海城县志》记载，鞍山汤岗子温泉在唐朝就被发现。明清以来，筑室其上，沐浴者络绎不绝。或云：“坐汤可以祛病”。在民间传说中，还有众多帝王将相、名人贤士到此泡池沐浴，留下许多佳话。

在北海道历史最悠久的神社——雷公神社收藏的古书《大野土佐日记》中记载，元久二年（1205年），有人到北海道知内町开采金矿，此地是北海道传说中砂金分布的地方，采金的人们在1247年意外发现了温泉。北海道温泉协会事务局专务理事河口胜仁介绍，北海道对外营业的温泉最早可以追溯



1月17日，在沈阳的清河半岛温泉度假酒店，游客体验冰雪温泉。

记者 杨青 摄

到江户时代，并逐渐扩展到北海道各地。穿越千年，“黄金纬度线”上的一眼眼温泉如今正在焕发新的生机。

由新华指数研究院编制的“中国·辽宁温泉度假指数”显示：2024年辽宁温泉度假指数运行点达138.80点，年复合增长率6.78%，经过历史积淀和文化浸润的温泉，正在向产业化发展。

热资源给康养产业“添薪加柴”

“2025年一定要再去一趟北海道二世古。”这是32岁的滑雪爱好者陈罗鑫许下的新年愿望：上午在安努普利滑雪场的雪浪中驰骋，下午找一家温泉酒店一边泡温泉、一边欣赏窗外羊蹄山的风景。

被誉为“粉雪天堂”“温泉仙境”的北海道二世古，是世界各地许多滑雪、温泉爱好者的向往之所。早在1958年，二世古温泉就被指定为“国民保养温泉地”。

然而在21世纪初，二世古町常住人口仅约5000人。与全国其他中小规模的自治体相似，这里风光虽好，但服务设施不完善，可承载游客量少，常年负责管理的旅游协会事务局由政府职员担任，发展也比较受限。

转变发生在2003年，二世古居民和地方政府各出资1000万日元，成立了“株式会社二世古度假区旅游协会”，以盈利为目的吸引外国游客。二世古首先将目光投向了距离日本较远的地区，和当地的航空公司和旅行社举办商谈会，进行业务推广。

无独有偶，辽宁温泉康养产业的发展也始于21世纪初。依靠丰富的温泉资源，沈阳、鞍山、丹东、营口、辽阳等地形成了多个

温泉小镇，政府部门还提出大力发展温泉旅游业，打造温泉大省的目标。

在温泉资源丰富的本溪满族自治县，通过发展温泉旅游，冬季也成了旺季，并从景点游向全域旅游转变。本溪县文旅局相关负责人迟韶光介绍，2024年本溪县温泉度假景区的游客数量较2023年增长近七成。

目前，辽宁省内的温泉康养产业热气腾腾，各有特色。阜新市宝地温泉小镇主打旅居康养特色，温泉酒店、康养公寓、体育馆、中医医院等设施一应俱全。鞍山市汤岗子温泉善于在文化、民俗上做文章，增设了温泉酒店、风情商业街，游客既可以在温泉博物馆聆听百年汤岗子故事，了解温泉文化，还可以购买温泉香皂等各类文创产品，体验感十足。

辽宁省冰雪温泉旅游协会秘书长陈燕奎介绍，辽宁省温泉康养产业目前已初具规模，逐渐向品牌化、产业化发展。截至2024年底，辽宁省拥有温泉旅游企业1200余家，投资规模过5000万元的温泉项目接近200个，命名省级温泉旅游度假区13个、温泉旅游小镇26个。

全球温泉产业共升温

随着温泉旅游需求趋向个性化，世界多地以“温泉+”模式，打造新业态、新产品，丰富体验场景，推出花式玩法，助力温泉旅游“火起来”。

这个冰雪季，辽宁省趁着东北冰雪旅游热，将温泉和冰雪两大文旅资源打包，推出“大众冰雪+全民温泉+民俗体验”新玩法，融合打造新业态、新产品，吸引更多游客打卡。有的打造沉浸式体验，苞米地里泡温泉、

