

新主张

最火暑期档 出游多了“体”力活儿

新华社记者 王恒志 李丽

今夏高温,高不过大众出游的热情。在有着“最火暑期游”之称的这个夏天,顶着炎炎烈日,多地游客激增,研学火爆,“人从众”模式横扫各大旅游城市。

三年疫情之后,出游成为一种刚需的释放。由于旅游过于火爆,不少人感叹,出行是个体力活儿,但记者在北京、江苏等多地调研发现,随着旅游和健康观念的转变,今年暑期游确实含“体”量飙升,时尚体育项目如冲浪、滑雪、户外拓展成为休闲度假、亲子研学的一支新力量。

旅游变度假 含“体”量飙升

走进无锡融创商业中心的热门滑雪区,第一感受是人多,既有熟门熟路的老客,也有组团体验的新手。单板滑雪发烧友张悦夕今年几乎每天都要来练习,他也明显感受到了雪场暑期热度的提升,“可能只有过年那段时间能比”。

热雪奇迹总经理祝笛则用“两高一低”来概括他眼中的变化:“这几年趁着北京冬奥会的东风,南方滑雪的人明显多了,在我们看来,一是愿意自己买装备滑雪的比例提高了,这意味着他们成为了常客和真正的爱好者;二是外地游客比例提高了,现在我们70%以上都是非无锡客户,集中在江浙沪车程两小时的地方;三是门票在收入占比中降低到了六成左右,越来越多人会购买我们的课程。”

买装备、买课、异地游——如今,这是不少体育爱好者参与体育休闲游的标配。徐州姑娘张慧说:“今年‘特种兵式旅游’不少,但基本上都是跨过山和大海,去看人山人海,我和很多朋友都不喜欢。”她则和朋友一起,选择到海南好好休了个假,体验了很多时尚运动,还学会了冲浪,收获的是健康肤色和放松的好心情。

“与其人挤人流汗,不如去运动流汗。”张慧说。体育咨询公司关键之道创始人张庆认为,这反映了新一代消费者理念的变化,从“旅游”进化到“度假”,从“到此一游”进化到“深度参与”。

记者发现,类似融创等商业综合体,如今乐于引进运动休闲项目,融创茂里除了雪场,还包括水世界等。祝笛笑言:“在这里,可以一站式满足‘孩子玩乐、妈妈逛街、爸爸偷懒’的全家需求。”一位业内人士则认为,综合体以最能引流的是餐饮、电影类,如今体育休闲类项目异军突起,正成为综合体引流的主力之一。

江苏省统计局和国家统计局江苏调查总队联合发布的2023年上半年江苏经济数据显示,1~5月,全省规模以上生活



8月2日,在山东省高密市一家跆拳道培训机构,孩子们进行基本功训练。暑假期间,各地组织丰富的活动,让孩子们假期生活多姿多彩。

(新华社发 李海清 摄)

性服务业营业收入同比增长24%,其中体育服务增长34.6%。体育休闲游渐成热门,相关部门也顺势而为,江苏省体育局上线全省体育旅游电子地图,大力打造体育服务消费新场景。

研学中的体育经

暑期一到,中体·冠军部落国际营地运营负责人孙仁良就忙碌起来,一波波研学夏令营来到位于仪征市大铜山北侧的这个青少年户外运动基地,和体育来一场“约会”。

无独有偶,在京杭大运河支流的扬州市生态科技新城“七河八岛”上,帆船、赛艇、浆板等项目的研学夏令营也是一批接一批。

北京家长王芳(化名)暑假为孩子选择了怀柔区的户外探险营,5天4晚的内容包括山野徒步、攀岩、皮划艇和浆板等多项运动,费用近7000元,但王芳觉得很值:“都是户外运动,孩子锻炼了身体,也学了些体育技能。既解放了我们,也提供了我们没法教的东西,关键孩子也很开心。”

孩子天性爱动,在江苏仪征参加研学的端木曼乔就觉得攀岩特别有意思:“挺有挑战性的,这比在家闲着要好得多,以后如果有空的话也会到这里来。”

记者在采访中发现,体育类研学如今也在告别以往单一的军训式夏令营,多项目、体育文化的融入让孩子们更有兴趣。扬州航空馆将航空、体育、科技深度融合,体能训练营、飞行模拟体验、室内无人机

