

# “整装”东北，何以超燃？

“整装东北”火了！  
23日晚，首届东北地区城市足球联赛在沈阳、长春、哈尔滨、呼和浩特四地同步揭幕。当印有“整装东北”的巨型横幅在沈阳铁西体育场铺展开来，当《大东北我的家乡》的旋律响彻夜空，人们发现，用“整装”形容东北，竟如此贴切。

“整装”在于四省区共同的文化底色，在于打破行政区域壁垒的制度创新，更在于这片黑土地的精气神。

东北地区，山水相连、文脉相通。出了山海关，四省区人民以“东北人”自居；进了山海关，一句“老乡”便能拉近距离。

沈阳队对阵鸡西队的揭幕战，留下一幕幕“老乡”间的“名场面”——两队三人共饮一瓶矿泉水，你递我接，默契自然；鸡西队队员腿抽筋，沈阳队队员毫不犹豫俯身帮忙压腿；沈阳为2100余名远征而来的鸡西球迷开出球迷专列，备好吃住旅游一揽子优惠。正如赛事相关负责人所言：“不管比赛是不是第一，反正友谊肯定第一。”

“整装”，是这场跨区域“城超”的独特定位。辽宁体育局一侧，“东北超”专班常有来客，各地文旅局、体育局负责人围坐“一桌”，交流取经，共同筹划赛事工作。直面四省区足球发展不均衡的现实，“东北超”建立“四省区共建共享”机制，共商竞赛规则、裁判选派、赛程编排、宣传推广，让赛事从“各办各的”走向“一起扛、一起闯”。

辽宁省体育局足球运动中心副主任鲁远见说：“我们希望通过‘东北超’，

摸索出区域协同的交流机制，在其他领域发挥更多作用。”

赛事期间，四省区联合打造“超游东北”品牌，球迷专列串联起各大主场城市，超万家商户参与配套优质服务，“全域旅游、全民共享”的格局逐渐成形。揭幕战当日，各地保障部门全城联动，通过一场球赛，把整个东北“整”在一起。

“我们为夜市摊贩、沿街商铺、商圈商户经营用电需求，开通赛事专属用电绿色通道，简化临时用电报装流程，赋能实体经济。”国网沈阳供电公司配网部主任郗斌说，“‘东北超’踢的是足球，赢的是人心。”

日前，首个比赛日数据出炉：四省区现场观赛人数超10万。“东北超”相关话题登上热搜近百次，累计阅读量数亿次。“东北超”揭幕战让沈阳文旅订单预订量同比增长29%。赛事期间，沈阳冲上全国异地用户洗浴订单量榜首，外地消费者占比达三成。

一张不到20元的球票，助燃了八座城的烟火。球迷专列、“第二现场”电影观赛、票根优惠组合套餐等创新玩法，把“流量”变成“留量”。“东北超”的火爆，也让人好奇：“东北四省区为何团结得像一村？”

理解“整装东北”，先要理解东北人。在黑土地上，冬季漫长、农闲时久，人们逗乐扯闲，很多歇后语、俏皮话经过游戏化、诗样化的处理，变成了幽默风趣、传播性极强的东北话。“有梗”成为外界对东北的共识，也成为东北人身份认同的标志。

赛前，一组文明观赛提示引发模仿热潮：“可以大声喧哗，可以呜呜喳喳，但是别往场地里溜达，场地里‘妹（没）’有婆婆丁……”在沈阳队以3:0大胜鸡西队后，鸡西人玩梗：“没有一只鸡能够走出沈阳，鸡西也不例外。”网民直呼：“东北超”太有梗了。

除了热梗，“整装”更有实打实的含义——东北是中国装备制造业的重要基地。

产业工人变身运动员上场；大国工匠代表登台亮相；新松工业机器人用机械臂托举“光球”，和舞者上演“星月神话”……东北正在用硬核创新重新“整装”，从“制造”向“智造”跃迁。

这样的变化，也让远方的游子重新勾勒出对家乡的想象与认同。深圳市空灵科技有限公司负责人杨帆从深圳回到沈阳，原本只是为场馆幕墙提供无人机清洁服务，却被“东北超”的凝聚力深深感染，选择留乡创业。他说：“我想用无人机点亮东北新机遇，振兴东北，不走了！”