冰川温泉泡池……；有的联合营销，雪场、温泉酒店套票享受半价，车接车送一站式游玩；有的则是“温泉+赛事”，通过举办体育赛事，邀约外地游客。

在辽宁沈阳，集温泉洗浴、休闲娱乐、餐饮美食于一体的清河半岛温泉度假酒店，在以往温泉项目的基础上，新推出了冰川温泉泡池、玫瑰冰花墙网红打卡点、东北记忆体验馆等场景，为游客提供多样化沉浸式温泉体验。

中国善于打造消费场景，日本则借助地理优势打包资源，提供更多服务业态。在多个日本旅游攻略网站上，北海道以综合性旅游目的地脱颖而出，因其不仅拥有温泉，还将滑雪场、自然景观、地方特产、文化体验等资源整合在一起，冬季滑雪场的游客与温泉游客形成联动效应。

如著名的登别温泉毗邻地狱谷等自然奇观；洞爷湖温泉与湖泊景观相结合，夏季有湖上烟火大会，冬季提供雪景温泉体验，这种多元化的开发模式有效延长了旅游旺季，并吸引了不同需求的游客群体。

北海道温泉协会事务局专务理事河口胜仁说，当地温泉起初吸引的是高龄游客，然而如今注重健康和养生的年轻游客越来越多，有“美肌温泉”之称的十胜川温泉就备受女性游客青睐。因此，温泉疗养地还引入温泉泥疗、矿物质浴等理疗项目，为游客提供更多的选择。温泉产业百花齐放的同时，合作也变得越来越紧密。近年来，日本热海、箱根、河口湖等顶级温泉地区的多个酒店迎来了中国投资者的注资。世界旅游城市联合会特聘专家王笑宇分析，这一趋势不仅为日本旅游业注入了新的活力，也为中日温泉产业发展、文化交流提供了更多思考和案例。

(转自《经济参考报》)

从“后付制”到“即时结” 医保结算提速

记者 徐鹏航

“实施即时结算改革后，医保基金拨付时限缩短到1个工作日左右，极大缓解了医院垫付资金的压力，为医院可持续发展赋能助力。”这是日前合肥市医保数据定向发布活动期间，合肥市第一人民医院院长姚登攀向记者道出的心里话。

长期以来，“回款慢”是医药领域的老大难问题。由于医保基金对医疗机构结算采用“后付制”，一笔医保应付费用，自患者出院后一般需要40天至60天才能到院账目上，而药品耗材供货企业的货款回款时间则平均在半年左右。

“资金流转不畅，不仅影响医疗机构现金流，药耗企业也是顾虑重重。”国家医保局医保中心主任王文君说，针对此，多地探索推进医保基金与医疗机构即时结算、与药品企业直接结算、与商保公司等同步结算“三结算”，缓解医药机构和企业垫付资金压力，提高医保基金使用效率。

安徽省在全国率先实现全省即时结算，医保基金拨付时限压缩至1个工作日左右；江西省2024年全年为3557家医药供货企业直接结算90.42亿元，货款结算周期从6个月缩减为30天左右；山东省全省上线医保商保一体化同步结算平台，提升理赔效率，减轻患者经济负担……

根据部署，2025年全国80%左右统筹地区将基本实现基本医保基金与定点医药机构即时结算，2026年推广至全国所有统筹地区；集采药品耗材、国产药的直接结算也将于2026年全面实现。

(转自《经济参考报》)

新型电子皮肤 可在10秒内自我修复

记者 李曼

一个国际研究团队近日在美国《科学进展》杂志上报告说，他们开发出一种新型电子皮肤，在受损后10秒内可恢复80%以上的功能。这项技术有助解决可穿戴设备等耐用性问题。

电子皮肤是模仿人类皮肤感知功能的一种传感设备，可应用于医疗健康、机器人、可穿戴设备等诸多领域。传统电子皮肤设备常在刮伤或损坏时失效，实际应用受到限制。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校、韩国首尔大学、英国牛津大学等机构的研究人员开发的新型电子皮肤具有超快的自我修复能力，可将修复时间缩短到几秒钟，而此前的技术可能需要几分钟甚至几小时才能自我修复。

据介绍，新型电子皮肤以热塑性聚氨酯为主要材料，同时加入双(4-羟苯基)二硫醚、异佛尔酮二异氰酸酯等物质，借助动态化学键等提高电子皮肤自我修复能力。

(转自《经济参考报》)

