

当人们选择在假期去“上体校”

2026 年已过大半，你的年假是怎么度过的？在家“躺平”、去景点打卡、还是干脆换上运动鞋狠狠练几天？
从海外到国内，越来越多人开始把运动作为假期的主要内容，在“汗流浹背”中寻找另一种休假方式。

把假期过成“体校生活”

在泰国普吉岛，32 岁的方莉莎给自己安排了一个为期 5 天的网球训练营。早晨准点去网球学校上团课、打比赛，下午找教练一对一抠技术动作，下课后她会和朋友们一起去镇上按摩或到海边吹风看日落。

“每天按时训练、吃饭、睡觉，其他什么都不用想。我觉得这样很简单、很充实也很快乐。”她把这趟旅行戏称为去普吉岛“上体校”。

不止网球，在普吉岛，游泳、普拉提、泰拳等运动课程同样广受游客欢迎。在中文社交媒体上，不同场地和教练的体验、测评并不少见。围绕运动展开的假期“Sportcation（运动度假）”，正在成为一些人的假期新选择。

这种潮流也在国内出现。在刚刚过去的这个夏天，在社交平台搜索“避暑”，桨板、皮划艇、水上运动等成为高频关键词。

上海青浦金泽镇岑卜村三面环林、一面临湖，近年来聚集起十多家桨板俱乐部和皮划艇度假营地。暑期一到，外地研学团、长三角家庭游客等客群接踵而至。

当地一家皮划艇营地创始人刘春艳认为，“低门槛、强体验、可社交”的组合，是这类产品迅速走向大众的重要原因。她介绍，今年暑期团队留宿订单占比 68%，5 月至 7 月整体客流较去年成倍增长。

近年来，围绕运动安排假期的体育消费产品不断增多：从云南安宁的网球场度假，到海南陵水的冲浪训练营，再到河北崇礼的山地骑行训练营……不同地区正依托各自的自然条件和运动资源，为普通爱好者提供短期、集中的训练体验。

携程景点玩乐数据显示，今年以来，攀岩类产品订单量同比增长 153%，骑行类产品订单量同比增长 274%，2 至 3 天短途订单占比较高，“95 后”“00 后”是运动度假的主力客群。

联合国旅游组织称，体育旅游约占全球旅游支出的 10%。该组织援引市场研究机构的一项预测说，2023 年

至 2030 年，全球体育旅游市场规模的年均复合增长率预计为 17.5%。

为什么要在假期“流汗”？

一个有意思的问题随之而来：平日的工作和生活已经足够高负荷，人们为什么还愿意在假期里花钱“折腾”自己？
上海体科所运动心理学专家谈晨皓认为，体育运动天然包含反复出现的挑战，而这种挑战通常比现实生活中的风险更可控。一次失败之后还可以再来一次，一项技能也可以在不断练习中慢慢掌握，这一过程有助于提升心理韧性。

“并不是一定能克服困难，而是再碰到困难和不确定性我不那么怕了。”他说。

在他看来，运动带来的信心和成就感也是一种积极情绪体验，并可能“弥散”到生活的其他方面。

完成一次长跑、学会一次发球、终于能稳稳站上桨板，成果往往清晰可见。运动并不能保证一个人在工作中同样顺利，但反复经历“遇到挑战—尝试—完成”的过程，会帮助人更习惯于面对不确定性。

北京体育大学管理学院教授王笑宇则把这种现象与“恢复”关联起来。“人们选择运动度假，核心诉求在于更有效地恢复。”他说，“当代工作形态更多表现为信息过载、注意力消耗、情绪劳动与决策疲劳的叠加。单纯减少身体活动已难以实现真正的恢复，身体的真实参与变得愈发重要。运动能够将恢复方式从‘减少消耗’转向‘主动获得积极体验与心理资本’，这正是其内在吸引力所在。”

与阅读、音乐等休闲方式相比，运动提供的反馈更为直接：速度、力量、心率、疲劳感、成绩变化，都可以被身体即时感知。王笑宇认为，这种明确的反馈让人更容易获得“正在恢复”的感受。

