

# 人勤春早 不负春光 立春至，顺时养生重在疏肝升阳

## ——立春时节农耕一线见闻

新华社记者

立春已至，大江南北农事渐忙——从南海之滨的育种棚，到东北黑土上的沃野；从云贵高原的层层梯田，到黄淮海平原的智慧田间，一幅幅新图，正为丰收落笔筑基。

### 种子“芯片”焕新春

海南，中国农业科学院国家南繁研究院崖城辣椒南繁小院外，辣椒炒肉的香气扑鼻而来。皮薄肉脆的线椒、色泽靓丽的彩椒、维C含量更高的新品辣椒……专家王立浩将实验室里的育种新品种，带着浓郁的“锅气”展现给来自全国的农企代表。这里培育的辣椒种子，将流通到全国各地。育种的相关材料和数据，也将带往我国其他地区继续深入研究。

每年，超8000家单位、8000多名科技人员携300余万份育种材料汇聚海南，作物种类已从水稻、玉米扩展到40多个物种。

种子，穿越千年，在今天被不断升级为丰收的“芯片”。

黄淮海地区，河南省新乡市新乡县的一块试验田里，小麦育种专家、河南科技学院小麦研究中心教授赵振钢，带着十几名团队成员查看试验品种的长势和抗冻能力。“40年前，育种靠‘牙咬、眼瞪、一杆秤，外加一个放大镜’，完全靠人工去发现、分辨、杂交，一茬一茬地培育。”赵振钢说，如今大不一样了！

记者在多地了解到，各种先进育种设备和技术协同，压缩育种周期，分子标记、功能基因集成等技术的应用，使育种更加快速精准。

走进山东潍坊寿光市孙家集街道潘家村菜农彭常兴的彩椒大棚，火红、金黄、翠绿等色彩交织。“你看这颜色，多喜庆！”彭常兴手指着像小灯笼似的彩椒说。他今年种了5个棚，3个是常见的五彩椒，两个水果彩椒，深受市场欢迎。

在寿光，蔬菜种苗年繁育能力达20亿株，自主研发305个蔬菜新品种，部分种子的综合表现已追上甚至超过“洋种子”。

### 沃野良田“耕”新景

“十五五”开局之年，中央一号文件提出，“粮食产量稳定在1.4万亿斤左右”。这份底气，在大江南北的立春脉动中积蓄，于犁铧为笔中揭开新的序章。为黑土“加餐”，给大地“蓄能”——

东北黑土地千里冰封，产粮大县吉林省梨树县田里远望一片金黄，厚厚的秸秆覆盖地表，像是给大地盖上了一层被子。不久前，宏旗养殖农民专业合作社将粪肥运到周边各个村屯的地头。“等到开春施到田间，提高地力。”合作社负责人徐洪说。

2025年，梨树县保护性耕作面积达350万亩，建成高标准样板田70个。“土壤有机质含量提高，化肥用量减少，玉米产量稳步提高。”徐洪说，2025年，宏旗养殖农民专业合作社每公顷玉米产量达3万斤。

让梯田“焕新”，为丘陵“通脉”——

在云南红河州元阳哈尼梯田，层层梯田宛如明镜，当地人遵循“冬春注水养田”传统，通过层级沟渠为梯田蓄满山水。

元阳县新街镇农业技术员高国兴穿梭在田空间，指导农户掌握犁耙的深度，确保梯田结构稳固和灌溉系统畅通。“目前梯田已完成田埂维护工作，接下来陆续开始犁地，为春耕做好准备。”高国兴说。

“这是梯田休整的关键时期。”高国兴介绍，哈尼人在春耕前会进行传统的“三犁三耙”，松土除草、涵养水源，让千年梯田生生不息。

以科技“号脉”，开精准“药方”——

随着气温上升，河南周口市郸城县的小麦开始返青，叶面变得更加青翠。种粮大户王雷的小麦地里，2台植保无人机将生长调节剂和氨基酸水溶肥的混合液，从空中喷洒在麦苗上，一天时间，1500亩小麦便被喷洒完毕。“喷施一些营养素，促进小麦生长。”王雷说。

