



全国铁路迎来返程客流最高峰

正月初七 年味未尽启归程



2月23日,旅客在哈尔滨火车站有序出站。
新华社发

满载爱的行囊 奔赴下一场山海

随着马年春节假期步入尾声,各地迎来返程高峰。返乡过年的人们收拾行囊,在亲人的嘱托和叮咛中,再次奔赴远方。又一场温暖“迁徙”,是团圆后的再出发,更是满载爱意与期盼的全新启程。

从满满当当的后备箱,到车顶捆扎的“年货小山”,再到肩挑手提的大包小包,网友们晒出的一张张返程照片,透出亲人的惦念,承载着游子对家乡的眷恋。自家腌制的腊肉、腊肠,父母攒下的土鸡蛋、土蜂蜜,老家特有的炸丸子和馍馍、手工织的鞋垫……每一样东西都浸润着沉甸甸的爱,都带有故乡的温度。正如网友所说:“带着这些东西,无论走到哪里,家都在身边。”

离别与出发,是为了更好相聚。一个个塞满的行囊,不只是一点土特产、一口家乡味,更藏着闯荡世界的最大底气。无论是为学业努力、为事业拼搏,还是为生活忙碌,这份暖意,始终会伴随左右,成为前行路上最安心的力量;不管走多远,不管未来遇到多少风雨,家永远是最坚实的依靠、最温暖的港湾。人生的舟楫,正是这样随着时光河流,一路奔波向前,驶往令人憧憬的未来。

此去新岁,山海有约。新的一年,不必急于求成,只需在各自的道路上稳步向前,踏踏实实,一步一脚印,走出属于自己的精彩。江河奔腾奋楫者,星光不负赶路人。让我们以梦为马,不负韶华,带着家人的祝福、怀揣心中的梦想,奔赴各自的山海。再相见,定是新的花、新的叶,有更美的风景和更好的自己。

新华社北京2月23日电

长假结束—— 专家支招如何调适身心

新华社西安2月23日电 春节长假过后,许多人会感到疲惫不堪,精神不振,甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心,找回好状态?专家来支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,在春节长假结束后,人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时,可能会出现一系列短暂的身心适应困难,也称作“节后综合征”。它并非疾病,而更像是一种“身心节奏失调”,通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜,假期熬夜追剧、刷手机,白天补觉,作息完全颠倒;高强度赶路,旅行行程排得太满,赶景点、忙打卡,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松变放任,把所有事情堆积到复工前,导致焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”?孙彦表示,关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天,可以逐渐调整作息,早睡早起。复工前一天,准备好第二天要穿的衣服,列一份简单的待办清单,给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天,尽量不要安排高强度或高难度任务,可以从整理文件、回复邮件等小事做起,通过完成简单事项逐步重建工作节奏。

同时,在日常调节中找回节奏,尽量固定起床时间,睡前半小远离电子屏幕,促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光,有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时,每隔一小时起身活动,做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1至2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力,伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示,“节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号,提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排,帮助身心实现平稳过渡。

全国公路人员流动总量 单日流量峰值均创历史新高

新华社北京2月23日电 记者2月23日从公安部交通管理局获悉,今年春节假期人员出行量大,全国公路人员流动总量和单日流量峰值均创历史新高。截至2月23日18时,全国道路交通安全形势总体平稳有序,未接报重特大道路交通事故。

春节假期期间,全国公安交管部门紧紧围绕保安全、保畅通这一中心任务,提前研究谋划,精心组织部署,加强路面管控,强化宣传引导,努力为群众创造良好道路交通环境。各地公安交管部门把警

力、装备投入一线,加强巡逻管控、指挥疏导。针对大风降温、雨雪冰冻天气,公安交管部门密切与气象、交通运输等部门和单位协作,保障受天气影响路段安全通行。

春节假期即将结束,预计当前至元宵节前后,返程客流车流将持续高位运行,部分地区还将迎来新一轮降雨降雪降温天气。公安部交管局提醒广大驾驶人密切关注天气和道路通行情况,合理规划安排行程,切勿为赶路而超速行驶、疲劳驾驶。



2月23日,一名小朋友在广西南宁市南湖边绿地上玩耍。



2月23日,游客在陕西省西安市钟楼旁赏雪拍照。

我的多彩春节

春节假期进入尾声,人们体验非遗、赏景休闲,享受多彩假日。



2月22日,村民在湖南省娄底市双峰县杏子铺镇涟水村舞火龙。



2月23日,游客在云南省文山壮族苗族自治州文山市一花园内赏花。

新华社发

马年春节假日盘点

交通

从2月15日开始至2月23日结束,今年春节假期共有9天时间,客流强度较大。来自交通运输部的数据显示,春节假期全社会跨区域人员流动量预计超26亿人次,日均全社会跨区域人员流动量或创春节假期新高,一幅流动中国的澎湃活力图景徐徐铺展。

“反向春运”

与往年相比,2026年的“阖家团圆”有了一些新变化。许多年轻人改变了团圆的方式,从“自己返乡过年”变为“接父母来工作的城市一起团圆”,“反向春运”成为出行的一个鲜明特点。

