

2026年长寿健康理念指向何方

西班牙美食日记网站日前发表题为《2026年长寿趋势:指南针指向何方?》的文章,作者玛丽亚·阿尔塞指出,长寿不再单纯追求寿命长短,更注重生活质量。2025年健康养生热潮后,2026年健康理念更强调自觉意识、个性化与聚焦未来。

女性健康需求受重视。长期以来,女性健康与福祉被视为次要议题,如今情况改变。研究投入增加,公众人物发声,使其成为公众焦点。科研界已着手研发缓解更年期症状的疗法。

正念休闲活动愈发流行。能滋养心智、身体与心

灵的休闲活动备受青睐。度假村等场所推出以静谧活动为核心的静修项目,让人们放松身心、提升自我。

超个性化健康养生模式实现飞跃。借助多组学研究方法,整合人体DNA、微生物群等身体指标信息,让我们对自身了解达到新深度。诊所能获取深度可靠数据,制定贴合个人的健康养生方案,患者可获得适配自身状况与生活方式的建议。

养生旅行呈现多样化趋势。旅行者不再满足于单纯水疗,而是追求深度焕活身心的体验。2026年主要趋势包括森林静修、温泉

疗养之旅、“蓝色地带”长寿主题旅行、养生美食短途游、互联网断联之旅,以及聚焦深度休息、运动觉知训练或肠道健康养护的定制行程。

健康养生科技融入生活。智能健康养生工具将生活空间转变为助力休息、恢复状态、提升精力的场所。兼具扩香功能的空气净化器、适配人体昼夜节律的智能灯光、睡眠优化技术、家用红光理疗仪、借助人工智能制订的膳食计划,以及监测水分与电解质水平的设备等,实现舒适与个性化结合。

人工智能辅助健康养

生。人工智能改变健康养护方式,通过收集分析数据,快速高效提供个性化建议。无需专业人士24小时待命,人工智能平台可解读个人信息、提供即时指导,根据日常习惯或身体变化实时调整健康方案,让建议更精准、及时、贴合需求。

细胞健康成为热门议题。细胞健康被视为整体健康基础,市面上相关产品日益增多,从果蔬汁、膳食补充剂、电解质饮品,到高压氧舱等前沿治疗手段,为人们维护细胞功能提供多样选择。

张微雨

S 时事速递

预计3.6亿人次共赴“冰雪之约”

5日在哈尔滨举办的2026冰雪旅游发展大会上,中国旅游研究院发布《中国冰雪旅游发展报告(2026)》指出,我国冰雪旅游正进入持续繁荣的新阶段。经综合测算,预计2025-2026冬季,我国冰雪旅游休闲人数将达到3.6亿人次,冰雪旅游休闲收入有望达到4500亿元。

中国旅游研究院研究员韩元军介绍,以哈尔滨、沈阳、长春、张家口等为代表的北方城市正从“资源吸引人”向“暖心服务留住人”转型。冰雕技艺、冰雪摄影、雪国列车等成为最受游客喜爱的文化产品。

新华社

2025年我国批准226项食品农产品国标物质

市场监管总局5日消息,2025年市场监管总局累计批准发布226项食品农产品安全领域国家标准物质,筑牢安全防线。标准物质是检测活动的关键“标尺”。

此次发布的标准物质中,甲醇中抗蚜威等溶液标准物质提升杀虫剂残留检测结果可比性;丙酮中扑草净等助力除草剂残留检测精准性;甲醇中氧氟沙星等为兽药残留检测提供精准依据,全方位保障食品农产品质量。

新华社

T 图片新闻



情系英烈 关爱烈属

4日,中华英烈褒扬事业促进会在北京举行新春慰问活动,特邀烈属代表共叙情谊、迎接新春。

图为“海空卫士”王伟烈士妻子阮国琴(中)在与“人民英雄”张超烈士女儿张上明珠交流。

樊雨晴

老年人生物钟紊乱或增加痴呆症风险

美国研究发现,老年人生物钟紊乱或不规律可能增加患痴呆症风险。

研究涉及2183名老人,通过监测心脏活动变化评估

昼夜节律强度和规律性。结果显示,低振幅组(生物钟较弱)患痴呆症风险是高振幅组的2.5倍。活动高峰晚于下午2点15分的人,痴呆症

风险高出45%。研究认为,生物钟紊乱可能通过扰乱睡眠、增加炎症和脑部淀粉样蛋白堆积,增加痴呆症风险。

新华社

2026,世界七大悬念

在变乱交织中,世界迈入2026。七大悬念的走向或深刻影响国际政治经济格局。

■美国突袭委内瑞拉连锁效应几何

3日,美军突袭委内瑞拉,强行控制马杜罗夫妇,悍然侵犯他国主权。委内瑞拉局势陷入高度不确定:美国是否会再次军事打击?委方是否会“配合”美“管理”?现政权能否继续抗击干涉?反对派是否会在美支持下上台?美国此举是其“唐罗主义”和“主导西半球”的体现,将激起拉美多国捍卫主权,也可能刺激右翼和亲美势力。

■加沙地带能否实现持久停火

2025年10月10日加沙

停火第一阶段协议生效,但和平远未到来。以哈之间零星冲突不断,第二阶段协议涉及长期结构性矛盾,谈判博弈复杂。2026年以色列政局有变数,内塔尼亚胡贪腐案审理和议会选举值得关注,其政府可能为迎合右翼铤而走险。美国谋求主导加沙战后治理,却模糊关键问题、未重申“两国方案”,令人担忧。巴以局势牵扯多地冲突,影响中东和全球地缘政治。