从东北到黄淮海平原，中国耕地正经历科技创新驱动的“地力革命”。

2025年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《逐步把永久基本农田建成高标准农田实施方案》提出，到2030年，力争累计建成高标准农田13.5亿亩，累计改造提升2.8亿亩，新增高效节水灌溉面积8000万亩。

记者在山东省菏泽市郓城县看到，部分乡镇的高标准农田改造提升项目正在稳步推进。“现在拉肥料、运粮食，货车直接开到田边，一亩地能节省人工成本20多元。”种粮大户钱修才告诉记者，他所在的程屯镇高标准农田建设已经完成，生

产机械化、耕种收省时省力，让他对扩大规模化经营面积更有信心。

沃土藏丰韵，智慧养良田。从“吃春”到“养地”，藏粮于地与藏粮于技相融，古老农艺与现代科技共织，让中国饭碗端得更稳。

### 链上生“春”产业兴

立春“咬春”，人们以春饼和萝卜等时令鲜蔬迎接春天。现代化产业体系正让这份“春鲜”突破时节与地域，在产业链上实现新跃升。

在云南省保山市隆阳区潞江镇新寨村的田间地头，连片的咖啡树挂满鲜红透亮的果实。“立春前后，高海拔区域咖啡果进入成熟期。”新寨村党总支副书记邵维宾说，气温回升快，农户们正抢抓农时采收。

村内的咖啡鲜果水洗加工厂，工作人员正将采摘的鲜果分批倒入分拣传送带，剔除青果、病果。

作为保山小粒咖啡核心产区之一，新寨村有着70多年的咖啡种植史，全村咖啡种植面积达1.36万亩，年产量超4000吨。除咖啡豆外，新寨村还开发了咖啡花茶、咖啡花蜜等十余种衍生产品，咖啡香皂、咖啡手串等文创产品也备受游客青睐。

“全链条发展让新寨村的咖啡产业附加值大幅提升。”邵维宾说，2025年新寨村的咖啡实现农业产值2.5亿元。

一地一景，链上生“春”。

在四川省宜宾市南溪区，“稻麦轮作”的田间，冬小麦长势喜人，在当地农技人员指导下，这里小麦亩产可达700斤，粮农有收益，地力有提升；在山东省潍坊市临朐县，一只只“小灰鹅”已从初级养殖升级为“出海”农产品，龙头企业新上“冰果”鹅肝、“心囊”鹅肝等高端产品，2025年产值增长18%……

产业之链，贯通南北；振兴之路，连接城乡。

“十四五”期间，农业农村部支持各地建设了210个优势特色产业集群、250个现代农业产业园、1098个农业产业强镇项目，为乡村振兴增添新动力。

春气始建，万物更生。古老农耕智慧在现代产业链中创造性转化，正绘出一幅“产业有支撑、链上有动能、增收有后劲”的乡村振兴图景。

（新华社北京2月4日电）

冬去春来，2月4日迎来二十四节气之首——立春。在中医看来，“疏肝升阳，防风御寒”是这一时节的养生关键。

立春为春三月之始，天地阳气升发、万物复苏，人体气血亦随阳气从“冬藏”转向“春生”，脏腑功能由静转动。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说，立春时节，气温回升，但余寒未消，阳气尚未充盛，寒邪、风邪仍盛。

中医认为，春属木，应于肝，肝失疏泄或感受外邪，易导致气血运行失常、脏腑功能失调；同时，春季风气当令，风邪易侵袭人体肌表，且常兼夹寒、湿、热邪，成为多种春季疾病的诱因。具体而言，立春时节容易出现乏力倦怠、心烦急躁、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。北方常见风寒感冒、血压波动、皮肤干燥瘙痒、慢性肾脏病急

