



英歌舞跳出潮汕“年味担当”

本报记者 于灵歌

伴随着快促而有韵律的节奏，英歌舞者迈出欢腾的步伐，舞槌上下翻飞，在空中划出一道道优美的弧线，槌声阵阵，锣鼓喧天，豪迈之气破阵而出……

今年春节期间，英歌舞再次“火出了圈”，成为广东潮汕地区的“年味担当”。这种集戏剧、舞蹈、武术于一体的艺术形式，流行于汕头、揭阳、潮州等地，2006年被列入第一批国家级非物质文化遗产代表作名录。在申遗成功后的首个春节，英歌舞、大锣鼓等潮汕非遗元素不仅在中央广播电视总台2025年春节联欢晚会的节目中亮相，也吸引了大批游客来到潮汕地区现场感受“潮年味”。

英歌舞豪迈奔放，舞龙舞狮灵动威武，

大锣鼓激昂震撼……1月31日，大年初三，巡游队伍由南向北在潮州市牌坊街表演，慕名前来观看英歌舞的游客早已将牌坊街围得水泄不通。庞大的表演队伍在牌坊街一路巡游，不时停下来定点表演，高潮迭起，为观众送上最热闹的新春祝福，赢得现场游客阵阵喝彩。

“第一次来潮州，感受这边不一样的年俗，大锣鼓在耳边响起，实在是太震撼了！”来自浙江杭州的凌先生一家三口挤在观演游客前排，现场看到巡游十分兴奋。由于英歌舞表演“没看过瘾”，他还带着4岁的孩子前往府城英歌舞体验馆，让孩子现场体验学习英歌舞。

19岁的孙奕城来自潮州市潮安区彩塘镇，他举着约2米高的标旗，走在巡游的英歌队最前面。人高马大的他，脸上画着“李逵”的妆面，更增添了几分威武。

“我一直想学英歌舞，但因为课业紧张没

有机会。看到春节有巡游活动便报名了，村里还组织我们进行了短期培训。”孙奕城说，“这是我第二次参加表演，为整个队伍打头阵，大家第一眼就能看到我！”他告诉记者，一起参加英歌舞表演的大多是同龄的小伙伴，大家都对英歌舞很感兴趣，也愿意花更多的时间了解和学习家乡的传统文化。

巡游队伍的前排，几位身穿潮绣元素传统服饰的姑娘格外惹眼。她们手持“潮州府”标旗缓缓行进，端庄大气的妆容、精致的发型配合亲切的笑容，成为一道靓丽的风景线，吸引不少游客拍照、合影。

参与巡游表演的谢湘莉告诉记者，她们来自公益团体“潮人之家雅姿娘团”，团员由来自潮汕各地的形象气质佳的女生组成，大家都是志愿参与巡游活动。“这次我们挑选了有潮绣元素的衣服，这是我们为宣传潮汕非

遗、城市文旅、家乡文化出一分力，展现潮汕女孩的风采。”谢湘莉说。

除了文化巡游，在古城内各景点，当地还精心策划了铁枝木偶等定点展演、非遗体验、集章打卡等各式各样的文旅活动。漫步古城，游客们在此欣赏古城美景，品尝地道的潮州美食，感受独特的民俗文化。

在潮州滨江长廊、古城墙、牌坊街等景点，“府楼猴”雕塑格外抢眼——这是潮州文旅为当地打造的文化IP。它们有的扮成英歌舞的角色，有的与当地工夫茶元素相结合，形态各异，向游客宣传潮州文化，吸引了不少游客拍照留念。此外，系列府楼猴打卡装置、“府猴到坊”文创集市、“府猴迎春”街头艺人音乐会……各类活动不仅营造了浓浓的节日氛围，也更贴合年轻人的审美兴趣，让年味变得更更新更“潮”。

铁路春运返程客流保持高位运行

本报北京2月6日电（记者刘静）记者从中国国家铁路集团有限公司（以下简称“国铁集团”）获悉，2月6日全国铁路预计发送旅客1500万人次，计划加开旅客列车1894列。2月5日，全国铁路发送旅客1663.3万人次，运输安全平稳有序。