■乌克兰危机会否迎来转折点

2025年乌克兰危机呈“角力循环”。战场上,俄方夺回部分地区,控制众多城镇,双方互袭重要设施,无人机大战外溢局势。谈判桌

上,各方围绕“和平方案”博弈,领土与安全保障问题无解。2026年,俄乌局势受战场形势和外交博弈交织影响,能否停火止战取决于是否尊重各国主权、领土完整,遵守联合国宪章宗旨原则,重视各国合理安全关切,支持和平解决危机的努力。

■美国中期选举伴生何种风险

2025年特朗普再次入主白宫后,两党交锋激烈,均瞄准2026年11月国会中期选举。民主党在地方选举中显现“卷土重来”苗头,特朗普政府在经济民生领域承压。中期选举将加剧美国党争、混乱与撕裂,特朗普政府为争取胜选推出的内外政策,将给世界带来未知冲击。

■日本政治右倾化如何发展

2025年10月日本首相高市早苗上台后,加速推进右翼议程,发表涉台错误言论,遭质疑和批评,引发国际社会警惕。2026年高市执政前景不确定,自民党在国会处于少数地位,推进法案受制于在野党,其经济政策也遭质疑。执政困境中,高市是否会通过极端行为寻求保守派支持,加速政治右倾化,值得关注。国际社会需共同阻击日本右翼势力。

■人工智能发展与治理能否并进

2026年,AI技术持续赋能千行百业,驱动科研跨越式发展,智能体有望广泛应用,模型将渗透到社会经济

生活各方面。AI给经济发展带来新动力,但也带来深度伪造、数据滥用等问题,构成全球治理挑战。

■世界经济能否穿越迷雾

IMF预测2026年全球经济增速低于前两年,美国滥施关税、贸易政策不确定性等因素构成下行风险。2026年,美国关税政策合法性裁决、多国债务问题等影响全球市场。不过,世界经济也有韧性,南南贸易和投资活跃,亚洲形成增长新动力。中国作为世界第二大经济体,将继续为世界经济贡献确定性和稳定性。

新华社

声明作废

▲土地使用者:李文生,坐落于肇东市南六街五委十七组,宗地号:664,土地使用面积:123.12平方米,土地用途:住宅,土地证号:镇(92)12248。国有土地证丢失,声明作废。

丢失声明

▲海伦市颐康园助老餐饮服务服务有限公司,统一社会信用代码:91231283MAEBE24P47,不慎将食品经营许可证丢失,许可证编号:JY32312830054725特此声明。

▲哈尔滨市平房区吴思举运输户,不慎将车牌号黑AAN569的营运证丢失。特此声明。

清算债权债务公告

绥芬河市南一基督教活动场所决定终止,经绥芬河市基督教三自爱国运动委员会同意,现向绥芬河市民族宗教事务局申请注销绥芬河市南一基督教活动场所登记证,统一社会信用代码:71231081MCU2954171

清算组组长:陈玉春
请债权、债务人自本公告发布之日起45日内向本会清算组申报债权债务。

联系人:王琦
电话:17504630000
地址:绥芬河市大直路135号
特此公告

2026年1月7日

声明作废

▲刘强不慎将汤原县汤原镇新胜村的土地使用证丢失,土地证号:230828104015000082J,土地面积:35亩,特此声明作废。

▲太平人寿保险有限公司黑龙江分公司第一营销服务部张海维将保险从业执业证书丢失,展业证号:02000323010380002018003406,特声明作废。

▲太平人寿保险有限公司黑龙江分公司第一营销服务部李爽将保险从业执业证书丢失,展业证号:02000323010380002018008161,特声明作废。

▲太平人寿保险有限公司黑龙江分公司第一营销服务部李文志将保险从业执业证书丢失,展业证号:02000323010380002017004587,特声明作废。

▲太平人寿保险有限公司黑龙江分公司第一营销服务部李娜将保险从业执业证书丢失,展业证号:02000323010380002018005903,特声明作废。

▲杜尔伯特蒙古族自治县湘渔家常菜馆(个体工商户)不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY22306240059184,声明作废。

▲海伦市利民节能锅炉制造有限公司工会委员会不慎将银行预留印鉴公章、法人(苗洪林)名章、财务专用章丢失,开户银行:中国工商银行海伦市支行,账号:0912034409200001755,声明作废。

▲哈尔滨市道里区广玉大碗麻辣烫店(个体工商户),不慎将黑龙江省小餐饮核准证副本丢失,核准证编号:XYJB(2025)230102006985,声明作废。

▲哈尔滨市香坊区小明如妈熟食店(个体工商户)。不慎将黑龙江省小餐饮核准证副本丢失,核准证编号:XYJB(2024)230110007817,声明作废。

▲东宁市绥阳镇胜丰食用菌店不慎将本店公章遗失,公章编号:231024192300301,经营者:王国英,声明作废。

▲方正县亨达汽车租赁有限公司,不慎将车牌号为黑A82U8T的营运证丢失,证号230124004865,声明作废。

▲哈尔滨衍行生物科技有限公司,不慎将公章丢失,统一社会信用代码:91230110MAK0991J9M,声明作废。

声明作废

▲明水县远东水泥制品经销部,统一社会信用代码:92231225MA1AU20L9B,不慎将公章、财务专用章、法人名章丢失,账号:08430101040021103,开户行:中国农业银行股份有限公司明水县支行,声明作废。

声明公告 18686716631

刊登热线 13763511313