不过，并非所有人都需要通过运动休闲。
清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉提醒，休闲方式首先是个体选择，与每个人的工作环境、性格和经历有关。有人通过运动挑战自我，有人在擅长的项目里寻找成就感，也有人只是想和朋友、同好拥有一段共同经历。运动只是越来越丰富的休闲选择中的一种。

从“看别人运动”到“自己上场”

运动度假走红的另一面是体育消费方式的变化。

王雪莉观察到，体育消费正在由以“看别人”为主的观赏型消费，向更多“自己参与”的体验式消费延伸。愿意把运动作为生活方式的人群在扩大，可供选择的运动项目、培训机构和活动产品也越来越多。

“参与型体育消费，无论从消费总量、消费周期还是消费黏性上，都是更强的。”她认为，这背后体现了人们对自身健康、兴趣和主体性的关注，也包含学习新技能、形成个人身份认同的需要。

与传统度假相比，运动度假也对产品提出了不同要求。住得豪华未必最重要，一次沙漠徒步、一场骑行、一个滑雪训练营能否顺利完成，更依赖专业指导、安全规范、社群环境和保障体系。

目前，中国运动度假仍处于初步发展阶段。王雪莉认为，年轻人和青少年可能是重要增长群体，但未来能否真正做大市场，关键仍在于产品设计和运营：能否针对不同人群提供不同强度和内容的产品，能否把运动之外的住宿、休闲、社交体验组织得更成熟，都会影响消费者是否愿意再次选择。

王笑宇认为，运动度假并非孤立的消费热点，而是体育、旅游、文化等多种业态的混合体。一次越野赛事可以同时是体育事件、旅行目的地和社群活动；一次滑雪度假可以同时包含运动训练、家庭陪伴和休闲体验。旅游消费的逻辑，也可能从“去哪里”进一步转化为“怎样度过有限的闲暇时间”。

度假方式的变化在海外也呈现出同样的趋势。来自意大利的运动表现与运动营养专家达尼洛·科波拉说，随着千禧一代和 Z 世代更加关注健康消费，一些西方酒店经营者已经围绕健康需求设计新的度假体验，包括呼吸训练、神经反馈、无酒精环境和个性化健康方案等。

在过量信息不断涌入生活、社交越来越多经由线上媒介完成的时代，运动当然无法解决所有压力，但却能为人们提供许多具体而确定的体验。肌肉是会酸痛的，汗水是有温度的。或许对于那些选择在假期去上体校的人们而言，至少在某些时刻，运动能把人们的注意力重新拉回身体、拉回生活。

从“换个地方休息”，到“换种方式生活几天”，运动度假提供了一种关于假期的全新想象。

据新华社

最新 PISA 测评结果公布 中国内地学生表现居前列

经济合作与发展组织日前发布的 2025 年国际学生评估项目 (PISA) 测评结果显示，在参与测评的 91 个国家和地区中，中国内地学生在科学、数学、阅读以及计算问题解决能力方面的表现均位居前列。

经合组织从 2000 年起每三年组织一次 PISA 测评，旨在考察完成基础教育的 15 岁学生在科学、数学、阅读等方面的水平。2025 年中国内地参加测评的学生来自北京、上海、江苏和浙江，他们在科学和数学两项测试中，分别以 597 分和 612 分位居第一；在阅读测试中获得 527 分，仅次于新加坡。

本次 PISA 测评新设了计算问题解决能力测试，以考察学生运用建模与编程工具、开展实验以及构建、设计和开发数字产品的能力。中国澳门学生以 572 分获得第一，新加坡和中国内地学生分别以 563 分和 560 分紧随其后。经合组织国家学生在这项测试中的平均分为 500 分。

测评结果显示，经合组织国家的学生总体表现有所下降，在科学、数学、阅读三项测试中的成绩均降至有史以来最低水平。与 2015 年相比，经合组织国家学生的阅读和数学平均成绩下降幅度均超过 20 分。