竞技等项目都是孩子们的最爱。在江阴市海澜飞马水城,一座马文化博物馆令人流连忘返,在这里能近距离观看世界各大品种的马匹。“这匹马为什么那么矮?”“马儿为啥要舔东西?”不少孩子在这里化身“十万个为什么”,一路充满了好奇。

北京启德游学是较早从事青少年游学的业界头部公司。其事业部运营总监郭小娟介绍,今年开始,公司开始重视增加体育类游学,包括滑雪、户外徒步攀岩、帆船等。“今年寒假在崇礼的滑雪营大受欢迎,这个暑假有广西阳朔的户外攀岩营,还有北戴河的帆船营,同时在国际游学中也有英国的马术营等。”

郭小娟觉得,体育类研学流行的背后,有国家政策的变化,更多是家长观念的转变。“体育是非常好的挫折教育和团队教育。很多家长意识到,通过体育让孩子掌握解决问题、与人沟通协作的能力,可能比学习文化知识更重要。”她还表示,目前青少年的情绪和心理问题也不容忽视,体育活动对身心健康有很大好处。

“全家一起来比赛”

过去一周,飞马水城始终人声鼎沸。湖童大赛和学青会马术盛装舞步预赛同期进行,和美乡村篮球联赛随后开打。一场场比赛的背后,是赛事经济不断拉动各类消费的红火场面。

比赛期间,飞马水城各大酒店一房难求。记者看到,商业综合体里餐饮红火,购

物人流不断,连乘坐贡多拉游船都要排队长队。“几项比赛加起来有几千人的规模,尤其是孩子的比赛,一起码来一两个家长,餐饮娱乐购物各个板块都带起来了。”飞马水城一位负责人给记者算起了大账。

暑期是青少年比赛的高峰期,“全家一起来比赛”也成为这个暑期鲜明的旅游特色。中国青少年冰球联赛苏州赛区的比赛7月举行,吸引了200多位外地球员参赛,这意味着200多个家庭举家出行。8岁的沈阳男孩毕希棣第一次来苏州,除了比赛,他还逛了园林,吃了美食,体验了一把江南特色。

江苏省体育局副局长刘彤说,各类赛事的举办不仅能增强老百姓对美好生活的体验感,还能切实拉动其他领域消费,江苏上半年举办全国以上赛事65场次,体育赛事对消费的拉动格外明显,如无锡马拉松就带动周边产业效益1.95亿元。

张庆认为,暑期青少年体育活动飙升的背后有天时地利人和。首先是解决了暑期孩子的去处,其次,“双减”政策遏制了学科类课业,那么以运动为主要内容的暑期活动就成为必选项之一。同时,80、90后的家长更加注重孩子的素质教育,这也反映了育儿观念的变化。

他还表示,青少年体育活动蓬勃发展,但相关服务培训机构还存在鱼龙混杂的情况,暑期研学也出现一些混乱现象。体育等相关管理部门可考虑推出评级、黑白名单等,为家长更好地选择研学培训机构提供便利。(新华社南京8月16日电)

专家说

专家详解如何应对骨骼“断崖式”衰老

周倩莹

一直以来,老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年人来说,摔倒是件大事。很多人到了一定年龄,骨骼会进入“断崖式”衰老,一些小的磕碰都可能会造成骨折或骨裂。

那么,骨骼为什么会衰老?怎么判断骨骼衰老?该如何进行骨骼养护?带着这些问题,科技日报记者专访了中国康复医学会骨质疏松专业委员会副主任委员、成都中医药大学附属医院副院长樊效鸿教授。

骨质疏松是标志性表现

人体的生长、发育和衰老是一个连续的、不断变化的过程,骨骼的内在质量也在随时随地发生变化。人体的骨骼在整个生命过程中始终进行着自我更新,一刻也不会停息。骨骼的更新包括骨吸收和骨形成两个过程,前者即破骨细胞活性增强破坏旧骨;后者即成骨细胞活性增强促进新骨生成。到了一定年龄,骨吸收速度大于骨形成速度,骨量开始减少,骨基质也随之减少,骨格逐渐开始衰老。

同时,骨强度不仅依赖于内在物质含量的多少,还依赖于骨的内部结构。樊效鸿解释道:“骨小梁是骨头里面的微结构,是骨髓腔内的一种致密网状结构,具有支撑骨骼、承载负荷的作用,是影响骨强度的主要因素之一。骨小梁的密度决定了骨质的疏松程度。”