新华社记者 田晓航 帅才

性加重等情况发生，南方易发湿疹、过敏性鼻炎以及脘腹胀满、食欲不振等消化系统疾病。

养护初升的阳气，方能为一年的健康打下坚实基础。

专家介绍，此时饮食宜以“省酸增甘，助阳升发，温散风寒，疏肝健脾”为原则，可减少酸味食物，增加红枣、糯米、蜂蜜等甘温食材和生姜、葱白、韭菜等温性食物，尽量不食生冷食物，宜清淡饮食并搭配疏肝食材。

“春笋清热化痰、益气和胃、利膈爽胃，玫瑰花疏肝理气、活血散瘀，枸杞滋补肝肾、益精明目，三者均是当季的药食同源佳品。”申子龙说，立春还有食用春饼的习俗，其食材多为辛温、甘温之品，辛温发散可助阳气升发，甘温健脾可养脾气。

情志、起居和运动的调养同样重要。保持心境平和舒畅，多外出踏青；作息应顺应自然界阳气升发

之势，适当早起；运动以舒缓柔和者为主，散步、太极拳、八段锦及各类拉伸动作既能活动筋骨、流通气血，又可避免过度出汗损耗阳气。

此外，用简便的中医外治法也可疏通经络、调畅气机，助力身体顺应春生之气。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华介绍，坚持每天晨起或睡前按揉太冲穴与行间穴至产生酸胀感，可改善情绪烦躁、头晕目眩；空闲时用木梳或手指从前额向后梳理头皮、每次5至10分钟，能刺激经络穴位，促进阳气升发，缓解“春困”；沿大腿外侧中线从上到下拍打胆经、每次3至5分钟，也有助于疏通肝胆经气。

一年之计在于春。立春不仅是自然时序的转折，也是身心调养的新起点。顺应天时，扶助阳气，便是春日里对自己最好的关照。

（新华社北京2月4日电）

## 立春：鞭响春牛至 东风唤新生

新华社记者 吴刚

“一鞭春牛，春回大地；二鞭春牛，风调雨顺……”立春当日，河南省南阳市内乡县衙博物馆前锣鼓铿锵、彩绸翻飞，传承千年的“打春牛”民俗如期上演。周边的民众齐聚于此，见证春牛破腹、五谷撒落的欢腾瞬间，在烟火暖意中迎接二十四节气之首。

当太阳抵达黄经315度，便正式宣告寒冬退场、春序开启。2月4日迎来立春，中原大地麦苗初绽，满眼生机扑面而来。

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”宋代张栻的诗句，精准捕捉到立春的细节生机。随着气温回升，“三候”景致次第铺展：东风解冻，冰封的土地褪去寒意、渐次苏醒；蛰虫始振，休眠的生灵感知春信、悄然舒展；鱼陟负冰，河面碎冰随水流浮动，鱼儿逐暖而上，勾勒出“东风吹水绿参差”的灵动画面。迎春、樱桃等花木次第

绽放，为农耕生产标注时序，破土的嫩芽、灵动的生灵，皆是新生的注脚。

内乡“打春牛”是古人劝农春耕的生动遗存，完整保留祭春、迎春等五部曲仪式。立春，纸质春牛亮相县衙广场，鞭声起落间，牛肚内的五谷、干果纷纷撒落，民众争相捡拾，将丰年的期许藏进掌心；随后，舞狮、旱船等社火巡游登场，烟火气中盛满迎春的喜悦。内乡县衙博物馆馆长江红军告诉记者，这一民俗是农耕文明的鲜活缩影，如今更与春耕生产深度衔接，诉说着耕耘的意义。

除了“打春牛”，各地迎春民俗尽显烟火气。北方春饼卷满豆芽韭菜，南方春卷香飘街巷，“咬春”藏着顺应时节的养生智慧；不少地方女子戴春幡祝愿安康，农户顶耨肥地、积肥备播，节气内涵在