测评还显示，使用人工智能完成文本概括、写作或研究等特定学业任务的学生，其科学成绩平均低于不使用者约 20 分；而用人工智能解决一般性问题的学生，成绩与不使用者基本没有差别。

据新华社

人工智能揭示 癌症隐藏特征

X 新知到
inzhidao

英国南安普敦大学研究人员开发出一个开源人工智能平台，可在肿瘤样本中快速、精准分析数十万个细胞，绘制肿瘤内细胞中心体异常的空间分布图。研究表明，中心体异常的空间分布与癌症临床特征相关。新发现未来有望用于癌症患者风险评估、开发新的靶向疗法等。

南安普敦大学日前发布新闻公报说，中心体是细胞的“组织中枢”，能帮助细胞正常分裂并维持其结构。中心体出现异常时，细胞可能积累遗传错误，这是癌症特征之一。

该校研究人员领衔的团队，利用团队开发的名为 Cen-SegNet 的人工智能平台，对来自 127 名乳腺癌患者的 911 份肿瘤样本中超过 33 万个中心体进行了分析。他们发现了两种截然不同的中心体异常类型：一类是细胞内中心体数量过多，另一类是中心体异常增大。两种异常形式相互独立，可出现在同一肿瘤的不同区域。

研究还显示，异常增大的中心体较多的肿瘤与更具侵袭性的疾病特征相关，包括较高的肿瘤分级、淋巴结受累和某些遗传改变等；而肿瘤核心区域内增大的中心体数量较少的患者，其总体生存情况往往更好。

相关论文发表于英国《自然—通讯》杂志。论文通讯作者之一、南安普敦大学研究人员萨拉赫·伊莱亚斯说，研究显示，中心体异常具有不同的生物学状态，呈现不同的空间分布，并与癌症临床特征相关。特定的异常组合可能影响肿瘤生长方式、对周围组织的侵袭以及对治疗的反应。该发现为开发新型生物标志物和更个性化的治疗策略提供了可能。

研究人员已证明这一技术还可用于肾脏、结肠和阑尾组织分析，下一步将把它与基因组、转录组和蛋白质组数据相结合，以评估基于中心体的生物标志物能否辅助治疗决策和改善患者预后。

据新华社



近日，农民在甘肃省敦煌市阳关镇营盘村采摘葡萄。初秋时节，位于古阳关下的甘肃省敦煌市阳关镇 2.53 万亩葡萄陆续成熟，农民采摘鲜果，销往各地。阳关镇栽植葡萄面积占总面积面积 96% 以上，是当地群众增收致富重要产业。

新华社 发

300 余件文物珍品，因“微笑”在此相遇

当东汉时期的陶说唱俑隔着玻璃展柜露出千年笑意，游客的笑脸不时映在陶俑面前透亮的玻璃上。这是辽宁省博物馆年度特展“微笑——文物里的中国精神印记”上的一幕。

此次展览是国内首个以文物表情为主题的特展。300 余件国宝珍品从全国 38 家文博机构奔赴辽博，以文物上一抹抹温润上扬的笑意为主线，串联起中华民族向善、豁达、包容、向阳而生的精神底色。

“微笑是人类共通的语言，是超越时空和国界的。”策展人、辽宁省博物馆展览策划部主任刘韞说，这么多年，我们一直在想怎么让“高冷”的文物俯下身来，让大众更容易接受。因此，团队决定让这场展览跳脱传统的宏大叙事，落脚到每个人脸上都拥有的表情上。

展厅内，东汉乐舞俑笑意温婉、陶俳优俑开怀大笑、褐绿釉陶磨房复刻农耕劳作场景（如图），一件件生活化器物，定格了古人劳作之余、宴饮作乐的松弛瞬间，让人遥想河姆渡的先民在陶坯尚未干透时，用手指轻轻勾出一道弧线，东汉一户寻常人家的院子里，工匠为一只陶狗捏出了嘴角翘起的憨态……当观众在一件文物上认出自己熟悉的表情，古今之间那道看似遥远的墙，就悄悄打开了一扇门。

