



星海

一周TOP榜

过去一周,热点事件频发,并迅速上了各大热搜,刷屏朋友圈。

新闻榜

元旦假期预计

日均超210万人次出入境

元旦假期全国口岸将迎来出入境客流高峰。记者近日从国家移民管理局获悉,预计假期日均出入境旅客将突破210万人次,较2024年同期增长22.4%,出入境客流高峰主要集中在2025年12月31日晚间和2026年1月1日。

国家移民管理局提示广大中外出入境旅客,出行前及时关注口岸客流变化和通关情况,仔细检查出入境证件及签证签注是否有效;中国公民出境需提前了解前往地安全形势、入境政策,合理安排行程,强化风险防范意识,注意人身和财产安全。通关过程中如遇困难,可随时拨打国家移民管理机构12367服务热线或向现场执勤的移民管理警察寻求帮助。

来源:新华社

舆情
指尖榜

在230米长、112米宽的军工操场上,一艘威武的“福建舰”航母破雪而行,伴随其侧的是三架舰载机……2025年12月28日上午,一场“热‘雪’铸舰向深蓝,青春共绘强国卷”大思政活动,在哈尔滨工程大学举办。

据介绍,图案设计于2025年9月启动,历经60余版方案迭代,首次采用俯视立体构图,使用海浪和空气线条来加强视觉冲击效果。“哈工程千余师生雪绘航母福建舰”全网刷屏,点燃热搜。据了解,“雪舰”活动已在哈工程举办了七年。

千余坐标、厘米级定位,这波“硬核”浪漫绝了 哈工程千余师生雪绘航母福建舰

一场冰雪艺术与硬核科技的碰撞

1200余名师生以雪为卷、以锹为笔,冒着零下十几摄氏度的低温,绘制了大国重器的雄姿,更通过北斗卫星定位等专业技术,实现了一场冰雪艺术与硬核科技的碰撞。

2025年12月28日上午10时,依据预先划分的站位,师生们迅速投入“施工”。铁锹与操场的碰撞声,扫帚划过积雪的沙沙声,团队成员间的交流声,交织成极寒中的“劳动交响曲”。不少学生睫毛上挂着霜花,认真对照图纸清理积雪、修整轮廓。

“1300余个定位坐标点,一个都不能错。任何一个坐标的漂移,都可能导致最终图案变形。”此次活动CAD制图组负责人、哈工程机电工程学院硕士研究生赖骏洋说,为了将设计图精准平移到两万余平方米的操场上,团队首次采用俯视立体构图,并历经60余版方案迭代。

科技赋能是此次绘制“雪舰”的亮点。此次活动打点组负责人、哈工程2024级博士研究生王泽轩说,利用北斗实时差分定位技术,结合校内北斗移动观测系统,实现

了厘米级的定位精度。10个打点小组将每一个特征点精准地“钉”在雪地上,为后续“施工”提供导航。

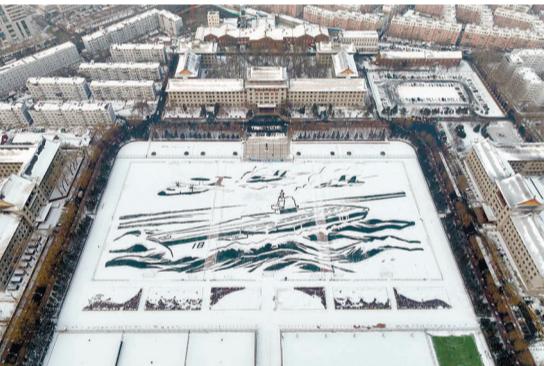
一个半小时后,线条硬朗、细节精准的航母图案在银装素裹的操场上清晰呈现:好一幅“雪舰踏浪,机跃云霄”的壮观画面!