个人选择的背后，是社会层面从“雁南飞”到“雁北归”的信号。仅2025年，辽宁全省就引进高层次人才4456名，省际常住人口净流入达4.5万人。“博士沈阳行”活动自2023年启动以来，已吸引4000余名博士扎根沈阳，高校毕业生人才回流比平均高达252%。

“山海关不住，东北超级酷。”当越来越多人用脚投票、奔赴而来，自“东北超”开启的下一程，值得期待！（新华网）

# 节水农业不单是减量用水

水是农业的命脉。我国水资源空间分配不均，对农业生产造成深刻影响。在水资源短缺的北方地区，仍然存在大水漫灌的传统耕作模式，不仅造成水资源浪费、地下水超采，还容易引发土壤板结、盐碱化、地力衰退等问题。加快发展节水农业，推动农业生产方式绿色低碳转型，是破解北方旱区农业发展瓶颈、保障国家粮食安全的必然选择。

近年来，随着我国粮食生产重心不断北移，全国五大粮食净调出省份中北方占4个，北方粮食产量占全国总产量比重达到60%以上，但北方地区农业生产面临的问题之一是干旱缺水。发展节水农业，是盘活北方旱区耕地潜力、提升粮食产量的务实之举。随着节水农业技术不断成熟并加以推广应用，缺水少雨的北方旱地也能实现丰产丰收。

节水农业不是简单减量用水，而是一场覆盖品种、耕作、灌溉、管理的全方位农业技术变革。比如，内蒙古兴安盟扎赉特旗大力推广旱作水稻模式，集成运用可降解地膜保墒、膜下滴灌、旱直播栽培技术，变“长期淹水”为“旱种水管、雨养为主、按需补灌”，相较传统水田节水六成以上；曾经贫瘠干旱的旱地，如今亩产稳定突破500公斤，实现了节水、增产、拓地、提质的多重效益，为北方寒地旱作农业发展提供了可借鉴的样板。

一些挑战值得关注。比如，在长期形成的大水漫灌耕作模式下，农户对节水农业的认知度不高，凭经验种地、靠天吃饭的传统观念根深蒂固，短期不易改变；节水设施需要前期投入，对小散农户而言投资意愿不足；部分地区灌溉管网建设存在短板弱项，无法满足现代化节水农业的发展需求；用水成本偏低，难以倒逼农户主动节水，节水激励机制不够完善；等等。加快发展节水农业，必须系统施策、多点发力，让农田不再“渴”、用水不浪费。

完善基础设施，发展智慧节水农业。持续推进高标准农田建设，改造老旧灌排管网。依托物联网、大数据等现代技术，搭建农田墒情监测、智能控水系统，实时监测土壤湿度、作物长势与需水情况，自动精准调控灌溉水量、时段。推动农业灌溉从“凭经验灌溉”向“靠数据精准控水”转变，全面提升农业节水精细化、智能化水平。

优化种植结构，践行绿色耕作模式。立足区域水资源承载能力，科学调整农业种植布局，以水定产、以水定地。有序压减高耗水、低效益作物，选育耐旱、高产、抗病优良品种，提升农作物自然抗旱能力。发展保护性耕作，普及免耕播种、深松整地、秸秆覆盖、覆膜保墒等技术，减少土壤水分蒸发，固土保水、培肥地力。

健全长效机制，筑牢农业节水根基。进一步建立完善农业用水定额管理、计量收费、节水激励等机制，倒逼农户转变农业用水习惯，不浪费每一滴农业用水。建强基层农技推广队伍，常态化开展田间教学、技术指导、农户培训，让广大农民熟练掌握节水灌溉等新技术，让节水兴农理念深入人心。（经济日报）

# 孩子正在长身体，胖一点不用管？

现代生活方式使高油高糖饮食、久坐少动、作息紊乱等问题日益普遍，这也使得儿童青少年肥胖呈现低龄化、常态化趋势，成为危害未成年人身心健康、影响长远国民健康的突出公共卫生问题。

童年是体格构建、代谢定型、习惯养成的黄金窗口期，儿童阶段的体重与健康状态，直接奠定一生的疾病风险与身体素质基线。早期科学开展肥胖防控，是从源头减少慢性病、守护儿童茁壮成长、夯实全民健康根基的关键举措。