去哪儿旅行大数据显示,春节期间,北京、上海、广州、深圳等一线城市和新一线城市成为60岁以上旅客最青睐的飞行目的地。

自驾出行

作为假期出行的绝对主力,今年自驾出行预计将占八成比例,单日自驾出行和高速公路车流量有望创历史新高,高速公路车流量单日峰值预计达7100万辆次。

与自驾出行同时“火”起来的,还有租车出行。今年春节假期,全国租车出行日均订单量预计同比将有两位数增长。

生产

机器轰鸣声不绝于耳,自动化生产线高速运转,工人们紧张有序地忙碌……新春佳节,年味洋溢城乡街巷,全国不少企业生产车间依然是一番忙碌景象。

宁波超260家企业、数千名员工坚守生产一线;洛阳超280家规模以上工业企业保持连续生产,较2025年增加约30家;天津有约90家重点工业企业在春节期间连续生产,预计2月24日重点工业企业的整体复工率达86.3%……保供应、赶订单,各地共同绘就一幅春节不停工、实干促发展的奋进画卷。

稳产保供

东北制药十多条生产线正常运转,千余名员工倒班接力,保障原料药市场供应;国家电网18.9万名员工坚守运维保电一线;延长石油榆林炼油厂确保每天1万吨汽油、柴油、航空煤油稳定输出……广大劳动者用坚守保障供应,全力守护节日的祥和稳定。

订单饱满

随着人工智能浪潮席卷全球,高性能光纤光缆的需求激增,并直接传导至生产端,南京华信藤仓光通信有限公司订单已排到下半年。拉丝工艺工程师李红军大年初一就早早返岗:“订单已经饱满,春节期间,我们38条光纤生产线全开,争分夺秒保交付。”

“春节不打烊”,既是稳住客户、稳住市场的主动作为,也是企业抢占全年发展先机的重要一环。

旅游

年味浓处是归途。“最长春节假期”里,追寻年味出游的万千身影,为丙午马年新春勾勒出一幅年俗赓续、人市两旺的文旅图景。

“年俗之旅”

春节期间,年味醇厚的景区成为人们向往的目的地。飞猪数据显示,假期中庙会、庙会、游园会等民俗活动的搜索热度同比提升117%,包含民俗、非遗体验在内的旅行搜索热度同比增长超60%,参观非遗博物馆、体验非遗手作、观赏民俗表演等是游客最为青睐的项目。

“南下北上”

2月21日,第二十七届哈尔滨冰雪大世界闭园,许多赴哈游客表达恋恋不舍之情。春节假期,这里单日入园游客突破12万人次,刷新历史纪录。

亮眼的数字背后,是冰雪游的巨大魅力。这个假期,从黑龙江哈尔滨的中央大街到新疆阿勒泰的雪原秘境,从河北崇礼的冬奥场馆到吉林长白山的温泉酒店,北上客群令冰雪地热力四射。飞猪平台上,冰雪游订单量同比增长超2倍。

避寒需求则吸引游客“向南飞”。海南自贸港全岛封关运作后的首个春节假期,游客“买得停不下来”。据海口海关统计,假期前5天,海南离岛免税购物金额、人数分别为13.8亿元、17.7万人次,同比增长19%、24.6%。

“做中国人”

这个春节,海外社交媒体刷屏“Becoming Chinese”话题。在免签“朋友圈”不断扩大、离境退税政策不断优化、入境旅游服务不断升级等因素助推下,“到中国过春节”成为海外游客新风向。国家移民管理局预测,今年春节假期全国口岸日均出入境旅客将超205万人次,较去年同期增长14.1%。

科技

今年多地新春晚会上,人形机器人成为热门话题,它们招招精准、环环智能,特别是后空翻、双截棍等酷炫动作,看得人直呼过瘾。从舞台到庙会,从秀场到商场,当机器人融入传统年俗,既让年味有了科技感,也让市场有了新看点。

来自机器人租赁服务平台擎天租数据显示,今年春节期间平台订单环比增长近70%。其中,娱乐表演、商业营销、教育文旅、生活事件与情绪消费类,占比分别为34%、31%、19%、16%。

“春节是中国人最看重的情感交流节点,也是机器人走入真实生活场景的重要窗口。今年市场的反馈让我们明显感受到,机器人不再只是舞台展示或科技符号,而是可以实际融入传统年俗的‘年货’、互动体验的‘伙伴’。”擎天租首席执行官李一言说。

不少网友调侃道,兴许再过几年,背个机器人回家过年,陪老人聊聊天、帮父母做做饭,也不再是遥不可及的事。

业内人士预计,2026年是人形机器人进一步加快应用场景落地的关键一年,也是行业加速整机中试和量产的关键一年。当大规模机器人投入运行后,海量的数据将反哺给模型训练,形成“更多落地—更多数据—更聪明”的良性循环,加速行业发展。
综合新华社电

新疆尉犁县发生5.1级地震

暂未接到人员伤亡报告

新华社乌鲁木齐2月23日电 记者23日从尉犁县委宣传部了解到,新疆巴音郭楞蒙古自治州尉犁县发生5.1级地震,目前未收到人员伤亡和房屋倒塌报告。

据介绍,当地震感明显,当地应急、消防等部门已经紧急出动。地震发生后,巴音郭楞蒙古自治州消防救援支队、尉犁县消防救援大队2车10人已赶往震中,随时做好救援准备。目前,尉犁县交通、电力、通信及群众生产生活秩序均正常。

据中国地震台网正式测定:2月23日12时12分,在新疆巴音郭楞蒙古自治州尉犁县(北纬40.88度,东经84.17度)发生5.1级地震,震源深度15公里。