“雪舰”活动已在哈工程举办七年

“福建舰入列标志着中国进入‘三航母时代’,作为哈工程学子,能亲手‘建造’它,我感到非常自豪。”已连续两年参与“雪舰”设计的哈工程2024级硕士研究生张馨元说。

从2018年最初的100人参与,到如今覆盖18个学院的1200余名师生;从简单的轮廓,到如今多学科交叉、硬核技术加持的综合实践,“雪舰”活动已在哈工程举办七年。

“每年在冰雪中‘建造’航母,是我们开展国防教育、传承‘哈军工精神’最直观的方式。”哈工程党委宣传部部长吕开东说,学校虽地处东北内陆,却始终坚守“为船、为海、为国防”的办学初心。这一活动不仅是对专业知识的运用,更是家国情怀的传承。



哈工程千余师生在军工操场上绘就雪地航母。新华社发

这次活动通过线上平台进行了直播。一些网友留言说:“把‘航母’搬到雪地上,这波硬核浪漫绝了!”“3D立体感拉满,仿佛下一秒就要破浪前行!”“这是属于哈工程人的浪漫,是流淌在血液里的海洋基因。” 来源:新华社

图

说天下

大理冬樱 寒冬里盛放美成春天

近日,云南省大理白族自治州南涧彝族自治县无量山樱花谷的冬樱花陆续绽放,与茶园、云海构成一幅美丽的画卷。冬樱迎来盛花期,樱花沿千亩茶垄次第绽放,粉霞缀满枝头,与墨绿茶园交织成景,为寒冬带来别样生机。



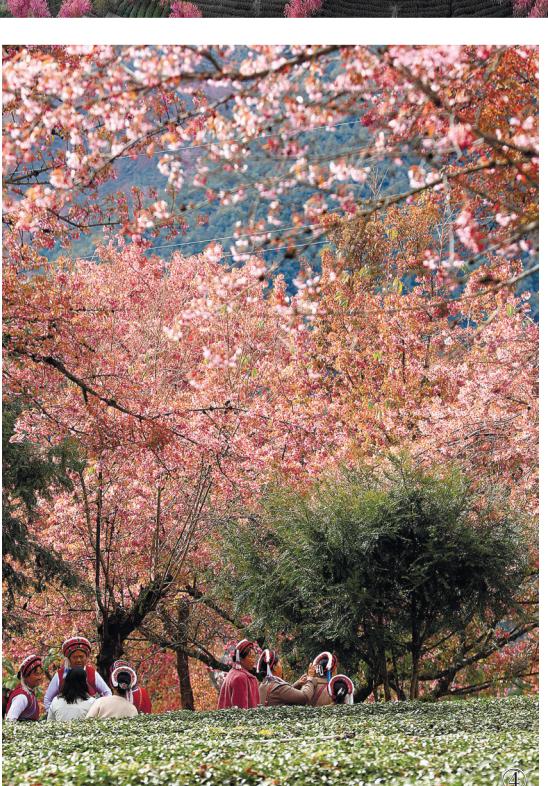
① 无量山樱花谷云海美景。

② 游客在无量山樱花谷游玩。

③ 日出时分的无量山樱花谷美景。

④ 冬樱绽放。

来源:新华社



数据新闻研究室

26岁至45岁是主力

滑雪装备迎来消费热潮

随着新雪季来临,滑雪装备市场迎来消费热潮。个性化、专业化的滑雪装备不断涌现,提升了冰雪运动的灵活性和舒适性,也为消费者提供了更丰富的选择与更好的运动体验。

消费者对滑雪体验要求不断提高,越来越重视滑雪装备的质量和功能性。在选购滑雪装备时,消费者正从追求“颜值”转向关注“防护”。滑雪装备成交额同比增速前5名的产品均为护具,表明消费者的消费重点在于提升运动体验的安全性与整体美感。

滑雪装备消费市场地域格局呈现“北稳南热”特征。从消费规模看,北京、广东等经济发达地区仍是市场“压舱石”。从增长动能看,青海、贵州、重庆等地区成交额增速全国领先。这反映出滑雪运动正通过室内雪场等方式,突破自然气候限制,在南方地区加速普及,孕育巨大的市场新蓝海。

来源:经济日报

一周阅读

71岁“硬核奶奶”撸铁4年
年龄只是数字,不是枷锁

来自安徽马鞍山71岁的孙明慧,是一名普通的退休工人,她用四年多的时间,每天坚持健身,从一名“新手”,成为一名健身“达人”,练就了一身漂亮的肌肉,大家都称她“硬核奶奶”。“年龄只是数字,不是枷锁”的理念,在她身上有了具象化的体现。

71岁奶奶用4年练出马甲线
“只要你坚持,就会有收获!”

