

90.2亿人次！2025年春运“跑”出新纪录

新华社北京2月23日电（记者叶昊鸣 樊曦）春运“跑”出新纪录！2月23日，来自2025年综合运输春运工作专班数据显示，今年春运全社会跨区域人员流动量为90.2亿人次，创历史新高。

40个日夜，超90亿人次在960多万平方公里的神州大地上往来穿梭，既彰显了流动中国的澎湃生机与活力，也充分展示了我国经济持续回升向好的态势。

超90亿人次的纪录如何达成？一张便捷、安全、智慧的立体交通网络是重要基础——

全球首个集“桥、岛、隧、水下互通”为一体的跨海集群工程深中通道在今年春运迎来“首秀”，全长约24公里的超级工程日均车流量超10万车次，为珠江两岸乃至整个粤港澳大湾区提供更为便捷的通行条件。

全长164公里的沪苏湖高铁加入春运“群聊”，这条设计时速350公里的高铁线路，

以最短路径将江浙沪两省一市紧密相连。作为“轨道上的长三角”中重要一“横”，为长三角路网规模和现代化水平提质增效；

去年底建成通车的广西最长跨海大桥龙门大桥，迎来春运首批旅客。这座桥，不仅大大缩短了防城港到钦州港的车程，也对促进北部湾经济区高质量发展、助力西部陆海新通道建设具有重要意义……

重大项目马不停蹄，发展基础更加牢固。如今，我国国家综合立体交通网里程已达60万公里，建成了全球最大的高速铁路网、高速公路网、邮政快递网和世界港口群。更加强大的交通基础设施缩短了出行起点和终点的时空距离，人们出行有了更多更好选择，这场“全球最大规模人口迁徙”的速度，正越来越快。

超90亿人次的纪录如何达成？科技春运+温暖春运，全力保障护航出行之路——多架C919今年首次投入春运，不仅座椅

舒适、间距宽敞，部分飞机还搭载了中国民航首个自主研发的飞机健康监控系统——南航天瞳系统，能够在地面实时获取飞机位置、航线、关键系统等信息；

有效应对车辆违停、抛锚、拥堵等情况，浙江交通集团绍兴管理中心联合高速交警在杭甬高速公路主线建设11座无人机巢，引入无人机巡航作业模式，智慧系统的应用有效助力道路保畅工作；

中老铁路跨境旅游火热，磨憨站增设境外电话卡售卖服务，并建立救助保障机制，站内设立医疗急救点，铁路与海关、边检开设生命救助专用绿色通道，为境外需紧急入境救治人员提供优先、便捷的通关服务……

平安顺利出行，是民之所望、心之所向。如今，更智慧、更高效的“黑科技”赋能春运交通发展，更暖心、更贴心的新举措拉近了人们心的距离。在充满暖意的春运图景背后，是各地区各部门的昼夜坚守，默默守护着人们出

行的条条通途，静静书写着这部热气腾腾的“流动史诗”。

超90亿人次的纪录如何达成？这更离不开高质量发展的扎实推进，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐——

2024年我国汽车保有量达3.53亿辆，高速增长态势为自驾出行提供更多可能，加上导航技术的成熟发展和出行保障措施，开车“兜兜风”更加普遍可及；

申遗成功后的首个春节，人们拥有更长的假期时间，更丰富的文化活动，人们不再只是回家探亲访友，更愿意走出家门，甚至走出国门，去追寻“诗和远方”……

日月春晖新，光华万物新。超90亿人次的春运路上，积攒着继续前行的憧憬与力量。新的一年，流动中国活力澎湃，经济社会日新月异，高质量发展的车轮驰而不息。

（转自《新华每日电讯》）

春运平稳收官，出行人数再创新高

2025年春运盘点

新华社北京2月23日电 2月22日，2025年春运正式落下帷幕。40天里，全社会跨区域人员流动量为90.2亿人次，出行人数再创新高。

高铁飞驰、汽车穿梭、飞机翱翔、巨轮远航……人们在春运交响曲中行进，960多万平方公里神州大地上，汇聚交织成流动中国的生动图景。

人潮涌动活力足

2月21日，春运临近尾声，但连接浙江杭州和宁波的主干道杭甬高速，仍旧持续迎来大量车流。

“今年春运，车流量比往年都要大。”浙江交通集团宁波管理中心工作人员安洋中说，“以杭甬高速的陆埠收费站为例，最高日均车流量达4万辆次，峰值时间平均每分钟就有50辆车进出。”