生产生活落地生根。

顺应阳气升发规律，中医养生亦有讲究。南阳福远堂中医院院长吴汉卿提醒，立春进入“发陈”阶段，“春气通于肝”，肝之疏泄与肾精封藏需平衡，肾病患者尤需注意；饮食遵循“减酸增甘”，选韭菜、山药等食材，严控高盐高钾食物与“发物”；夜卧早起、适度“春捂”有助阳气升发。

“锐始者必图其终，成功者先计于始。”立春不仅是季节的转折，更是耕耘的起点。“一年之计在于春”，从内乡县衙的迎春鞭声到千家万户的春味氤氲，从千年民俗的代代相传到全国田间地头的忙碌身影，中国人对春的期许、对耕耘的敬畏，早已融入血脉。趁着东风送暖、生机勃发，立足当下、勤勉实干，每一份脚踏实地的奔赴，都将收获回响。

（新华社郑州2月4日电）

## 汽车消费“隐形门槛”逐步破除，老百姓买车用车能否更轻松？

新华社“新华视点”记者 张千千 唐诗凝 田金文

“十五五”规划建议提出，完善促进消费制度机制，清理汽车、住房等消费不合理限制性措施。从放宽购买限制到便利二手车交易流程，汽车消费领域政策不断“松绑”。今后老百姓买车用车能否更轻松？

### 打通“购、用、换”等环节

清理消费领域不合理限制的核心，是消除阻碍消费潜力释放的“隐形门槛”。聚焦车辆“购、用、换”等全生命周期关键环节，一系列政策措施精准发力，旨在激活百姓消费需求、为行业高效发展“松绑”。

优化限购措施，回应民生期盼——2025年3月，中办、国办印发《提振消费专项行动方案》，推动汽车等消费由购买管理向使用管理转变，分年限保障“久摇不中”无车家庭购车需求。

多个大城市推动相关政策落实落地。2025年，北京面向无车家庭定向增发4万个新能源小客车指标；广东发文鼓励广州、深圳进一步放宽车辆购买限制，增发购车指标，引导深圳推行“久摇不中”个人可直接申领普通车指标的做法……

盘活存量市场，促进自由流通——

二手车交易是汽车消费循环的关键一环。“曾经因限制多、流通堵等饱受诟病的二手车市场，正经历一场深刻的制度性变革。”重庆市汽车商业协会常务副会长陈学勤表示，2022年17部门联合发文，在全国范围取消对符合国五排放标准的小型非营运二手车的迁入限制，促进二手车自由流通和企业跨区域经营，让群众异地买卖二手车更方便。

中国汽车流通协会副秘书长郎学红介绍，近年来，多地积极推进落实二手车销售“反向开票”、异地交易登记等便利化措施，同时引导二手车交易由经纪模式向经销模式转变，搭建二手车流通信息平台，推动二手车经营主体信用体系建设不断加强。

丰富后市场服务，拓展消费场景——“当前，汽车已从单纯的交通工具转变为消费者新的生活态度与方式，以及实现文旅、社交、运动、体验和家庭等服务消费的载体，汽车改装市场是一块亟待挖掘的蓝海市场。”国务院发展研究中心市场经济研究所副所长王青说。

2024年，国家发展改革委等部门印发的《关于打造消费新场景培育消费新增长点的措施》提出，

拓展汽车消费新场景。结合汽车赛事、自驾露营、汽车文化体验、汽车改装、汽车租赁等，丰富汽车后市场产品和服务。2025年，重庆等地发文放宽改装车业务登记，以解决改装车业务限制过严等问题。

加速智能化探索，达世界先进水平——

将智能网联汽车测试示范道路扩展到包括高速公路在内的公路、城市道路和区域；明确在一个地方通过检测后进行异地测试时对于通用项目不需重复检测；在智能网联汽车道路测试与示范应用工作基础上，遴选具备量产条件的智能网联汽车产品，开展准入试点……近年来，政策限制逐渐放宽，加速智能网联汽车产业化进程。