展览中的一件元代龙泉窑舟形砚滴，吸引了很多观众的目光。其釉质细腻，掌心大的小船上，船夫正伸手够船篷上的帽子。船舱内，两位船客似在低声交谈。柔和灯光的映衬下，砚滴仿佛仍是当年被主人轻轻捧起的样子。

“它与微笑有什么关系？”现场观展的游客好奇追问。“琴棋书画本身就是古人的一种意趣。这件独一无二的舟形砚滴，它的主人每次捧起它、使用它的时候，内心会有什么变化、脸上会是什么表情？”讲解员微笑着引导。

漫步展厅，古今笑意交融。专程从吉林来看展的吴逸说：“以往看文物总觉得厚重严肃，这场展览却以最朴素的‘微笑’为切口，让一件件文物变得鲜活温暖，古人的豁达与温柔藏在每一件器物的纹路里，治愈又动人。”

1965 年出土的商代青铜器亚醮钺，镂空的兽面上双目如炬、口齿森然。可偏偏在那张威严的面孔上，嘴角是微微上扬的弧度，初看，是王权对四方的俯视，细品，又有对苍生的悲悯。当年，有两件亚醮钺先后同出一墓，形同孪生，出土后，一件收藏于中国国家博物馆，另一件留在山东省博物馆，“两兄弟”极少重逢。

而今年的中秋，两件亚醮钺将在“微笑展”上会面，共同展出一周。“殷商时期，青铜象征着权力与威严，出土的器物上，往往难见一笑。”刘韞解释，我们努力让两件文物得以重聚，“给观众饱饱眼福”。

微笑蕴含的不只是一种表情。“先民面对生存繁衍的质朴欢喜，市井百姓烟火里的世俗欢愉，历经世身后的通透释然，还有各民族交往、交流、交融的包容善意……”辽宁省博物馆馆长王筱雯说，整个展览并非简单地让人会心一笑，而是侧重关注古人的内心世界，探寻古人的幸福密码。从史前先民到当代百姓，向往安稳、心怀热忱的内核从未改变，文物中代代延续的笑意，是流淌在国人血脉里生生不息的精神力量。

据新华社

今日“龙收尾” “苍龙”暗藏农时密码

9 月 12 日是农历八月初二，天宇将迎来“龙收尾”天象。当晚 8 时左右，苍龙七宿的“龙头”角宿沉至地平线附近，到子夜时分，整条“苍龙”逐渐西沉隐没。从“二月二，龙抬头”到端午“飞龙在天”，再到如今“龙收尾”，苍龙七宿在一年中的出没变化体现了古人观象授时的智慧，也是他们把握春耕、夏长、秋收等农时节律的重要依据。

何为苍龙七宿？古人又如何把星空与农时联系起来？
中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说，古人观测天象，将天球赤道、黄道周边恒星划为二十八宿，每七宿为一组，即东方苍龙、南方朱雀、西方白虎、北方玄武。“龙收尾”中的“龙”即东方苍龙，由角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿组成。“这七宿象征苍龙的不同部位，角宿作龙头，亢宿为脖颈，氐宿为胸膛，房宿为龙腹，心宿是龙身，尾宿和箕宿共同代表龙尾，在夜空中宛若一条遨游的巨龙。”王科超说。

今年农历八月初二黄昏后，代表“龙头”的角宿逐渐向西方地平线下沉。以北京为例，晚上 8 时左右，“龙尾”尾宿、箕宿还在南方至西南方天空。至子夜前后，箕宿也沉入地平线下，整条“苍龙”暂别夜空，故被形象地称为“龙收尾”。

从“龙抬头”到“飞龙在天”，再到“龙收尾”，历时约半年，三者从春到秋，前后呼应，仿佛古人辨识时令的天然“日历”。王科超解释，古人进行农事生产要顺应气候节律。四季更替以回归年为周期，恒星出没、方位更迭等星空周年变化与之大致同步。“苍龙七宿作为辨识度较高的恒星组合，古人便自然地把这组星象在天空中的位置和形态，与季节变化、农业生产联系起来。”