今年春运，公路出行是主要出行方式。来自交通运输部的数据显示，春运期间，我国公路人员流动量为83.9亿人次。

作为大众化交通工具，铁路出行承担着保障人们长距离、大规模流动的职责。

2月20日中午，14名老挝游客组成的旅游团搭乘D88次中老铁路国际客运用列车，免签入境云南省西双版纳傣族自治州。中老铁路春运期间累计发送旅客超290万人次，磨憨边检站统计数据显，跨境游客超4.2万人次，比去年春运增长超49%。

持续增长的出行人数，彰显流动中国的生机与活力——

春节长假最后一天，人们推着行李箱在上海火车站往来穿梭。这一天，上海站单日到达旅客约83.7万人次，创单日到达客流最高纪录；

滴滴出行数据显示，今年春运打车订单量比2024年春运上涨13%，其中兰州成为打车单量涨幅最高的省会城市，同比上涨103%；

春节8天假期，海口美兰、三亚凤凰、琼海博鳌三大机场共执行航班9488架次，运送旅客约161.3万人次，同比显著增长。

交通运输部运输服务司有关负责人表示，今年春运总体平稳有序，通过多种交通方式协同联动，各地交通运输部门全力保障人民群众平安便捷出行。

服务保障出行畅

“登机时还穿着裙子，现在就把棉衣棉裤换上了，真是太人性化了。”刚刚落地哈尔滨机场的广州游客黄女士深有感触。

借着今年亚冬会的热潮，“尔滨”吸引了大批游客。“今年机场增设了21间更衣室，并设置感应穿衣镜、固定座椅、置物台等，力争让旅客们能够暖身、暖心又暖行。”黑龙江机场集团航站楼管理部负责人徐世宇说。



2月22日，旅客在河北石家庄火车站候车。

新华社发 陈其保 摄

为有效保障充电站电力设备、充电桩设备安全稳定运行，国网辽宁朝阳供电公司在春节前后组织人员对朝阳市各充电桩性能、性能、充电桩、充电线缆等进行细致检查。

“我们对充电桩设备及负责维护的公共充电站开展了4轮全面体检，保障新能源车车辆充电无忧。”国网辽宁朝阳供电公司营销部主任李超越说。

春运期间，各地区各部门采取多种保障措施，助力人们出行寻找“诗和远方”。

应对大客流、客流积压等紧急情况，安徽蚌埠站细化一日一表，精准掌握上下车人数、去向和列车运能情况，对重点列车每节车厢安排4人进入车厢中部疏导；

保障学生返校，武汉交通运输部门启动一站式接送服务，做好武汉市内交通接驳，协调公交、地铁、出租车等交通工具，最大限度满足人们出行需求；

面对寒潮降雪天气，山海关站组织应急除雪突击队，对关键地点进行不间断除雪清扫，

保障京哈铁路大动脉安全畅通……一次次温暖出行的背后，是各地区各部门的日夜付出。温馨舒适的出行环境，是他们矢志不渝的追求。

货物其流运输忙

午后，“创新12”轮抵达山东港口日照岚山港区。在汽运装车现场，装载机司机们熟练地操作设备，一辆辆装满货物的车辆有序驶向码头。

港外万家灯火，港内如火如荼。春运期间，山东港口多措并举确保物流通道畅通。数据显示，山东港口电煤、LNG、粮食、化肥等重要物资疏运突破1000万吨，创山东港口最佳春运成绩。

