

寒冬至，“泳”者出！这份科学“冬泳”指南请收好

塞上寒冬，气温骤降。当大多数人裹紧棉衣、追寻暖气时，有一群“泳士”却选择破冰入水，在极限挑战中锻炼身体。近年来，被誉为“血管体操”的冬泳正吸引着越来越多人参与。这项“反季节”运动有何魅力？新手“泳士”又该如何科学、安全地畅游这片“勇敢者的水域”？记者为此采访了相关专家。

宁夏医科大学总医院心血管内科主任医师王竟靖表示，冬泳的核心机制在于人体对冷刺激的应激与适应。接触到冷水时，人体皮肤毛细血管急剧收缩，血液被挤向深层脏器；出水后温度升高，血管反射性扩张，血液回流体表。一缩一张的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼，能有效改善血管内皮功能，降低动脉僵硬程度。“长期规律冬泳有助于改善血液循环与血压调节，提升心脏效率，加快新陈代谢。”王竟靖说，冬泳还通过激活交感神经系统，产生强烈的愉悦感、兴奋感和镇痛效果，可以对抗压力和抑郁情绪，这就是冬泳的魅力。

宁夏首府银川市素有“塞上湖城”美誉。这一时节，位于市中心的冬泳点北塔湖已是一半湖水一半冰。晌午时分，一群“泳士”光着膀子适应寒冷后，缓缓步入冰水。“天气在降温，冬泳在升温。”银川市冬泳协会会长樊军说，全市有四个冬泳点，超百名冬泳爱好者，其中老年人偏多，都是以锻炼身体为目的。

“我们都是结伴冬泳，出水后一起踢毽子、做体操、跑步，跑三千米发热、四千米出汗、五千米畅快。冬泳不仅是锻炼身体，也是我们社交的重要方式。”樊军说，“我们老开玩笑，除了家人，最亲近的就是天天一



科学冬泳 新华社发 朱慧卿 作

起游泳的人。”

然而，通过冬泳健身、怡情，决不能靠一时热血或盲目跟风。樊军说，安全永远是不可逾越的首要原则。“冬泳爱好者一般都常年进行户外四季游，容易适应季节温度变化。冬泳必须要结伴，游的时间也不宜过长，科学冬泳才能强身健体。”

如何科学冬泳？哪些人群不适合冬泳？王竟靖指出，下水前要做好充分准备，比如评估天气环境、身体状况，准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽，以及颜色鲜艳的泳帽，以便救援识别。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中，这会对心血管系统造成毁灭性冲击，应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢，然后缓慢入水，从脚到躯干逐步浸没。游泳严格遵守水温与时间规律，参考“1摄氏度1分钟”原则，宁短勿长，留有余力，当身

体感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水；出水后要快速擦干躯体保暖，通过慢跑、快走等温和运动科学复温，预防“回暖休克”。

“决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片，这会导致外周血管急剧扩张，引发‘回暖性低血压’，造成脑部缺血、头晕、甚至晕厥，是极其危险的。”王竟靖说，心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳，对他们而言风险远大于任何潜在益处。

“真正的勇气不在于挑战自然，而在于尊重科学、敬畏生命、认清并严守自身的极限。对绝大多数人而言，通过冷水擦身、冷热水交替淋浴等温和的冷适应训练，同样可以激活部分有益的生理反应。”王竟靖说。

据新华社

新型仿生视觉系统可助力无人机高效搜救

芬兰国家技术研究中心日前发布公报说，由该中心牵头的欧洲科研团队受人类视觉启发，开发了一款高效机器视觉系统，可使智能机器人、无人机等设备在震后救援等任务中独立运行，无需持续的网络连接或笨重的电池支持。

据介绍，该项目名为多光谱嵌入式低功耗神经计算智能视觉系统，于2021年启动，目前接近完成。项目将模拟人脑信息处理方式的神经形

态计算与半导体技术相结合，目标是让终端设备不必持续把数据上传云端或超级计算机，而是在数据产生之处就地处理并快速作出判断。

该项目在仿生思路以上人类视网膜、视觉皮层和前额叶的分工协作为蓝本，同时参考果蝇以极低能耗完成导航、避障、觅食的能力。研究人员将成像与图像处理功能集成在同一硅芯片上，使其具备高动态范围图像传感、高帧率以及大规模并行图像

处理能力，从而实现多样化的运动分析和模式识别。

研究人员说，神经形态计算的能效有望比传统数字处理高出数百甚至数千倍，从而在提升计算实时性的同时降低能耗，并减少数据外传带来的网络安全与隐私风险。另外，这种设计思路还适用于依赖电池供电且对时延敏感的移动系统，如地震救援的无人机、未来在人群环境中协作的机器人等。

据新华社

异地就医费用清算周期将逐步缩短

新华社北京12月15日电（记者彭韵佳）国家医保局15日发布《医保基金清算提质增效三年行动计划》，鼓励有条件的地方，探索将大病保险资金和医疗救助基金等纳入清算提速范围，逐步缩短异地就医费用清算周期。

根据行动计划，自2028年起，将实现每年3月底前完成上年度清算，清算资金占年度医保基金拨付的3%左右，推进季度清算等创新模式。

推进医保基金清算提速，可持续赋能医药机构发展，进一步促进医疗、医保、医药“三医”协同治理和发展。

从分阶段任务来看，在起步阶段，所有统筹地区于2026年5月底前完成2025年度清算，其中试点统筹地区于2026年3月底前完成，清算资金占基金拨付的比例调整到5%左右。省级医保部门要制定全省医保基金清算提质增效三年行动方案，明确时间表、路线图。

在提速阶段，所有统筹地区于2027年4月底前完成2026年度清算。同时，进一步扩大试点范围，试点统筹地区于2027年3月底前完成清算。清算资金占基金拨付的比例调整到3%至5%。依托医保信息平台完成清算。省级医保部门要总结试点经验，巩固清算成果，规范全省清算流程，指导改革全面推进。

在全面实施阶段，所有统筹地区于2028年3月底前完成2027年度清算，清算资金占基金拨付的比例控制在3%左右。

计划明确，清算工作要重点抓好方案制定、数据准备、综合考核、金额核算、审定拨付等主要环节。原则上年度清算要涵盖上述环节；按季度清算等一年多次清算的统筹地区，在确保全年清算各环节实施的基础上，可简化部分清算流程。



雪地行走正确姿势 新华社发 冯德光 作

关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要，拟在平顺县以下道路设置区间测速交通技术监控设备，按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求，现将相关设置地点向社会公布，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

地点	限速值	记录交通违法类别
G341线727km+950m至738km+450m (长治市平顺县东五马村至小铎村路段)	60km/h	驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上超过规定时速行驶的
S324线2km+600m至14km+300m (长治市平顺县马塔村至向阳庄村路段)		

平顺县公安局交通管理大队
2025年12月16日

关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要，拟在屯留区以下道路设置区间测速交通技术监控设备，按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求，现将相关设置地点向社会公布，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

地点	限速值	记录交通违法类别
G309线865km+800m至888km+200m (长治市屯留区鸦儿堰村至张店村路段)	60km/h	驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上超过规定时速行驶的

长治市公安局交通管理支队七大队
2025年12月16日