全力以赴迎“冬风”

——哈尔滨亚冬会筹办工作进入冲刺阶段

□ 新华社记者 王君宝 戴锦镕

10月30日，2025年第九届亚洲冬季运动会（以下简称“亚冬会”）将迎来倒计时100天。百日后，亚洲的目光将汇聚松花江畔，“冰城”哈尔滨将向世界展示其无与伦比的冰雪魅力。

截至目前，已有34个国家和地区的1500多名运动员报名参加本届亚冬会，参赛国家和地区的数量、运动员的规模有望创历届亚冬会之最。

竞赛场馆通过验收、各项赛事准备工作有序推进、冰雪运动旅游持续火热，哈尔滨的街头巷尾，浓浓的“亚冬氛围”正在迎接赛事的到来。

这是2024年10月28日拍摄的黑龙江省冰上训练中心速滑馆（无人机照片）。 新华社记者 张涛 摄

“绿色”办赛 竞赛场馆竣工验收

在哈尔滨体育学院，经过改造升级后的大学生滑冰馆将举办亚冬会冰球赛事，既有利于节约成本，又能改善学院的冰雪运动设施。

亚冬会组委会副主席、黑龙江省人民政府副省长韩圣健介绍，目前，亚冬会竞赛场馆布局已确定，哈尔滨5个场馆承办冰上项目比赛，亚布力8个场地承办雪上项目比赛。今年9月至明年1月，组委会计划举行14项测试演练活动，检验场馆运行、器材设施、属地保障、指挥调度等方面，为赛事积累经验。

亚冬会组委会副主席兼秘书长、哈尔滨市人民政府市长王合生介绍，冰上项目全部利用原有场馆及设施，在制冷、除湿、照明、采暖、网络等功能方面提升改造；雪上项目按照赛事需要对原有雪道进行必要升级，对大跳台、坡面障碍技巧两个专项场地进行了改扩建。9月底，竞赛场馆和接待酒店已全部改造完成并通过验收。本届亚冬会后，各场馆将以更高标准、更好环境、更完善的功能向社会进行开放。

“有序”办赛 各项准备工作稳步推进

住宿、交通、志愿服务……赛事相关的多方面工作正在持续进行，相关单位积极为亚冬会的筹办作贡献。王合生介绍，在确定36家接待酒店的基础上，哈尔滨将开放宾馆、民宿、大学等社会住宿资源，共享机关、企事业单位停车资源，满足赛事和旅游需求。民航、铁路部门将根据赛事需要随时增加到哈尔滨的航班航线和列车班次。

亚冬会组委会副秘书长、哈尔滨市人民政府副市长张海华说，志愿服务方面，本届亚冬会招募了国内、国际高校学生，以及具有大赛实践经验的志愿者6000多人。在近期结束的亚冬会代表团团长大会和2024年全国男子、全国青年（U18）女子冰球锦标赛两场测试赛中，志愿者提供了专业周到的服务，展示了中国青年蓬勃向上的形象，得到了亚奥理事会、各国和地区代表团以及社会各界的肯定。

“精彩”办赛 冰雪运动旅游持续升温

对冬季项目国家队备战米兰冬奥会周期而言，哈尔滨亚冬会是一次重要练兵，在发现人才、锻炼队伍、检验备战成效等方面具有重要作用。亚冬会组委会副主席、中国奥委会副主席周进强介绍，国家队将选派170余名运动员参加全部64个小项的比赛，力争取得运动成绩和精神文明双丰收。

作为冰雪体育大省，黑龙江省也借助亚冬会的东风，持续大力发展竞技体育和群众体育。韩圣健说，在群众冰雪运动方面，黑龙江将不断丰富冰雪运动场地，推动符合条件的冰雪运动设施免费或低收费向公众开放。

今年以来，黑龙江旅游持续火热。韩圣健介绍，亚冬会前后，黑龙江省将启动新一轮冰雪旅游“百日行动”，将在“吃、住、行、游、购、娱”以及“宠客”服务、公共设施、监管护游和全球推广等方面实施提升行动，推动冰雪文旅与亚冬盛会相互促进、相得益彰。

（新华社哈尔滨10月29日电）

31%小项首进亚冬会 运动员规模有望创历届之最

新华社哈尔滨10月29日电（记者王君宝、戴锦镕）10月30日，2025年哈尔滨亚冬会将迎来倒计时100天。据介绍，本届亚冬会所设项目中，有31%的小项是首次进入亚冬会。截至目前，已有34个国家和地区的1500多名运动员报名，参赛国家和地区数量、运动员规模有望创历届之最。