节后铁路春运返程客流保持高位运行，从铁路12306车票预售情况来看，今日热门出发城市主要有成都、广州、北京、武汉、重庆、郑州、西安、上海、长沙、杭州；热门到达城市主要有北京、广州、上海、深圳、成都、杭州、武汉、西安、重庆、郑州；南宁至广州、武汉至广州、武汉至深圳、沈阳至北京、武汉至上海、哈尔滨至北京、重庆至广州、西安至成都、郑州至北京、郑州至上海等区间客流较为集中。从余票情况来看，2月6日至9日，上海往返南京、苏州、杭州，深圳往返香港，广州往返深圳珠海，北京往返天津等区间余票充足。

各地铁路部门科学合理安排运力，持续提升服务水平，为旅客提供更加美好的春运出行体验。哈尔滨局集团有限公司在哈尔滨、亚布力之间安排开行动车组列车51列、普速列车18列，开行亚冬会赛区“点对点”专线列车，采取专区候车、专用流线、专人引导等方式引导候车，为即将开幕的第九届亚洲冬季运动会提供有力运输保障。南昌局集团公司武夷山北、南平市等车站主动对接地方交通部门，增开前往武夷山景区的有轨电车和公交专线，为游客新春踏青提供便利。广州局集团公司加开旅客列车630列，其中夜间高铁351列，并对1306列动车组列车实行重联运行。

习近平会见泰国总理佩通坦

（上接第1版）

佩通坦表示，很高兴在“泰中友谊金色50年”之际访华。50年来，泰中关系经历风雨，始终守望相助、共同发展，始终相互信任、尊重彼此核心利益，建立了特殊的友好合作关系。泰方坚定奉行一个中国政策，期待同中方一道，加强高层交往，密切互联互通、经贸、农业等领域合作，促进人文交流、民心相通，开启共享和平安、共同繁荣的下一个50年，造福子孙后代。泰方愿同中方和其他邻国加强执法合作，采取坚决有效措施，打击网赌电诈等跨境犯罪。中国在国际事务中始终发挥负责任大国作用，坚定维护发展中国家利益，泰方愿同中方加强协调配合，共同应对全球性挑战。

王毅参加会见。

“企业感受”写入上海优化营商环境8.0版方案

（上接第1版）

从2024年夏天开始，上海市人民政府办公厅联合38家市级部门和管委会，历时近半年，对企业在政策申兑中所遭遇的痛点难点逐一会诊、集中攻坚，力求双向打通“政策找企业”“企业找政策”的通道。此次出台的8.0版方案，强调惠企政策要“说白话”，力求“短小精悍、通俗易懂、直奔主题”，让企业无需“猜谜”，让政策真正活起来。

记者注意到，今年的8.0版方案，还首次将“夯实营商基层基础”作为独立部分写入文件，这标志着上海的营商环境建设正加速迈向“社会共治”阶段。

在上海营商环境建设不断升级迭代的过程中，上海各区也直面企业需求和群众呼声，聚焦更细分的营商环境，形成更具区域特色的“打法”。首个工作日里，嘉定、松江等区陆续出台各自的8.0版行动方案，为企业鼓劲、纾困、解难。

交易额增长超九成!“China Travel”邂逅中国年

（上接第1版）

服务升级，消费支付不“见外”——在栈桥喂海鸥、乘游船看海景、在“非遗大集”上看花灯、喝青岛啤酒……今年春节期间，不少外国游客来青岛过大年，青岛入境游订单量同比增长108%。

“不用换现金，用韩国本地的电子钱包就能在青岛街头体验好吃好玩的。”在中山路打卡的韩国游客朴惠珍直言支付太方便。

近年来，便利外籍来华人员支付的措施密集出台，不断重塑入境消费场景：一方面推动“外卡内绑”，境外银行卡可绑定支付宝、微信支付在国内商户消费；另一方面支持“外包内用”，越来越多境外电子钱包可在国内使用。

记者了解到，目前支付宝支持“外包内用”的境外钱包已达13个，来自菲律宾、泰国、新加坡等10个国家和地区。

政策“破壁”、服务升级。各方不断打通移动的堵点：提高境外银行卡绑卡效率，优化身份验证安排，提高移动支付单笔交易限额和年累计交易限额……为适应外国人的现金支付习惯，全国近7万家银行网点，近5000家外币兑换设施、近32万台自动取款机可提供兑换人民币服务。

