



# 北京环球度假区无限春日活动奔赴热爱

“环球五周年，任你超无限”！延续五周年的欢庆节奏，北京环球度假区春日季节性主题活动“环球春日狂欢”全面升级为“环球无限春日”于3月20日至5月31日重磅上线，邀请广大游客即刻出发，一起“浸”入跨次元的热爱冒险。在活动首周，专程为今年无限春日活动到访的游客数量较去年翻倍。

依托持续创新的娱乐创意与制作能力，“环球无限春日”限时集结《原神》《长安三万里》等高人气IP，以季节限定的“超无限”玩法打破边界，为不同兴趣的游客打造身临其境的互动体验，尽情释放多元热爱。与此同时，无限春日狂欢派对也将以全新动感编排与炽热节奏高能回归，在北京环球度假区明星角色的热情演绎中掀起一场全场同频的狂欢。此外，园区还上新多重体验，从充满欢聚仪式感的哈利·波特魔法世界黄油啤酒季，到以全新律动点燃现场的环球流行乐，让春日活力持续升温。

值得一提的是，北京环球度假区首个电影《长安三万里》沉浸式主题互动餐厅——《长安三万里》唐歌宴-互动主题餐厅也同步上线，这也是园区首度携手国产动画电影，以电影《长安三万里》为创意灵感，凭借国际化主题



公园的娱乐制作能力，打造具有盛唐国风美学的电影IP线下沉浸式空间。《长安三万里》唐歌宴以盛唐诗歌与国风美学为主题特色，融合风味佳肴、精美餐具器物、主题装饰与音律等全感官盛景，更有李白、高适等人气角色亲临现场，通过一系列现场演出与互动，让游客感受属于盛唐的快意情怀。

文/图 顾立

## 抖音集团发布真人短剧扶持计划

4月15日，在第十三届中国网络视听大会上，抖音集团发布最新真人短剧扶持计划：平台将投入5亿元专项资金，持续扶持真人短剧内容创新与现实题材深耕；同步推出多层次激励政策与“短剧创作者中心”平台，推动分账透明化。

## 腾讯孙忠怀：潮水转向时，平台何为

4月15日，腾讯公司副总裁、腾讯在线视频董事长孙忠怀出席第十三届中国网络视听大会开幕式暨主论坛，并发表题为《潮水转向时，平台何为》的主题演讲，围绕AI技术对影视行业的深层影响、内容供给结构的变化，以及平台在新周期中应当承担的角色，分享了重要判断。

## 爱奇艺龚宇：AI振兴影视行业每一帧

4月15日，爱奇艺创始人、CEO龚宇出席第十三届中国网络视听大会开幕式主论坛，以“AI振兴影视每一帧”为题发表演讲，分享了他对AI变革影视产业、平台去中心化转型等话题的洞察与思考。

## 优酷吴倩：共育视听繁荣生态

4月15日，虎鲸文娱集团COO兼优酷总裁吴倩以《深耕其壤 硕果其果 共育视听繁荣生态》为题，在第十三届中国网络视听大会主论坛上发表主题演讲。吴倩表示，优酷将以初心、守沃土，呵护每一位愿意为好内容全力以赴的行业匠人，共育视听繁荣生态，做“清醒的耕耘者”。

## 可灵AI加速构建视听新生态

4月15日，在第十三届中国网络视听大会新技术新场景论坛上，可灵AI产品及运营负责人温园旭发表题为《技术升维·创作无界 可灵AI赋能视听新生态》的主题演讲，系统阐述了可灵AI在多模态技术演进、创作能力升级及产业落地方面的最新进展。

## 全尺寸旗舰SUV小鹏GX开启预售

4月15日，小鹏汽车首款全尺寸旗舰SUV——小鹏GX重磅亮相并正式开启预售，新车带来纯电和超级增程两个版本，预售价39.98万元。小鹏GX纯电版四驱纯电续航里程高达750km；超级增程版纯电续航430km，综合续航1585km。

## 腾讯发布并开源混元世界模型2.0

4月16日，腾讯正式发布并开源混元3D世界模型2.0(HY-World 2.0)。该模型是一个多模态世界模型，能够理解文字、图片、视频等不同类型输入，自动生成、重建和模拟3D世界，同时支持多格式3D资产(Mesh/3DGS/点云等)导出。

## 重庆焕新购车季启动

4月16日，由重庆市商务委员会指导、懂车帝平台主办的“政企双补 重庆焕新购车季”活动正式启动。即日起至2026年6月30日，消费者通过懂车帝线上渠道完成“卖旧买新”，不但能申请汽车置换更新国补，还能额外获得懂车帝最高1000元的企业补贴。



懂车帝新车电商业负责人牟寅飞表示，本次活动采用国补叠加企业补贴模式，让消费者购车实现“换得方便、买得更省”。据了解，本次活动参与流程十分便捷：消费者只需打开懂车帝App，在首页“政府补贴”频道选择重庆，即可直观看到政府与平台叠加补贴后的最终优惠价格，随后完成下单购车即可享受优惠。

## 锦江酒店“双品牌”组合落子成都

4月10日，锦江酒店(中国区)打造的首个高端+中高端“双品牌”直营旗舰店，在成都市成华区盛大启幕。该项目以“国际高端生活方式酒店品牌”丽芮酒店与定位“百年先锋文化的中高端民族商务酒店”的锦江都城酒店组合呈现，集经营模式创新与品质标杆示范于一体，是锦江酒店(中国区)在华西加速高端及中高端酒店布局，深化“酒旅融合”，引领区域旅宿供给提质及消费升级的关键落子。