骨质疏松的标志性表现就是骨质疏松。樊效鸿说,骨质疏松使骨头的脆性越来越大,骨质疏松的人一旦发生磕碰,就容易导致骨折。骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊柱。樊效鸿解释说,随着年龄的增长,很多老年人的脊柱椎体会逐渐从圆变扁,脊柱骨小梁变得很稀疏,不能支撑具有一定强度的运动,从而易导致椎体压缩性骨折。此外,常见的老年骨质疏松还有桡骨远端骨折,也叫克雷式骨折,即老年人轻轻一跌,手掌触地后出现手腕部的骨折。

樊效鸿告诉记者,从人的生理衰老机制上来说,女性和男性的骨骼衰老时间是不一样的。女性骨骼的衰老时间

要早一些,多数发生在绝经期,即50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰退,失去雌激素保护,骨骼吸收活性增加,会引起骨质异常脱钙,导致骨量丢失,因此会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55岁至60岁之间会逐渐出现骨质疏松的情况。

不同职业人群骨骼衰老的情况也不同,比如运动员、体力劳动者,他们在青壮年时期运动较多,骨质强度相对较高,骨骼的衰老就会更迟缓一些。樊效鸿补充道:“运动员的骨小梁构造相对密实一些,而脑力工作者运动量相对较少,骨小梁的密度相对低一些,骨钙更容易流失,骨格就更易衰老。”

“疼痛是发现机体骨骼衰老的重要信号。”樊效鸿强调,“人到了一定的年龄,全身的骨龄关节都可能会出现疼痛。很多人都有过腰背部疼痛的症状,严重时,疼痛还会朝肋骨的方向放射性延伸,这是骨骼衰老常见的临床表现。”如果出现骨格疼痛,就是身体在提醒骨格有可能发生了衰老。

老年人该如何养护骨格

说到养护骨格,樊效鸿建议,一方面,老年人要定期体检,每年做一次骨密度检测。骨密度是最有效的骨折风险预测指标,有助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1之间,当T值低于-2.5时为不正常。根

据体检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏松等症状。另一方面,老年人要多晒太阳,多食用西兰花、豆腐等天然的富含钙元素的食物来为身体补钙。

“我们中医常说‘筋骨同源’。可以说骨是‘帆’,筋和肌肉是‘绳’。年龄大了以后,筋肌容易松弛,要想扬帆先要把绳子拉紧,为运动系统持续提供动力支撑。因此,要保持良好的运动习惯,从而延缓骨格衰老进程。”樊效鸿说。

合理地运动可以提高骨密度,促进钙质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降低骨钙的流失。研究表明,老年人运动对骨量的提升比年轻人更明显。樊效鸿说:“老年人也需要练肌肉,多做一些抗阻力训练,包括俯卧撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,保持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以做一些慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地做一些保持平衡性的运动。”

樊效鸿还提醒广大中老年人,50岁以上的人在对抗性运动中容易出现损伤,而且过度过量的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折风险,因此要非常小心。同时,樊效鸿也提醒年轻人,骨质疏松不是老年人的专属,如果不注重筋骨的锻炼,长期缺钙,骨格衰老可能会提前找上你。因此,养护骨格要趁早,别让骨头比你先老。(据《科技日报》)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬

新研究为治疗神经退行性疾病提供新思路

新华社北京8月22日电 一段时间以来,人们一直怀疑病毒感染会加剧阿尔茨海默病等神经退行性疾病的发展。德国神经退行性疾病中心等机构的研究人员最新发现,“罪魁祸首”可能是自然存在于人类基因组中的“内源性逆转录病毒”。这一发现为治疗神经退行性疾病提供了新的思路和方法。

数百万年前,远古逆转录病毒通过入侵人体,将自己的遗传信息整合到人类的基因组中,经过突变、缺失等变异,其中大部分片段演变成人类基因组中的“暗物质”潜伏了下来。这些片段被称为内源性逆转录病毒元件,大约占人类基因组序列的8%。

这些自然存在的病毒遗传残留物大多数在严格的表现遗传调控下会保持“沉默”。然而,研究人员发现,在某些条件下,内源性逆转录病毒会随着人体自然衰老或被外源性因素影响而“激活”,并加剧神经退行性疾病等的发展和发生。