### 消费扩容、行业发展成果显现

2025年下半年，北京市民谷先生购置了一台新能源车。“按我们的家庭积分估算，原以为2026年之后才能取得购车指标。”谷先生说，2025年北京增发新能源指标后，自己得以提前购车，出行旅游便利了很多。

从新车交易到二手车交易，从商品消费到服务消费……不合理限制的逐渐清理，有效激发了汽车消费市场的内在活力。

2025年，我国汽车产销分别完成3453.1万辆和3440万辆，同比分别增长10.4%和9.4%，连续17年稳居全球第一，汽车产销连续三年保持3000万辆以上规模。2025年，二手车市场交易规模突破2000万辆大关，创历史新高。

“对消费者而言，清理不合理限制能拓宽选择范围、降低消费成本，使消费渠道更畅通、商品流通效率提升；对企业来说，还可降低制度性交易成本，激发经营主体活力，尤其是中小微企业和新业态企业将获得更多发展机遇。”中央财经大学副教授刘春生说。

在浙江杭州，主营新能源二手车业务的帅车力哥严选（杭州）新能源科技有限公司交易量保持稳健增长。“我们的客源不仅涵盖本地，更辐射全国。”公司总经理励忠告诉记者，二手车政策的持续放宽为行业发展按下了“快进键”，如今，二手车交易流程大幅简化，手续基本跑一次就能办齐，在提升效率的同时显著降低了交易成本。

政策的“松绑”，推动汽车行业高质量发展。去年12月，两款L3级自动驾驶车型获工业和信息化部有条件准入许可，允许在京沪两地特定路段开展试点运行，标志着我国自动驾驶从“技术验证”

迈向“量产应用”新阶段，未来消费者有望获得更好驾驶体验。

中国汽车工业协会常务副会长兼秘书长付炳锋认为，许可自动驾驶车型产品不仅是对技术成熟度的权威认可，更是对社会各界关于未来智慧出行期待的有力回应。

“当前外部环境急剧变化，对消费领域不合理限制措施有序清理，有利于充分释放内需潜力，进一步增强经济长期向好的内生动能。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

### 持续攻克更多汽车消费瓶颈

应该看到，当前汽车消费全链条仍存在一些深层次的瓶颈亟待破解。

“二手车‘一车一况、一况一价’的属性，决定了信息对称是交易达成的核心前提。当前车辆事故记录、保险理赔、维修保养等信息碎片化、不互通，二手车交易‘信息黑箱’破解乏力。”陈学勤表示，检测认证标准缺失、第三方检测体系尚不健全等因素也制约了二手车交易的发展。

王青建议，短期看，要推动现有数据平台稳妥开放，允许其开展第三方汽车评估认证业务，或者向企业端机构开放数据资源，从根源上解决二手车市场固有的信息不对称问题；中长期看，还是要健全法律法规，明确二手车卖方的真实信息披露义务，禁止调表、隐瞒事故记录等行为，推动市场规范透明经营。

“目前，我国汽车金融产品较为单一，尤其是二手车领域，未充分利用金融工具培育标准化供给市场，致使‘一车一况’加剧了交易难度。”郎学红认为，推动融资租赁等模式发展能为消费者提供便利，也能活跃新车和二手车交易。

郎学红建议，聚焦拓展汽车改装、租赁、赛事、房车露营等汽车后市场，全链条扩大汽车消费，构建全生命周期消费生态体系，进一步释放汽车服务消费潜力，推动汽车产业从“卖产品”向“卖产品+服务”转型。

业内人士认为，房车文旅等消费新业态前景广阔，但仍面临着营地设施不全、公共配套匮乏等诸多难题，相关企业在乡村等地建设露营地也面临着一定的合规压力。下一步，需完善相关政策规范，打破产业壁垒，持续发展自驾游旅居车露营地、帐篷露营地、青少年营地等多种营地形态，构建开放协同生态，为百姓消费提供更好体验。