消费高涨，“囤粉”中国年货——在前门大街选购茶叶，在杨梅竹斜街买兔儿爷，在各大购物中心选购国产潮牌衣服……不少北京的门店反映，春节假期，外国消费者较去年春节明显增加。

来自微信支付和支付宝的数据印证了外国游客“买买买”的热情：春节期间，入境游客通过微信支付消费笔数较去年春节假期增长134%。假期前五天，入境游客用支付宝消费金额比去年春节假期增长1.5倍。

中国年正在成为“世界年”。从东方传统佳节之美，到乐享消费支付不“见外”，开放的中国，让世界越来越爱！

（据新华社北京2月6日电）



列车线路检修忙

春节过后，铁路迎来返程客流高峰，列车对线路的磨损加大，中国铁路南昌局赣州工务段及时组织人员对赣州火车站“咽喉地带”的道岔设备进行全面检查。

本报通讯员 陈有长 摄

太行古村“喜”事多

本报记者 安彦琛 窦菲涛

“炎帝故里，大美高平，迎四海贵宾；太行人家，喜镇苏庄，敬八方亲朋……”1月30日大年初二16时，在山西晋城高平的喜镇苏庄景区，乐手们身着中式传统迎亲礼服，向游客们展演上党八音会迎宾礼，鼓声阵阵，唢呐声起，现场热闹非凡。

喜镇苏庄是中国历史文化名村、中国传统村落，现存24处明清古院落，庙观堂楼鳞次栉比，古院街巷旧貌犹存，建有婚俗博物馆、传统银饰博物馆、上党梆子戏曲展厅等。

作为国家级非物质文化遗产代表性项目，上党八音会是流传于山西晋城的一种传统民间音乐形式，主要使用鼓、锣、钹、

笙、箫、笛、管等8种乐器，故名八音会。“上党八音会演奏热烈奔放、高亢嘹亮，常用在庙会、节庆、婚丧嫁娶等场合。”唢呐演奏者乔伟国告诉记者。

乔伟国的父亲就是一名上党八音会演奏者，在他的影响下，乔伟国从小就喜爱唢呐，5岁时开始学习吹唢呐。如今，喜镇苏庄常年有上党八音会的表演，中式婚礼的每一个环节都有上党八音会的伴奏。“看到这么多游客喜爱上党八音会，我自己也很高兴！”乔伟国说。

进入喜镇苏庄，一座座庭院古朴典雅，抬眼望去，红灯笼、红对联、红楹联、红绸带，处处见喜。在一处阁楼上，一位身着凤冠霞帔的女子拿着红色绣球，正在挑选如意郎君；阁楼下，热情的游客争抢抛下的绣球……

抛绣球、出阁礼、十里红妆、正婚礼、传统

婚礼巡游表演，让游客们沉浸式全程体验中式婚礼的魅力。走进婚俗博物馆，栩栩如生的山西省非物质文化遗产“古法泥塑”，再现了中式婚礼的温馨瞬间：纳采之始，问名之仪，纳吉之喜，纳征之诺，请期之定，亲迎之欢，直至拜堂成亲、洞房花烛……

“这里年味足，有很多非遗、民俗活动，特别适合准备结婚的情侣。”来自山西长治的游客郝云姝和男朋友逛完喜镇苏庄后告诉记者，“中式婚礼很美也很有文化底蕴，我以后婚礼打算办中式的”。

夜幕降临，随着“亮灯”声音响起，景区的花灯瞬间点亮，广场上人潮涌动，舞狮上下翻腾，冲天的烟火在夜空中绚烂璀璨。篝火燃起熊熊火焰，点燃新年的希望，游客们和表演者手拉手围成一圈，随着音乐尽情起舞。

越韵绕梁迎春来

春节前后，是浙江绍兴大大小小的越剧团一年中最繁忙的时节。在城市的各大景区，游客能欣赏到特色越剧片段表演；剧场里，新春越剧专场上演着观众喜闻乐见的经典剧目；各色迎春庙会上，越剧和其他曲艺成为烘托气氛的最佳文化载体；古戏台上，民间越剧爱好者自发集结，吹拉弹唱不亦乐乎。

越剧源于浙江绍兴，兴于上海，以柔美婉转的唱腔、细腻的表演和丰富的剧目闻名。代表作包括《梁山伯与祝英台》《红楼梦》《西厢记》等。2006年，越剧被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。近年来，越剧的保护和传承得到了各级政府的重视，这一充满江南特色的戏曲正焕发着青春活力。