本届亚冬会设6个大项、11个分项和64个小项。在29日举行的新闻发布会上，亚冬会组委会副秘书长、哈尔滨市人民政府副市长张海华介绍，所设项目中有31%的小项是首次进入亚冬会，其中，滑雪登山涉及的3个小项被确定为2026年米兰-科尔蒂纳丹佩佐冬奥会的新增项目，将成为运动员备战米兰冬奥会的重要检验。

参赛国家和地区方面，中日韩三国全项参赛，柬埔寨和沙特阿拉伯是首次报名。16个国家和地区报名冰壶项目，创历届亚冬会之最。高山滑雪项目有25个国家和地区报名，是报名最踊跃的项目，其中包括新加坡、泰国、马来西亚，以及西亚地区的科威特、阿联酋等。这些体现了近几年来，特别是北京冬奥会后，亚洲冰雪运动的快速发展。

“云享国乐风华”2024年全国民族音乐交流展演在京举办

据新华社电（记者周玮）“云享国乐风华”2024年全国民族音乐交流展演近日在京举办。活动由文化和旅游部全国公共文化发展中心主办、中央民族乐团艺术指导，通过国家公共文化云等多家平台同步直播。

据介绍，今年6月至10月，全国公共文化发展中心、中央民族乐团面向全国征集到1000多个民乐作品，经初评筛选，409个作品晋级，其中部分优秀作品选手进京参与本次交流展演活动，与中央民族乐团艺术家们同台演出，共话心得。

主办方表示，活动彰显了民族音乐在新时代的深厚底蕴和创新精神，也为全国民族音乐爱好者们搭建了一个专业而多彩的交流展示平台。

海峡两岸中华文化（版画）交流活动在长沙启动

新华社长沙10月29日电（记者阮周围）29日，“求同存艺”——海峡两岸中华文化（版画）交流活动在湖南省圆点美术馆启动，来自海峡两岸40余名艺术家参加活动，激情碰撞新的创作灵感，共同感受中华文化的魅力。

启动仪式上，两岸艺术家的近百幅精彩画作亮相。这些作品凝聚的艺术笔触和温润情感，讴歌赞美了源远流长的中华文化。除线下展览外，本次画展还将打造网上展馆，让更多两岸民众能够线上观看展览。

湖南省委台办主任曾智夫向参与活动的两岸艺术家表示欢迎。他说，期待两岸艺术家们通过此次交流活动进一步感受大好河山、时代新貌和中华历史的博大厚重。

台湾交流团团长赖振辉表示，很高兴欣赏到两岸艺术家们在版画创作上的丰富性与多样性，以及大家为艺术所进行的耕耘与努力，也让两岸之间有了更深厚的文化与艺术连结。

本次交流活动以版画为主题。版画作为一种独特的艺术形式，具有丰富的层次感和纹理。艺术家运用刻刀、油墨等工具创作，作品呈现出细腻的线条和色彩，也能展现出强烈的黑白对比和独特质感。

“求同存艺”——海峡两岸中华文化交流活动是湖南省近年来着力打造的湘台文化交流活动。启动仪式后，湘台两地艺术家会前往湘西土家族苗族自治州进行艺术写生，参访湖南博物院，进行笔会交流，感受湖南山川隽秀之美、湖湘文化的历史与传承。

324米！我国科学家成功钻取全球中低纬度冰川最长冰芯

□ 新华社记者 魏冠宇 刘洲鹏 姜帆

全球中低纬度最大冰川——普若岗日冰原再传捷报！

继9月30日我国科学家宣布探明位于西藏那曲市双湖县境内的普若岗日冰原是青藏高原上最厚的冰川，10月29日，科考现场又传来新进展：我国科学家打破世界纪录，在此钻取了全球中低纬度冰川最长的冰芯，长达324米。

今年9月，第二次青藏科考团队为普若岗日冰原测厚，在10号冰川海拔6100米处意外测得，冰原目前已知厚度最大处近400米。

9月11日晚，科考人员在10号冰川的冰穹C作业点开机钻取冰芯。

然而钻取工作后续进展并不顺利。近两个月来，我国科学家在该点先后选取了两个孔位，但由于深层冰体结构复杂，分别在95米处、158米处发生卡顿，钻取工作陷入停滞。

摆在现场科考人员面前的是一道选择题：带着成功钻取的已有深度冰芯返回，它已为解释藏北区域冰川变化情况提供了大量的一手材料；还是继续留守冰原现场，重新打孔钻探，争取钻出更长冰芯？