（新华社北京2月4日电）

## 归家高铁上，硬币立而不倒的「钢轨密码」

新华社记者 张钟仁 邵鲁文

春运大幕拉开，铺展在神州大地的条条钢轨，将家与远方紧密连接。在飞驰的高铁上，做硬币立立不倒的“小实验”已成为直观感受中国高铁快速平稳的方式之一。一枚硬币何以“不倒”？答案之一便是脚下的“无缝钢轨”。

腊月的华北平原，寒风凛冽。但在山东济南桑梓店焊轨基地，却是一番火热景象——焊机喷吐着耀眼光芒，百米钢轨在精密对接中“融为一体”。这里是全国铁路网的重要“血管制造车间”之一，每年有千余公里长的钢轨从这里诞生，奔赴大江南北。

钢轨焊接，是用钢铁演绎的“无缝艺术”。一手细细摩挲着轨顶路面、工作边和轨底，感知两根钢轨的对接缝隙，一手操作焊机微调钢轨位置，在焊接车间，29岁的钢轨焊接工孙增正聚精会神把即将进行无缝焊接的两根钢轨对齐，用指尖轻抚钢轨间的细微接缝，如同在调试琴弦。

“为了感知那细微至0.2毫米的错位，大家常年徒手作业，手套会钝化触感，唯有指尖才能捕捉钢铁最真实的‘脉搏’。”孙增说。

据了解，目前我国使用的无缝钢轨，一般由焊轨基地将5根100米长的钢轨无缝焊接至单根500米长钢轨，再运至线路进行焊接。春运期间，津潍高铁、淮宿高铁线路长钢轨铺设处于关键阶段，焊接钢轨的质量和供应进度关系着项目能否如期完成。

“唯有‘毫厘不差’的执拗与耐心，才能让远在一线的中国铁路建设者如期完工，安心过年。”孙增说。

钢轨不但要“平”，还得够“坚”，准确的焊机工艺参数决定着钢轨的质量。

“‘钢轨接头落锤试验’是验证工艺参数的重要一环——钢轨接头处承受1吨重的铁锤从5.2米处落下的冲击，且连续25个试头不断裂才算过关。”国铁济南局济南工务机械段设备科质量验收室副主任周华说，去年，新型国产焊机落地车间，如何在最短时间内确定参数并通过型式检验，既关系重要工程的建设进度，又担负着验证我国自主研发先进性的重要使命。

黎明前的黑夜最是难熬。面对型式检验“连续25个试头不断”的要求，检验曾在第22次时失败，钢轨应声断裂。

“锤头落在钢轨上，一声声金属碰撞震耳欲聋。但大家依然盼着还能听到下一锤的声音，因为轰击声不断，代表着试验仍未失败。”钢轨焊接工白鑫堃说。

周华回忆道，那次失败时，不少年轻同事在原地，沉默着流下了眼泪，他们有的攥着衣角，有的握紧拳头。但很快，大家便擦干眼泪，上前查看断口的相貌、分析断裂原因，重新调整焊接设备参数。

100次落锤摸索参数边界、500次稳定设备性能、700次优化细节……1300余次落锤测试后，试验记录本上密密麻麻的数据，勾勒出一条攀升曲线：热输入量从11兆焦优化至13兆焦，顶锻量从11毫米精确到13毫米——能够连续承受两锤冲击的钢轨终于从国产焊机中诞生，实现稳定生产。

春运期间，铁路承载着人流物流运输的双重压力，应急用轨、日常养护用轨供应在春运期间明显增加，为保障既有线路正常运行、重大项目按期完工，这群来自天南海北的铁路人持续坚守一线。

一枚硬币立而不倒的背后，藏着一颗颗年轻匠心的跃动，他们的故事，藏在每一朵闪烁的焊花里，也镌刻在每一寸通往团圆的铁路线上。当春列车丝丝滑过钢轨，此刻“无缝”的不仅是钢轨，更是一份责任的接续。

（新华社济南2月4日电）