作为锦江国际集团与上海国际集团双方旗下资产管理公司共同发起设立的酒店产业基金在全国投资落地的首个项目，成都339天府熊猫塔丽芮酒店&锦江都城酒店成为“产业基金持有+上市公司运营”创新模式的落地样本。

## 康养堂

# 想当KTV“麦霸”

### 耳鼻喉科医生教你科学唱K不哑嗓

4月16日是世界嗓音日，朋友相聚KTV时，不少人都想争当“麦霸”，却常因方法不当导致嗓子干涩、嘶哑。如何在享受唱歌乐趣的同时保护嗓子？记者采访了陆军军医大学西南医院耳鼻喉科医生邱琳，为大家带来实用技巧。

邱琳介绍，唱K不哑嗓，需牢记四个关键技巧：一是发声前热身，切勿直接飙高音，可先做闭鼻轻哼练习，从低音慢慢过渡到高音，让声带提前适应；二是采用腹式呼吸发声，避免用嗓子硬喊，吸气时鼓腹、呼气时收

腹，靠气息支撑发声，减少声带磨损；三是适时休息，每唱1到2首歌就喝水休息3~5分钟，不连续高歌、不强行嘶吼高音，防止声带水肿嘶哑；四是避免用力清嗓，嗓子痒或有痰时，可用轻咳或吞口水的方式缓解，减少声带损伤。

若想顺利唱高音，关键在正确方法而非“硬喊”。邱琳提醒，飙高音时要先放松颈肩，避免喉咙紧绷；发声时将气息上送，感受眉心、鼻腔上方的震动，用头腔共鸣代替声带强行发力；日常需循序渐进练习音阶，从低到高逐步提升，普通人切勿盲目挑战超高音，以免引发声带小结、息肉。

日常护嗓也不容忽视。邱琳表示，“喝热水护嗓”有前提，应饮用35℃~40℃的温水，既能湿润咽喉黏膜、缓解声带疲劳，还能稀释分泌物，减轻干涩感。滚烫的水会烫伤咽喉黏膜，加重充血水肿，切勿饮用；浓茶、咖啡、甜饮料含咖啡因和糖分，会刺激咽喉，加重声带负担，应尽量避免。

此外，若出现声音嘶哑超过两周、咽喉持续性疼痛、发声困难、异物感强烈等情况，一定要及时到耳鼻喉科检查，警惕声带息肉、咽喉炎等问题，切勿拖延治疗，以免加重病情。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨



## 每日科普

## 阿尔茨海默病的科学应对策略

重庆医科大学附属康复医院神经内科 赵苗

数据显示，随着人口老龄化趋势加剧，我国60岁及以上痴呆患者约2000万人，其中阿尔茨海默病患者占比约六到七成。作为一种进行性神经退行性疾病，其病程可能长达10~20年，面对这项挑战巨大的疾病，必须通过科学的方法，才能有效延缓甚至部分预防。

### 多维度进行预防

终身学习是增强认知储备的关键。研究表明，受教育年限越长，认知储备越丰富，即使大脑出现病理改变，症状出现的时间也会延迟。持续进行智力活动，学习乐器、外语、绘画等新技能；保持阅读习惯，进行深度思考；开展象棋、桥牌等需要策略思考的游戏；参与有意义的对话和社交活动。

大脑的耗氧量占全身总耗氧量的20%，心血管健康直接影响大脑功能。每周至少150分钟中等强度有氧运动加2次力量训练；中期将血压控制在130/80mmHg以下；保持健康的血糖和胆固醇水平，降低心血管风险。多项研究证明，“地中海饮食模式”(用丰富的蔬菜水果、优质脂肪、全谷物替代精制碳水，辅以适量鱼类并限制红肉和加工食品)对大脑有益。

优质睡眠同样重要，大脑的“类淋巴系统”会在这期间清除代谢废物。保持规律作息，每晚7~8小时高质量睡眠是关键；创造黑暗、安静、凉爽的睡眠环境；如有睡眠呼吸暂停应及时治疗。日常可通过冥想、正念、深呼吸进行压力管理；保持社交联系；及时治疗抑郁和焦虑症状。

近年研究发现，听力损失是阿尔茨海默病的独立危险因素。听力下降导致社交隔离和认知负荷增加，加速认知衰退。中老年人应定期检查听力和视力；必要时使用助听器；同时避免长期暴露于噪音环境。此外，还需戒烟限酒、避免头部外伤、在医生指导下使用药物。

### 把握黄金干预期

了解早期警示信号至关重要，如出现记忆力下降影响日常生活、计划或解决问题困难、时间或地点定向障碍、视觉空间理解困难、语言表达或理解障碍、物品放错地方且无法回溯、判断力下降、社交退缩等状况时，应尽早就诊进行专业评估。

虽然年龄是阿尔茨海默病的主要风险因素，但并非所有老年人都会患病。通过综合干预，我们能够显著降低风险，延缓发病时间，享受健康晚年。

### 专家点评

重庆医科大学附属第一医院 杨军

这篇科普文章结构清晰，系统性、多维度地总结了阿尔茨海默病的科学预防策略，强调了早期干预的重要性，有效提升了公众对脑健康的认知，是一篇具有积极社会意义的优秀健康科普作品。