图为在绍兴市越城区，演员在“绍兴古城过大年”活动上表演越剧《何文秀》选段。

新华社记者 祈昕昉 摄



节后综合征不用怕 专家支招来调整

新华社北京2月6日电（记者顾天成）随着春节假期结束，许多人开始重返工作岗位，然而，不少人感到精神不振，甚至出现胃胀、胃痛等消化系统不适。这种在长假结束后重新投入工作所表现出的身心不适，可能是“节后综合征”。医学专家提示，节后综合征并非疾病，可以通过心理放松、合理膳食、充足睡眠、适当运动来调节，从而加速恢复良好状态。

“节后综合征通常表现为精神不振、注意力不集中、工作效率低下等。”北京大学人民医院消化内科主任陈宁说，这些症状源于假期生活与日常工作间的巨大反差，导致身体和心理难以迅速适应。此外，假期中频繁摄入油腻、辛辣、生冷等食物，容易引发消化不良，出现胃胀、胃痛、反酸等症状。作息不规律、熬夜等行为也会扰乱消化系统的正常运作，导致胃酸分泌异常，进一步加重消化负担。

如何应对节后综合征？专家建议，轻微的节后综合征可以通过自我调整来缓解。包括调整作息，确保每天按时起床、睡觉，让身体逐渐适应新的作息规律；注意饮食调理，多吃清淡易消化的食物，如蔬菜、水果、粗粮等，避免油腻、辛辣等刺激性食物，让肠胃逐渐恢复到正常状态。

陈宁表示，节后饮食可每餐吃到七八分饱，有助于维持消化系统的正常运作。吃东西时要充分咀嚼食物，让其变得更细碎，从而减轻消化系统负担，让身体更好地吸收营养。同时，每天要保证足够水分摄入，多喝水消化系统才能更加顺畅。

根据中国疾控中心发布的节后综合征健康科普，适量运动对重新平衡生理和心理状态也必不可少。可以选择适合自己的运动方式，如慢跑、游泳、球类运动等，让身心都得到放松和愉悦。应正确认识“节后综合征”，不必过分焦虑或担忧。可以设定一些小目标，如每天完成一定量的工作任务，逐渐找回工作状态，多与同事、朋友交流，分享彼此的感受，共同面对工作挑战。

专业能力和敬业精神令人敬佩。”李煌说。1997年，机电工程师王永贵来到六盘山隧道养护站（原六盘山隧道管理处），面对机电设备老旧和专业技术落后等困难，他坚持每天从隧道西口步行至东口，认真细致地检查每一处机电设施，做到防患于未然。“他从来不觉得自己是老同志，学习新技术、抢修故障时都冲在最前面。可每当春节休假时，他却连续好几年把机会让给别人，自己守着隧道过年。”

这样的故事在养护站还有很多。近30年来，尽管养护站人员不断更迭，养护站多年积淀的优良作风和宝贵精神财富却得到了传承。在养护站二楼和三楼的办公区域，挂满整整两面墙的各种荣誉牌匾印证着养护站的不凡业绩。多年来，六盘山隧道养护站先后被交通运输部评为“全国交通运输系统先进

集体”，被宁夏回族自治区总工会授予“工人先锋号”，荣获第二届全国最美公路人（团队）、“自治区春运工作先进集体”、“最美交通人物先进集体”等40多项荣誉。

“这些都是代代公路人用心血和汗水铺筑的结果。”指着一块块牌匾，贾宝国自豪地说。近些年来，养护站在关心职工方面下了大力气，供暖设备老旧、职工上下班通勤难等问题都得到了解决，团队的凝聚力、战斗力得到进一步增强。

距离养护站不远处的山巅，坐落着六盘山红军长征纪念馆。贾宝国说，养护站职工多年来自觉把弘扬“长征精神”作为己任，始终秉持着“心在路上，路在心上”的理念，“每个人都在努力让甘当路石、无私奉献成为‘守隧人’最好的精神标识”。

春节过后，铁路迎来返程客流高峰，列车对线路的磨损加大，中国铁路南昌局赣州工务段及时组织人员对赣州火车站“咽喉地带”的道岔设备进行全面检查。

本报通讯员 陈有长 摄