研究发现免疫球蛋白 对暴发性心肌炎有治疗潜力

记者 闰睿

记者近日从华中科技大学同济医学院附属同济医院获悉，该院心内科汪道文教授团队联合华大生命科学研究院方晓东研究员团队，研究解析了暴发性心肌炎的发病机制，并揭示了静脉注射免疫球蛋白疗法在暴发性心肌炎治疗中的免疫调节和治疗潜力。相关研究成果近日于国际学术期刊《信号转导与靶向治疗》上在线发表。

据介绍，暴发性心肌炎是一种由病毒感染引起的严重心脏疾病，起病突然且病情进展迅猛，患者可能在短时间内出现血流动力学紊乱、恶性心律失常，甚至猝死。现有研究表明，过度免疫激活引起的组织损伤在暴发性心肌炎的发生发展中起到重要作用，而传统的研究方法难以全面揭示疾病的发生发展过程。

为深入探究暴发性心肌炎发病机制，研究团队利用华大时空组学技术和单核RNA测序技术，在柯萨奇病毒感染的小鼠模型中，绘制出暴发性心肌炎时空动态基因图谱，发现间皮细胞是柯萨奇病毒最早攻击的目标，这些细胞在感染后1天时表现出最高的病毒载量和感染响应评分。间皮细胞在感染后表达损伤相关的分子模式，与巨噬细胞上的模式识别受体结合，释放C3补体信号激活巨噬细胞，从而促进炎症环境的形成。

研究还发现，免疫细胞在暴发性心肌炎中会被过度激活。团队据此进一步探索免疫调节药物静脉注射免疫球蛋白对暴发性心肌炎的治疗作用。实验结果显示，使用静脉注射免疫球蛋白治疗后，小鼠的死亡率显著降低，心脏功能也得到显著改善。

该研究不仅揭示了暴发性心肌炎的发病机制，还有望转化为临床治疗手段，帮助更多患者摆脱疾病威胁。

(转自《经济参考报》)

国家卫生健康委权威解读如何守护“心灵健康”

记者 李恒 董瑞丰

在当今快节奏的社会中，心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识，提高大众心理健康意识，国家卫生健康委近日举行新闻发布会，邀请多位心理健康与精神卫生领域专家，就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康：

接纳情绪，科学引导

随着新学期的临近，不少青少年在享受完寒假悠闲时光后，面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议，家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化，通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时，提前调整作息时间表，按照学校的作息安排，逐步适应新的生活节奏。此外，制订合理的学习计划，主动参与社交活动，都是缓解开学焦虑的有效方法。

成年人心理调适：

理性看待网上心理测评表

网上有很多心理测评量表，该如何理性地看待测评结果？

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示，网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具，如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等，要理性对待，科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向，应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒，网上的心理测评量表存在一定局限性，通常只有有限的提示语，缺乏科学性和个性化指导，被测者可能会误解题目

或者不能完全理解题目，导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向，并非采用科学方法制定。

针对长假过后，一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题，乔颖建议，长假结束后，应尽快调整作息，保证充足睡眠，恢复正常的三餐时间，并注意饮食均衡，适量运动。

在情绪和压力管理方面，专家建议，要学会识别自己的情绪，通过问自己“我怎么了？”“我为什么要发火？”“我的需求到底是什么？”等问题，转换思维模式；做放松性训练，如呼吸训练，可以帮助缓解紧张情绪；找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持：

避免“社会孤立”

随着年龄的增长，一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立，缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出，老年人的心理健康与个人

性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发，建立良好的心态，提高心理适应能力，做好个人健康管理，关注自身身心健康。积极参加社交活动，扩展社交圈，避免“社会孤立”。同时，可以培养广泛的兴趣爱好，发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说，子女和家属应多关心老年人，增加见面频率和交流时间，让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持，提供更多的社会活动机会，营造温馨互助的氛围，共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”，如“松弛感”“精神内耗”等，北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注，也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众，焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应，具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时，应首先进行躯体检查，排除器质性疾病后，再考虑是否由心理问题导致。

(转自《经济参考报》)



健康迎接新学期

近日，各地中小学陆续开学，冬春交替时节气温变化频繁，不少疾病传播风险增加。专家提醒，学校和家长需高度重视这一时期孩子的健康管理，采取有效措施预防疾病传播，确保孩子们以健康的身体状态迎接新学期。

新华社发 程硕 作