“这次冰原科考投入了大量资源和精力，如果还有一线希望，我们将争取打出透底冰芯。”中国科学院青藏高原研究所副所长徐柏青说。

普若岗日冰原位于羌塘国家级自然保护区核心区域，由于全球变暖，目前正处于退缩状态。

为更全面地了解全球气候变暖对冰川的影响，经过反复斟酌，科考人员决定重新打孔钻探。

10月16日，国产钻探设备在冰穹C作业点的第三个钻孔开机。

连日来，徐柏青带领着团队在海拔6100多米的冰原顶部安营扎寨、顶风冒雪，最终以324米的长度打破世界纪录，成为全球中低纬度冰川最长冰芯。

此前，这一纪录由位于西藏阿里地区西昆仑山的古里雅冰帽保持。中美两国科学家1992年在这里钻取了一根长达308.6米、年代跨距超70万年的冰芯。

本次科考还在另一个点位成功钻取了172米透底冰芯。徐柏青介绍，透底冰芯是指从冰川表层一直打到底部与岩石层交界处的冰芯，对研究冰川形成年代和底部活动情况有重要意义。

科学家介绍，冰川一旦融化，其封存的地球历史记录也将消失，因此钻取、保存冰芯尤为重要。

普若岗日冰原20世纪被我国科学家发现后，成为国际青藏高原研究的新热点。

“通过测厚、取芯，可以更好地审视这个中低纬度地区最大冰原正在发生的变化和所记录的环境变化，从而更全面了解全球气候变暖对冰川的影响。”第二次青藏科考队队长、中国科学院院士姚檀栋说。 （新华社拉萨10月29日电）

国际排联公布杭州女排世俱杯参赛队伍

新华社日内瓦10月28日电（记者单磊）国际排球联合会28日公布了参加2024年女排世俱杯的8支队伍，这项世界女排俱乐部最高水平赛事将于12月17日至22日在中国杭州举行。

这是女排世俱杯连续第二年在杭州举行。去年的比赛中，土耳其伊萨奇巴希队获得冠军。今年的8支参赛队伍分别是意大利科内利亚诺队、意大利米兰队、巴西米纳斯队、巴西海滩队、日本NEC红火箭队、越南LP银行队、埃及扎马莱克队和中国天津渤海银行队。

中国女排名将朱婷本月初加盟意大利科内利亚诺队，该队是2023-2024赛季的女排欧冠冠军。天津渤海银行队是本次世俱杯的夺冠热门之一，她们去年获得第三名，创造了本队参加世俱杯的历史最佳战绩。

世界卒中日：科学运动，避免“卒”不及防

新华社沈阳10月29日电（记者于也童）脑卒中又称“中风”，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是世界卒中日。专家表示，脑卒中并非无法预防，科学运动可有效避免“卒”不及防。

沈阳市红十字会医院神经内一科主任王慧婕介绍说，久坐等静态生活方式与心脏代谢危险因素增加相关，会显著增加心脑血管病风险，因此，科学运动对预防脑卒中有积极作用。

“科学运动可有效增强心肺功能，改善心血管系统的健康状况，促进血液循环，提高血管弹性，降低血管堵塞和破裂的可能性。”王慧婕说，通过运动减轻体重，也可有效降低患病几率。

科学运动还有助于稳定血压、血脂和血糖等关键健康指标，这些指标的稳定对预防脑卒中至关重要。

是不是只要多运动就可以预防脑卒中呢？专家提示，要科学运动并选择合适的运动方式，注意运动强度，避免超过身体承受能力的过度锻炼引发损伤。

沈阳市第五人民医院卒中中心医疗总监王金春建议，健康成人运动的频率为每周3—4次，建议单次运动总时间40分钟以上，运动过程分热身、运动、恢复3个步骤。另外，日常工作以静坐为主的人群，建议每静坐1小时进行短时（2-3分钟）身体活动。

王慧婕说，大家还可以选择快走和慢跑、游泳、骑自行车等，这些运动能持续消耗热量，提升心肺功能，不会对身体造成过大负担。此外，还可进行瑜伽等柔韧性训练，不仅能提高关节的灵活性和稳定性，还可减少运动损伤风险。

