

“长三角之星”开启首趟短途游



6月26日21时51分许，长三角地区舒适型旅游列车“长三角之星”从铁路杭州站缓缓驶出，正式开启6天5晚的“山水明月、寻梦婺源”江西之旅。

当晚，这趟车从上海松江站始发，经停杭州站，旅客可从上海、杭州登车，车上共计140余人前往江西。这是“长三角之星”的首趟短途游，也是它首次从杭州载客出发。

“我们已经是‘回头客’了，‘长三角之星’首发新疆时，我妈妈就已经体验过。”杭州人胡女士提到，首次前往新疆的18天行程中，妈妈每天都会 在家庭群分享火车上的生活，包括一日三餐、景点欢迎仪式等，“她觉得车上活动很丰富，而且对中老年人特别友好，就算在车上感觉到身体不适也有随车医生。”

因为妈妈对上一次的体验很满意，这次江西短途游，胡女士也请了几天假，打算一起感受下。胡女士介绍，上次前往新疆的列车需要从上海等车，是她姐姐提前一天就把妈妈带过去，在上海还住了一晚，“这次去江西，可以直接从杭州登车，方便多了。”

记者了解到，全车采用独立包房式酒店布局，为适配家庭、老友、情侣等多元出行需求。除旅居功能外，列车还配套多功能休闲车厢，集阅读角、文创展示区、小型演艺舞台、独立棋牌室于一体，旅途休憩、娱乐休闲一站式满足。

“长三角之星”舒适型旅游列车

福利院改编热门歌曲 对抗肌少症

“要练就肌肉相对……绷紧弹力带，让关节清脆……”最近，杭州市第三社会福利院的活动室里，时常传出老人们跟着节奏哼唱的声音。歌词改编自热门歌曲《枪火》，但内容全换成了肌少症的预防知识。这首“肌少症版”《枪火》，如今成了院里最流行的“背景音乐”。

改写歌词的，是工作人员自发组成的“三福天团”。他们把肌少症的危害、营养要点、运动方法，浓缩进简洁有力的词句里，既好记，又带劲。而这首热歌背后，是一场持续了半年之久的老年人肌少症防治项目。

在杭州市慈善总会的支持下，市三福院联合杭州市中医院、浙江大学，为老人们开出了一套“营养+运动”的组合方案。临床营养专家定期走进课堂，用家常话讲解优质蛋白怎么补、一日三餐怎么搭，让老人听得

进、做得到；专业康复师则带大家练习坐式八段锦、弹力带抗阻训练，动作安全、强度适中，很多原本怕摔倒不敢活动的长者，也慢慢找回了运动的信心。

项目启动前，133位老人自愿报名参加，并根据评估结果被分入抗阻训练组、八段锦组、联合训练组和对照组，每周训练3次，持续数月。这种分组设计既为每位老人量身定制了干预方案，也为本土化肌少症防治积累了第一手数据。

6个多月后的评估数据显示：老人的握力改善率达7%，步速改善率达59%，平衡力改善率达17%。这些数字落实到日常生活中，就是老人端碗更稳、走路更快、转身更从容——生活质量有了实实在在的提

升。目前，项目仍在持续推进，这首《枪火》的改编版也将在院里继续传唱。

据潮新闻

零下20℃的热毛巾 镜子变身“化妆师” 义乌厨卫展、墙饰展双展齐开

“这款智能电热毛巾架，一整天都用不了1度电，即便是零下二三十摄氏度的极寒天气，也能让家里随时舒服的、温热的亲肤毛巾。而且，雨水充沛的季节，更能防止毛巾霉变、滋生细菌。”听完浙江美臣科技公司展会负责人的介绍，俄罗斯外商谢里夫很是惊喜，随即详细体验了这款智能电热毛巾架在温度切换、安装细节、能耗折旧等方面的细节。

当天，2026中国义乌厨房、卫浴设施展览会与2026义乌墙面装饰材料博览会将在此同期盛大启幕。值得关注的是，这是两大展会首次“梦幻联动”，一站式汇聚了行业优质供应商，旨在为全球采购商打造一场集商贸洽谈与潮流洞察于一体的行业盛会。

据介绍，2026中国义乌厨房、卫浴设施展览会面积达3万平方米，参展企业946家，标准展位1300个，预计吸引采购商6万人次，展品涵盖水暖洁具、厨卫电器、厨房用品及配件、厨卫五金产品配件、橱柜及整体厨房卫浴设施等。

记者在现场看到，功能齐全且不乏美感的智能马桶、能一边听歌一边淋浴的智能花洒、造型各异且风格突出的水槽台盆，在展会上应有尽有，不时吸引国内外客商驻足了解。“一块镜子能智

能到什么程度？”走进主通道醒目位置的“吴名智能镜”展位时，一些采购商不由自主发出疑问。对此情形，展位负责人显然做足了准备，“常规实用型的镜子离不开补光灯与防起雾功能，而真正智能的镜子是能够借助AI之后‘活’起来的。”该负责人以化妆镜为例，加入AI应用后，镜子摇身一变就成了“化妆师”，对妆造细节、风格等都能提出针对性意见，帮助女孩化出心仪的、美美的妆。

同期举办的2026义乌墙面装饰材料博览会，展览面积达1万平方米，参展企业273家，标准展位400个，预计吸引采购商2万人次，展品涵盖墙面材料、顶面材料、地铺材料、整家定制、软体装饰、涂料及建筑胶以及配套产品区。

作为全球最大的小商品集散地，义乌拥有得天独厚的外贸区位优势，与全球233个国家和地区都有贸易往来，每年到义乌采购的境外客商超68万人次。今年一季度，义乌进出口总值达到2093.7亿元，同比增长25%，高于全国进出口增速10个百分点。其中，出口1786.1亿元，同比增长21.3%；进口307.6亿元，同比增长52.2%，呈现出进口、出口“双向奔赴、强劲开局”的良好态势。

据浙江在线

赠澳门大熊猫后代“健健”“康康” 拟于10月入住成都



6月27日，记者从成都大熊猫繁育研究基地(以下简称“成都基地”)获悉，中央政府赠澳门大熊猫后代“健健”“康康”拟于10月抵蓉入住成都基地。

“健健”“康康”生于2016年6月26日，父母是赠澳门大熊猫“开开”“心心”。弟弟“康康”初生体重仅53.8克，属于大熊猫超轻初生体重幼崽，育幼难度不小。当年，成都基地第一时间派遣专家赴澳门，与澳门饲养护理团队开展紧密协作，24小时轮

班值守悉心照料，最终助力“康康”顺利渡过存活难关。两只大熊猫的名字经过向澳门市民广泛征集后确定，寄托着对它们健康成长

的期许。

目前，成都基地已为“健健”“康康”的到来做好充分准备。两只大熊猫将入住星云馆，此前，成都基地已对该场馆进行专门优化升级，融入澳门文化元素，模拟自然栖息环境，配备完善的福利设施，为其营造安全舒适的生活空间。

据央视新闻客户端