脑内Tau蛋白的异常聚集是阿尔茨海默病等神经退行性疾病重要的病理表现。研究人员通过细胞培养模拟了人类细胞从内源性逆转录病毒包膜中产生某些蛋白质的情况。他们发现,这些病毒蛋白可以成为Tau蛋白聚集体的运输介质,加速Tau聚集在细胞间的运输,从而加剧神经退行性疾病的发展。

研究人员在最新一期英国《自然-通讯》杂志上发表报告说,内源性逆转录病毒可以成为未来治疗神经退行性疾病的潜在靶标。一方面,可以抑制抑制相关基因表达,即再次灭活这些病毒;另一方面,可以用生物技术方法分离病毒并进行繁殖,研制相关疫苗。此外,研究人员正在考虑使用抗病毒药物治疗相关疾病。在细胞培养中,他们已经发现抗病毒药物可以阻止Tau蛋白聚集体的扩散。

新研究可通过验血诊断双向情感障碍

新华社耶路撒冷8月17日电(记者王卓伦)双向情感障碍是一种既有躁狂症又有抑郁症发作特征的精神障碍疾病,患者的情绪会在快乐和悲伤之间反复突然转变。以色列海法大学领衔的一个国际团队近期研究认为,这种疾病通过血液测试便可识别出来。

研究说,双向情感障碍通常由精神科专家通过一系列问题评估来诊断,而常见的治疗手段为服用药物锂剂这一情感稳定剂。海法大学的研究数据显示,药物锂剂疗法仅对三分之一的患者起效。此外,由于躁狂症和精神分裂症等疾病高度相似,因此早期阶段存在误诊风险,也无法提前得知药物锂剂对个体患者的适用性。

这一研究在3种不同人群中展开:一组未患双向情感障碍,一组患有双向情感障碍但对锂剂疗法没有反应,另一组患有双向情感障碍但对锂剂疗法没有反应。研究人员从这3组人血液中分离出白细胞,用引起单核细胞增多症的一种疱疹病毒感染细胞,从而产生可以长期维持的细胞培养物。然后,研究人员从细胞中提取核糖核酸(RNA)以了解不同人群的细胞在应对感染时的基因表达及其差异。他们发现了与免疫球蛋白抗体表达相关的显著差异,比如患有双向情感障碍的人群,抗体受体的基因表达水平有明显不同。

研究人员在此基础上开发出了基于神经网络的人工智能模型用于验证研究结果,相关模型能够以超过90%的准确度预测一个人是否患有双向情感障碍,以及是否对药物锂剂治疗有反应。研究认为,这一成果将为优化双向情感障碍患者用药带来启发,在一定程度上减少病患痛苦。

研究成果已发表在国际精神病学期刊《分子精神病学》上。

以色列研究人员开发出微型人体心脏模型

新华社耶路撒冷8月12日电(记者王卓伦)以色列希伯来大学近日发布公报说,该校和以色列理工学院等的研究人员开发了一种仅有半厘米大小的微型人体心脏模型,在精确药物测试方面潜力较大,有望为心脑血管患者开发出更安全有效的药物。

这一发表在《自然·生物医学工程》杂志上的研究中,研究人员利用人类诱导多能干细胞对人工心脏进行了精准复制。心脏模型中的心室、起搏器簇、心外膜和心内膜都模拟了人体心脏的相关结构及功能,实现了对耗氧量、细胞外场电位和心脏收缩等基本参数的实时监测。

根据公报,利用这一心脏模型,研究人员已取得了此前用传统方法无法实现的突破性成果。例如,他们发现了一种与传统动物模型中观察到的情况不同的心律失常形式。此外,这一心脏模型也有助于制药行业开展相关的研发和测试。研究人员测试了它对常用于治疗白血病的多发性硬化症的化疗药物米托蒽醌的反应,探究该药物如何通过相关机制来诱发心律失常。

公报说,研究提供了动物实验的可行替代方案,具有伦理优势。目前,在传感器的配合下,这一心脏模型实现了对关键生理参数的实时监测,推动了驱动心率的复杂非线性动力学的研究。目前,已有一种机器人系统被开发出来,它完成了2万个微型人体心脏模型的筛选工作,为相关药物的研发和应用带来启发。

知道