镜头向西移动，山西瓦塘站保铁路专用线上，满载煤炭的重载列车沿着铁轨穿越山河，将“乌金”送达华东沿海港口及能源需求腹地。

积极应对冬季能源保供，中国铁路太原局集团有限公司临汾综合段组织各站点精准对接每日装卸计划和装卸车进度，掌握货源上站、设备状态、等线排队等信息，持续提升运输能力。

春运期间，既要关注重要物资保通保畅，也要关注民生物资运输稳定。

除夕当天，天刚蒙蒙亮，货拉拉司机黄安全已经驾着货车，穿梭在花市、商超、生鲜市场之间。

“今年置办年货、购买花卉盆景的人比往年多了不少，帮助他们把货物运回家过个好年，我自己也很高兴。”黄安全说。

春运期间，数以万计的货拉拉司机穿梭在城市的街巷小巷，为民生物资运输贡献力量。平台数据显示，今年春运期间全国订单量同比增长31.4%。

40个日夜过去，神州大地迎来明媚春光。辛勤劳作的中国人民，奋进在更加充满希望的一年。

（转自《新华每日电讯》）

■ 民生观

外部监管加自觉抵制，完善权益保护体系，为儿童撑起快乐、健康的成长空间

谨防儿童成为流量变现工具

吕莉

小女孩蹦蹦跳跳地走着路，突然被小男孩伸腿绊倒而大哭……拥有2000多万粉丝的“瑶一瑶小肉包”账号，近日发布的一则视频引发争议。父母有没有通过故意伤害孩子博眼球，是网友关注的焦点。大家之所以对此事非常敏感，既是出于对孩子健康成长的关心，也是对利用儿童赚取流量行为的警惕。

近年来，不少“网红儿童”凭借天真烂漫的特质走红，收获了大量关注与喜爱。通过分享日常生活晒晒娃本无可厚非，不过，随着相关内容被商业化，利用“网红儿童”牟利的不良现象开始出现。一些视频逐渐脱离日常——拍摄有脚本，儿童成“演员”，甚至有了广告植入，变成流量生意。一些儿童被裹挟其中，身心健康受到伤害。

晒娃变生意涉嫌违规。广告法明确规定未满10岁的儿童不能代言广告。文化和旅游部办公厅发布的《关于加强网络文化市场未成年人保护工作的意见》，也严禁借“网红儿童”牟利。中央网信办“清朗”专项行动数度提出，重点整治利用“网红儿童”牟利，恶搞儿童博取关注、卖惨引流的行为。然而，活跃在各网络平台的“网红儿童”数量众多，如何区分合理出境和借机牟利，需在监管实践中进一步厘清。说到底，要用法律法规和监管行动，织密保护未成年人的网络。

需要特别注意的是，一些“网红儿童”背后已有完整的利益链支撑。斩断这条利益链，必须推动源头治理。短视频平台负有主体责任，应发挥更大作用，规范传播生态。比如，针对“网红儿童”类账号，建立专项的用户注册、内容审查、监督举报等系列机制，加强针对性管理、提高处理效率。成年人特别是孩子家长，要呵护儿童健康成长。炒作“网红儿童”，过早消费和过度透支孩子天性，容易让他们产生心理焦虑乃至价值观扭曲。这不仅伤害“网红儿童”本人，还会对千千万万未成年人产生不良影响。全社会的成年人要携起手来，筑起一道防火墙，坚决反对急功近利的行为，更好地保护未成年人的权益。

谨防儿童成为流量变现的工具。外部监管加自觉抵制，完善权益保护体系，为儿童撑起快乐、健康的成长空间。

（转自《人民日报》）

■ 服务窗

饿肚子入睡和吃夜宵哪个更健康

《人民日报》记者 樊皓

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻。但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说，由于晚上仍在在工作，睡前常常面临一个选择：是忍着饥饿入睡，还是吃夜宵？这两种方式，究竟哪一种更健康？带着这个问题，记者采访了专家。