专家提示，老年人、脑卒中高危人群应在进行最大负荷运动检测后，制定个体化运动处方进行锻炼，已发生过脑卒中的患者应遵循医嘱调整自己的生活方式，逐渐加强恢复锻炼，预防脑卒中复发。

中国队获永川国际女足锦标赛冠军

新华社重庆10月29日电（记者谷训）29日，2024CFA中国之队·“茶山竹海杯”永川国际女足锦标赛进行了最后一场比赛，中国队2:0战胜越南队。

上半场中国队给对手制造了较大压力，第41分钟时张馨在禁区内接到长传，利用对方后卫配合的疏漏，低射破门，打破僵局。

下半场越南队逐渐找到状态，发起了多次有威胁的进攻。然而双方拼抢到补时阶段，越南队陈氏秋草解围不慎，踢入一记“乌龙球”，比分最后锁定在2:0。

中国队先后击败乌兹别克斯坦队和越南队，获得本届永川国际女足锦标赛的冠军。越南队和乌兹别克斯坦队分别获得第二、三名。

赛后，中国队主教练安特·米利西奇表示，他对球员们上半场的表现感到满意，但下半场一度失去掌控权，这与本场比赛距离上一场比赛间隔较短有关。

浅谈孕产期抑郁

现代社会的竞争压力大，生活节奏快，抑郁症的发病率呈上升态势。对于孕产妇而言，由于其生理条件发生变化，孕产期抑郁亦有增高的趋势。

抑郁症状的主要表现有：心情低落，压抑沮丧，思维迟缓；自我评价降低，自暴自弃；创造性思维受损，主动性降低；对生活缺乏信心，觉得生活毫无意义，对全部或多数活动明显缺乏兴趣或愉悦；自杀或自伤的观念或行为；睡眠障碍；食欲减退或增加。

抑郁症核心症状——情绪抑郁、对全部或多数活动兴趣或愉悦降低，在2周内出现这两条，或这两条附加以上的任何一条，即可考虑抑郁状态；持续3个月以上为抑郁症。年轻女性孕前抑郁，若心理门诊药物治疗，建议停药至少半年后再备孕。

孕产期抑郁症是孕产期精神障碍的常见类型，主要表现为孕产期持续情绪低落及一系列症状，如动力减低、失眠、悲观等，甚至对新生儿缺乏照料能力。

孕妈妈在怀孕期间出现抑郁情况，会对自身的精神状态、饮食作息有负面影响，从而影响胎儿的生长发育、营养状态及宫内状态。产前抑郁症对胎儿一般有一定影响，可能会导致先兆早产和早产情况的出现。

产后抑郁多数在产后2周出现。产妇经常不开心、凄凉、烦闷，和别人像隔了一堵墙。产妇经常感到压抑，会经常因生活琐事发脾气，即使情绪好转几天，又很快抑郁，不愿意照顾和喂养婴儿。

孕产期抑郁症的治疗包括心理治疗和药物治疗。心理治疗为重要的治疗手段，包括心理支持、咨询与社会干预等。通过心理咨询解除致病因素，如婚姻紧张、新生儿性别不符合期望等，帮助孕产妇放松，恢复自身调节功能。

药物治疗适用于孕产期中重度抑郁和心理疏导无效者。首选5-羟色胺再吸收抑制剂，尽量选用不进入乳汁的抗抑郁药物。5-羟色胺再吸收抑制剂包括：盐酸帕罗西汀，起始量和有效量20mg，每日一次，2~3周无效可递增10mg，最大剂量50mg，体弱者40mg；盐酸舍曲林，口服，起始剂量50mg，每日一次，最大剂量150~200mg，连用不得超过8周，逐渐减量。三环类抗抑郁药物，如阿米替林，常用起始量25mg，每日2~3次，根据病情和耐受情况，给药150-200mg，每日2~3次，最高剂量每日300mg，维持量50~150mg。应遵守医嘱逐渐减量。

孕产妇抑郁发生有社会因素、心理因素和妊娠因素。通过多渠道普及妊娠分娩常识，减轻孕产妇对分娩的紧张恐惧，对其多关心支持，有助于缓解抑郁症状。孕产妇抑郁早期发现、早期诊断，一般预后良好。