在安徽马鞍山的一家健身房里,孙明慧正在专注地做着力量训练。如果不看她白发的发色,单看清晰的肌肉线条和标准稳定的动作,很难想象她已经71岁了。

孙明慧在健身房健身已经四年多了,每周至少训练五次,每次一两个小时。她说,老年人健身和年轻人健身的节奏不一样,必须按照自己的方法循序渐进。

四年前,孙明慧冒出一个想法:老年人通过训练不可以像年轻人那样,练出健美流畅的肌肉?于是她走进健身房,决定试一试。就这样试了一个多月的时间,孙明慧就看到自己身体线条有了明显变化:肱二头肌鼓起来一小块儿,背阔肌也稍微明显一点儿了,这让孙明慧信心倍增。她越练越起劲儿,身体的变化也越来越明显。不知不觉,孙明慧坚持了四年多,“我通过努力让身体更健康,只要你坚持,就会有收获”。

长途骑行、参加各类健美比赛
“希望通过展示,让更多老年人看到”

在健身房,孙明慧的每个动作都是自学。她会先观察别人怎么做,或者通过网络视频学习,慢慢地,她掌握了适合自己的训练要领。孙明慧一直都对体育运动很感兴趣,尤其是退休后,她希望生活能更加有活力。2013年,在一位爱好骑行的老同学的推荐下,孙明慧开始尝试骑行。

2014年,60岁的孙明慧在一次骑行活动中,用45天时间,从黑龙江的黑瞎子岛骑行到海南三亚,全程6316公里。此后七年间,她每年都会参与一次长途骑行。直到2021年,她转向室内健身房,开始了规律的力量训练。

在进入健身房规律训练之后,孙明慧隔三差五就会分享一些自己健身的视频,吸引了不少网友的关注和点赞。一些健美比赛的主办方,开始主动邀请孙明慧参赛。虽然有顾虑,但喜欢挑战的她,还是决定去试一试,她希望通过自己的展示,让更多的老年人看到。2025年6月,71岁的孙明慧登上了健美比赛的舞台,作为年龄最大的选手,她清晰的马甲线和紧实的肌肉线条,赢得了认可,收获两个奖项。2025年11月,她再次参加健美比赛,获得了多个奖项。

孙明慧感慨万千:“我和这么多年轻人同台很自豪,我也希望更多人看到我登台展示的自信,特别是想健身又没有勇气的人。”

在老去的路上活成自己想要的样子
“什么时候开始都不晚”

在获得的比赛奖项中,孙明慧最心爱的一个奖,是“健身榜样”称号,因为她希望自己能带动更多人一起运动。如今,孙明慧被邀请在社区当起了“健身老师”,带着周围退休的老人一起训练,她把自己对健康、美和力量的热爱和追求,传递给身边更多的人。跟着孙明慧一起做力量训练,大家都真切感受着身体的变化,自信和乐观也随之而来。

孙明慧说:“不管哪种锻炼,适合自己的就是最好的,跑步、走路、爬山、徒步、游泳……只要运动了,你的身体绝对比不运动的人要好,这是我的亲身体会。”

孙明慧身上的每一根肌肉线条仿佛都在说:生命在于运动,什么时候开始,都不晚。让她高兴的是,在老去的路上,她已经活成自己想要的样子。

孙明慧也提醒大家,体育锻炼,要因人而异,量力而行,尤其老年人,务必科学健身,安全第一,在自己的负荷范围之内去追求最好。

来源:央视新闻