在黄河中下游等早期农耕区域，“龙抬头”时气温回升，适宜春耕；“飞龙在天”正值夏季，万物蓬勃生长；待到“龙收尾”时节，天气逐渐转凉，大地迎来秋收；而到了冬季，“苍龙”则“蛰伏”于地平线下，待到来年再“抬头”。这种星象变化与农时大体同频。

王科超表示，古人不仅关注苍龙七宿，还会通过观察北斗七星等明亮恒星来判断时令。北斗七星的斗柄指向蕴含着季节信息，古籍有“斗柄东指，天下皆春”的说法。斗柄在夜空中的指向，可与苍龙七宿星象互相参照，帮助先民判断时节。

例如，“龙抬头”时，苍龙角宿在东方夜晩升起，在东北方夜空可见北斗勺柄指东；“飞龙在天”的夏夜，北斗高悬，勺柄指向南方；及至“龙收尾”，在西北方夜空又见勺柄指西。

据新华社

11 个新职业发布 开辟就业新空间

新职业是就业增长的“源头活水”。
近日，人力资源社会保障部等部门向社会发布 11 个新职业、23 个新工种，调整变更农产品经纪人等 6 个职业（工种）信息。新职业新工种的涌现，呼应经济社会发展的新脉动，瞄准人民群众实实在在的新需求。
其中，新职业包括船舶岸基管理工程技术人员、数字孪生工程技术人员、具身智能机器人应用技术员、工业产品数字建模师等，新工种包括社区工作者、低空物流员、适老化改造设计师等。

新职业新工种的发布，不仅有利于促进就业创业，为劳动者开辟更加多元的职业成长通道，也将引领职业教育培训和专业发展，实现人才供给与岗位需求的精准匹配。

此次发布的新职业包含 5 个数字职业、3 个绿色职业。至此，我国发布的数字职业、绿色职业分别达到 113 个、142 个。数字职业的持续扩容，清晰勾勒出产业数字化转型的核心方向；绿色职业的持续丰富，则是国家“双碳”战略在就业领域落地生根的生动写照。

“我们预测未来一段时期数字技术技能人才的缺口将会较大。随着新职业的设立，国家会进一步加大对数字人才培养力度，就业前景广阔。”人力资源社会保障部职业能力建设司相关负责人说。

据介绍，此次发布的新职业新工种中，有不少与现代服务业相关。其中，既有服务于企业发展和产业升级的机场净空巡查员、智能体开发员等，也有回应人民群众美好生活需要的新能源汽车检测员、智能家具装调工、鲜切花加工工、冰雪雕塑工等。

这位负责人说，随着生产性服务业向专业化和价值链高端延伸，生活性服务业向高品质多样化和便利化发展，将有更多现代服务类职业涌现。

据统计，2019 年以来，我国已累计发布 8 批 121 个新职业——

看职业分类，社会生产服务和生活服务人员、专业技术人员、生产制造及有关人员相关职业增加较多，占比分别为 60%、17%、17%；

看行业领域，现代服务业、先进制造业两大领域的新增职业较多，占比分别为 43%和 34%；

看新兴产业和未来产业，数字职业和绿色职业逐年扩充，占比分别为 48%和 17%，人工智能领域和风电、氢能等新能源领域职业扩充明显。

“这充分体现了职业发展紧跟国家新质生产力培育的重点方向和战略布局。”这位负责人说，下一步，将根据经济社会发展新趋势、新模式，积极挖掘、培育新的职业序列，开发新的就业增长点，不断扩大就业容量。

人力资源社会保障部还将加快新职业标准开发，大力促进新职业从业人员能力提升，畅通人才成长成才通道，加快培养数量充足、结构合理的人才队伍，为经济社会高质量发展提供有力人才支撑。

据新华社



夜幕降临，中国科学院西双版纳热带植物园呈现出与白天不同的图景。游客在科普人员的带领下穿行林间，感受热带生物多样性的独特魅力。

新华社 发