2026年世界肥胖联盟发布全球行动倡议——“80亿个理由行动起来应对肥胖”，再次向全世界敲响警钟：肥胖是一种慢性、复发性疾病，是覆盖全人群、影响全生命周期的全球性公共卫生挑战，关乎全球80亿人的健康福祉。当前，我国肥胖人群总量位居全球首位，其中儿童青少年肥胖持续攀升的态势尤其值得警惕。

国内外多项流行病学研究显示，2014—2020年，我国城市儿童超重肥胖率由21.6%上升至26.4%。若缺乏系统干预和科学引导，这一增长趋势将持续加剧，预计2030年我国城市儿童超重肥胖率将达31.8%。可见，儿童青少年的肥胖防治应从娃娃抓起！

但在生活中，不少家庭对儿童体重增长存在根深蒂固的认知误区，直接导致肥胖发现晚、干预迟、管理松。一些家长信奉“孩子正在长身体，胖一点没关系”“树大自然直、长大自然瘦”等传统观念，认为儿童期肥胖会随生长发育自行改善。事实上，童年肥胖并非暂时性体态问题，而是贯穿一生

的健康隐患。医学研究证实，80%的儿童期肥胖会延续至成年，也就是所谓的“轨迹现象”。因此，肥胖防治不仅要从小孩开始，还要关注其成长的每个阶段，贯穿生命全周期，不能放任自流。

与此同时，不少家长担心，控制孩子体重会限制营养摄入、影响生长发育。事实上，儿童肥胖管理绝非节食减重，其核心是建立科学、健康、可持续的生活方式。通过“吃、动、睡”综合调控，养成健康饮食、科学运动、规律睡眠的生活习惯，进而实现体态均衡、代谢稳定、身心同步发育。因而，科学的生活方式会促进儿童的健康成长。

需要强调的是，儿童青少年肥胖可并非“体型肥胖”影响形象这么简单。其危害深远，可累及全身多系统健康，给成年埋下慢性病的重重隐患。

**一、诱发代谢综合征**  
体内的营养物质长期过剩，机体代谢长期超负荷，会导致代谢紊乱，主要表现为高脂血症、高血压、脂肪肝、高胰岛素血症、胰岛素抵抗甚至糖尿病。

**二、提升高血压风险**  
数据显示，肥胖儿童中，高血压患病率约为16.35%。但因儿童血压升高多呈隐匿、缓慢进展状态，早期往往无明显症状，也没有不适感，因此极易被忽视。待出现明显症状再去就诊时，往往已造成高血压的靶器官损害，即心脏、肾脏、眼底、脑血管等损害，且这些损伤都是不可逆的。

**三、扰乱内分泌**  
肥胖会干扰儿童下丘脑-垂体内

分泌轴功能，出现性发育异常，比如性早熟、青春期发育提前、隐匿性阴茎等。

**四、诱发精神心理疾病**  
肥胖儿童因体态臃肿，部分伴黑棘皮症，容易产生自卑、敏感、怯懦等心理，导致孩子不愿意社交、回避集体活动，长此以往，甚至可能出现抑郁状态，严重损害心理健康与性格养成。

**五、形成睡眠与肥胖的恶性循环**  
睡眠不足会导致肥胖，而肥胖的孩子更容易发生阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，表现为打鼾、憋气、睡眠浅、反复惊醒等，影响睡眠质量，形成“睡不好—更容易胖”的恶性循环。

那么，对于肥胖的儿童青少年，如何在日常生活中科学管理体重呢？

一、关注身高、体重、腰围的变化，避免短期内体重增长过快。

二、调整饮食结构：减少高热量食物（如油炸食品、甜饮料）的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的比例。保证蛋白质摄入，每餐七八分饱，吃饱就停。

三、享受运动快乐：减少久坐、屏幕接触时间。户外运动不仅能消耗热量，还能让孩子接触自然、放松心情。每天1小时中高强度运动，其中有30分钟以上持续的中等强度有氧运动，既健肌强骨，又消耗脂肪。

四、保障高质量睡眠：保证每天睡够8-9小时，固定作息，睡前少看电子产品。

此外，若孩子频繁出现头痛头晕，血压升高，肝功能异常，睡觉打呼噜明显，睡眠憋气等，应及时到医院就诊，进行专业的评估，在医生指导下进行个体化方案干预。（光明日报）

优化营商环境，促进振兴发展。