（唐山职业技术学院附属医院 妇产科 韩杰）

海南儋州第十五届国象特级大师超霸战马群夺冠

新华社海口10月29日电 中国国际象棋协会消息，中国海南儋州第十五届国际象棋特级大师超霸战29日在儋州收官，中国棋手马群夺得本届赛事冠军。

本届超霸战共有来自3个国家的8位特级大师参赛，采取单循环赛制，共进行7轮。上届亚军马群凭借收官战的关键胜利，以3胜4和积5分的成绩后来居上，获得冠军。卢尚磊和白金石分获亚军和季军。王玥、来自新加坡的贾加迪什·悉达多、来自瑞士的彭立明、刘言、李荻分别获得第四至八名。

据介绍，十五年坚持办赛让超霸战成为一项国际知名品牌赛事，也让儋州的国际象棋事业有了飞速发展，国际象棋在儋州已具有广泛的参与度与认可度。马群赛后表示，儋州超霸战第一次举行时正逢自己成为职业棋手，这是一种缘分。这个比赛连续举办这么多届，非常不容易，希望儋州超霸战能够长久举办下去。

本届超霸战期间除了赛场对弈外，8位特级大师还于27日前往儋阳楼参观，并在儋州市美术馆进行了棋迷见面会、车轮战等活动，与国际象棋爱好者们互动交流。

比赛由国家体育总局棋牌运动管理中心（中国棋院）、中国国际象棋协会、儋州市人民政府主办，儋州市旅游和文化广电体育局、海南省国际象棋协会承办。

唐山市自然资源和规划局汉沽管理区分局国有建设用地使用权拍卖出让公告 唐汉资规告字[2024]第009号

根据《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》（国土资源部39号令）等有关规定，经唐山市汉沽管理区管理委员会批准，唐山市自然资源和规划局汉沽管理区分局决定以拍卖方式出让汉沽管理区一宗国有建设用地使用权。一、一宗地的基本情况和相关指标要求

宗地编号	宗地位置	规划用途	土地面积（平方米）	规划指标要求				项目准入类别	投资强度（万元/亩）	出让年限	竞买保证金（万元）	起始价（万元/亩）	增价幅度（万元/亩）
				容积率	建筑密度	绿地率	限高（米）						
汉沽管理区2024年拟出让6号地块	汉沽管理区临津产业园	二类工业用地	11326.72	≥1.3	≥40%	≤20%	24	新上家具生产项目	250	50	124	14.5	0.1

二、竞买人范围：中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织，均可申请参加，但在唐山市中心城区范围内有拖欠土地出让金的，在国税地税等部门有重大税收违法案件的当事人及法律另有规定者除外。自然人申请竞买住宅项目用地的，须承诺竞得后依法成立房地产开发公司进行开发建设。只接受中文书面申请、竞买。三、本次国有建设用地使用权拍卖出让采用增价拍卖方式，按照价高者得原则确定竞得人。四、本次拍卖出让的详细资料和具体要求，见拍卖出让文件。申请人可于2024年10月30日至2024年11月18日，到河北华盛拍卖有限公司获取拍卖出让文件。五、申请人可于2024年10月30日至2024年11月18日，到河北华盛拍卖有限公司提交书面申请。交纳竞买保证金的截止时间为2024年11月18日16时。经审核，申请人按规定交纳竞买保证金，符合申请条件的河北华盛拍卖有限公司将在2024年11月18日17时前确认其竞买资格。六、本次国有建设用地使用权拍卖活动定于2024年11月19日10时30分，在唐山市汉沽管理区公共资源交易中心进行。七、其他需要公告的事项：（一）本次拍卖不再组织勘踏现场，有意竞买者自行勘踏现场。（二）本次拍卖出让公告内容如有变化，出让人将按规定在《唐山劳动日报》和中国土地市场网及汉沽管理区分局发布补充公告，届时以补充公告为准。（三）本公告未尽事宜详见出让地块拍卖文件。联系人：张先生 联系电话：13315958631 联系地址：唐山市路北区军鑫里中环广场2楼1612号

唐山市自然资源和规划局汉沽管理区分局 河北华盛拍卖有限公司 2024年10月30日

■广告

拍卖公告

我公司依法接受委托，定于2024年11月6日9时在中拍平台公开拍卖唐山市丰南区王兰庄镇王二村村集体所属原宝丰金属制品有限公司地块（包含地上附着物（出售）、地块62.28亩（出租））。2024年11月4日至5日在标的所在地展示标的，有意者请于11月4日至5日16时前携带有效证件到我公司办理竞买登记手续，向指定账户转账竞买保证金。

联系电话：0315-2368171

河北博顺拍卖有限公司 2024年10月30日