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说，睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上，新陈代谢速度较慢，胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食，特别是摄入过多的热量，身体难以及时消耗这些能量，容易转化为脂肪储存，可能导致体重增加。此外，睡前进食还可能增加胃肠负担，甚至让大脑保持活跃，影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说，可以稍微推迟晚餐时间，延缓饥饿感的到来，保证正常人睡。如果临睡前已经非常饥饿，甚至感到头晕脑涨，说明身体的能量已经不足。在这种情况下，如果不吃点夜宵，会影响入睡及第二天的工作和学习，但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候，长胖不仅是因为吃了夜宵，也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议，夜宵应在睡前1至2小时吃，比如说，计划12点睡觉，可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主，食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高，同时避免辛辣等刺激性调味品。

“例如，一小碗无糖酸奶，一个煮鸡蛋，或是一片高纤维面包，一份100克左右的水果，都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定，而且较容易消化吸收，不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说，夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物，如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加，还可能扰乱睡眠，加重胃肠负担。

此外，刘忠也表示，除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外，保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足，影响瘦素的分泌和信号传导，以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说，应尽量确保每天7至8小时的睡眠，以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作，回到家已经很晚，此时不建议玩手机，还是要养成良好的习惯，尽快洗漱就寝。

（转自《人民日报》）

吉林举办多场篮球嘉年华 迎接CBA全明星周末

新华社长春2月19日电（记者李典）2月28日至3月2日，2025年CBA全明星周末将在吉林长春五环体育馆举行。记者从长春市体育局获悉，为迎接这项赛事的到来，长春近期举办了多场篮球嘉年华活动，为全明星周末预热，深受市民和广大篮球爱好者欢迎。

据介绍，自2月8日起，在长春市欧亚卖场，每个周末都有篮球主题嘉年华活动。“嘉年华活动区设置了篮球游戏区和机器互动区，为参与者准备了精美礼品，并举办家庭篮球赛，获胜家庭将会获得CBA全明星球星门票。”长春体育中心办公室主任罗姝敏介绍。

每场嘉年华活动，都有两位来自吉林九台农商银行东北虎篮球俱乐部的球员与现场篮球

爱好者们近距离互动和教学。“我是（吉林）东北虎的铁杆球迷，在球迷群里得知这次活动。有机会近距离跟这些平时在电视上看到的球员接触，感觉非常激动。”长春市民李天海说。

吉林男篮球员李安表示，很高兴能代表俱乐部来宣传即将在长春举办的全明星赛，希望有更多的人喜欢篮球，也希望大家能够继续支持吉林队。

“长春是一座具有篮球底蕴的城市，期待通过CBA全明星周末赛事，进一步发挥赛事经济的积极作用。在促进篮球文化传承与交流的同时，通过更多的高水平体育赛事擦亮城市名片，为城市增添新活力。”长春市体育局局长李晓杰说。

哈尔滨：

发挥“后亚冬”效应 加大布局特色文旅

新华社哈尔滨2月19日电（记者杨思琪）亚冬会刚刚落幕，哈尔滨市将发挥“后亚冬”效应，促进冰雪经济国际交流与合作，打造国家级冰雪运动示范区和冰雪旅游度假胜地。抓好亚冬会场馆赛后利用，建设亚冬会博物馆。

这是记者从2月19日召开的哈尔滨市两会上了解到的。依托丰富冰雪资源、深厚文化底蕴，哈尔滨市努力打造服务消费新亮点和经济新增长点。

在特色文旅带动下，城市发展活力持续增强。哈尔滨市政府工作报告显示，2024年，全市新登记住宿类经营主体8784家、增长208.4%。落实240小时过境免签，新开

通7条国际航线、吉隆坡至哈尔滨旅游包机，机场旅客吞吐量2379.8万人次。开行北京至亚布力冰雪旅游专列、亚冬专线观光列车。

在冰雪产业方面，哈尔滨市提出强化多元产业支撑，引进培育冰雪设备、装备制造等研发制造项目，打造一批冰雪领域专精特新中小企业和冰雪综合运营服务商。

按照规划，哈尔滨市将推动文旅内涵式高质量发展，厚植历史文化内涵和生态、科技优势，扩大夏季避暑、冬季冰雪高质量特色产品供给，发展避暑、康养、演艺、研学等“旅游+”业态，构筑全域全季旅游新格局。