

每到春节来临，在外打拼的人们总会盼着一张满意的回家车票，如期与家人团圆，但有人总因这样或那样的原因不能如愿。如2016年1月3日中午，在上海虹桥机场飞往首都机场的东航航班上，一名乘客因换座位一事诱发精神疾病发作，大闹航班，扰乱机舱内秩序，引起恐慌；2016年1月26日，一男子在广州火车站突然爬上公告牌，自称“被黑社会追杀”，试图往下跳，吓坏了旁边的小伙伴。这两人均诊断为“旅途性精神病”。每年这个时期也是“旅途性精神病”的高发时期，因此大家应了解“旅途性精神病”的相关知识，预防和早期发现并妥善处理“旅途性精神病”。

别让“旅途性精神病”搅乱回家过年的节奏

“旅途性精神病”又叫旅行性精神障碍，是旅行者在旅途中常见的一种突发性精神障碍。此病在铁路列车旅客中多见，并会导致恶性人身伤亡事故。患者发病前受到精神应激、躯体过度疲劳、慢性缺氧、睡眠缺乏、营养过或缺乏等因素的综合作用，从而导致他们的精神、身体功能对环境变动的调节适应能力慢慢损耗以致衰竭，最终出现了精神崩溃、反应失度的急性精神障碍。该病的临床症状丰富，从临床分型可归纳为两类：一类以意识障碍为主，一类以思维障碍及行为障碍等为主。表现为谵妄综合症；对地点、人物、时间、自我定向等障碍，无法与人进行正常交流；也可出现眼神迷茫、无目的的行为、其他妄想、幻嗅、毁物；以及被害妄想、恐怖、跳车、幻听、胡言乱语、错觉、遗忘、痴笑、失态、理解困难、到处游走，莫名其妙的紧张，大祸临头感，坐卧不安等。是一种短暂性精神疾病，一般无需特别治疗即可恢复，平均康复时间为8小时。因此专家提醒有长途旅行计划的人们：

最好与人结伴而行

可以同周围的旅客做一些下棋、打扑克等休闲运动，以使旅途多一点快乐、少一点烦恼。特别是性格内向的人，途中遇到问题可相互照应共同解决，减少心理压力。

对旅途提前做好充分准备

良好的心理准备是保证旅途快乐的前提，要对行程有详细了解，妥善安排好行程，做到劳逸结合，保证充分的休息和营养。



并分析旅行的安全性，对可能遇到的困难和意外事件有充分的估计，掌握应急对策，放下包袱，轻轻松松地上路。

临行前要吃好休息好

切忌因情绪激动而影响休息。旅途中，应该多吃水果、多喝水，使身体始终保持正常状态。

旅途中要做好自身调节

学会闭目养神，排除精神紧张，保持舒畅、轻松的心情。车上人多了，可靠近窗户透透气，活动活动身体。另外，还可以在太阳穴上抹上一些风油精提神。中途下车活动几分钟，舒展一下筋骨会起到意想不到的效果。

妥善保管好自己的钱物

钱物的丢失是造成旅客精神错乱的重要因素之一。最好不要随身携带贵重物品、大量现金，以减少不必要的心理压力。

有必要向工作人员求助

有精神病史的人最好不要在客流高峰时出远门旅行，以免旧

病复发。如果一定要出行，最好两人以上同行，并适当备上药品应急。乘车途中要经常开车窗使空气流通，在停站时可以下车透透气。在旅行中，出现身体特别紧张和不适时，可用深呼吸让自己急躁或焦虑的心情平静下来，必要时可向列车工作人员求助。

及时发现不正常的苗头

尽管旅途性精神病发作犹如暴风骤雨，但仍可捕捉到发作前的蛛丝马迹。如心烦不适、叹息不止、活泼的人突然忧郁寡欢；文静的人变得兴奋等，都是中枢兴奋或抑制失调的表现；憋闷不适、呼吸加快、哈欠连绵，是大脑缺氧的征兆……一旦发现这些异样表现，应该到通风处呼吸新鲜空气，喝杯水，或干脆吃点安眠药睡上一觉。如果这些条件都不具备，或经自我调节仍不见好转，并有加重趋势，伴随人员也不要紧张，此时可就近下车，经过充分休息，补充营养，会很快缓解，如仍不能缓解，可就住院，给予补液，维持体内水电解质的平衡，必要时给予对症治疗，会很快缓解，且愈后良好，一般不会遗留后遗症。

(艾文)

春节假期需加强预防流感

本报讯(实习记者 唐诗)市疾控中心统计数据显示，2016年11月至12月28日，全市144家二级及以上医疗机构累计监测门、急诊就诊数115万余人次，其中流感样病例17772人次，占1.54%，高于前一年同期水平。

历年流感监测数据显示，冬季是我市流感高发季，1月为发病高峰期，尤以0-14岁儿童占比最高。预计在今后一段时期内，由流感病毒导致中小学校和托幼机构等集体单位可能的集中发热疫情将进一步增多，不排除发生危重症和死亡病例可能。

市疾控中心表示，关注流感疫情态势变化、加大监测、分析和研判力度将是下一步工作重

点。同时，2017年春节假期也正值呼吸道传染病高发季，走亲访友、外出旅游和聚会等人员流动将增加疾病传播风险。为此，北京市疾控中心针对节假日，对市民做出健康提示。

充足休息，规律作息、适量运动，避免过度疲劳；室内外温差大，外出时随时增减衣物；合理饮食，不暴饮暴食，外出就餐到有卫生资质的正规餐馆就餐；儿童、老人和患有慢性基础病的居民，尽量不到人多拥挤、空气污浊等场所，同时注意人身安全；出现流感等症候患者，应及时到正规医院就诊，患者外出、去医院、走亲访友时戴口罩，以免传染他人。

外出旅游前，应了解目的国家和地区疾病流行情况，注意个人卫生，提高防病意识。我国南方部分省市仍有人感染H7N9禽流感病例报告，因此外出旅行时严禁食用野外捡拾的死因不明的禽畜。到农家乐游玩时，不要屠宰禽畜，并远离屠宰现场。

近期韩国、日本报告了禽间H5N6禽流感疫情，我国香港和台湾地区也发生了禽间H5N6和H5N8禽流感疫情。外出旅游尽量避开流感多发区，从疾病流行地区返回2周内出现不适症状，应及时到正规医院就诊，并主动告知外出史协助诊断。必要时按照医生要求进行隔离治疗。

生活资讯



市食药监局提示：

化妆品勿买“三无”产品

本报讯(实习记者 唐诗)春节将至，化妆品市场消费进入一个高峰期。因此，北京市食药监局近日对全市化妆品集中交易市场和人口密集区大型美容机构进行了集中监督检查。

据悉，本次重点检查了美博汇美容美发化妆品市场、依芙悦国际美容机构、欧亚美创美容中心等单位。重点检查品种有染发、染发、美白祛斑、祛痘以及面膜类产品。检查同时，市食药监局工作人员还对部分美发类、美白祛斑类化妆品进行现场抽样送检。

本次专项检查，重在检查化妆品是否为“三无”产品，即无《化妆品生产许可证》自制的化妆品、无生产日期和保质期的化妆品、无批准文号的国产特殊用途化妆品及进口化妆品；以及重点检查经营户的资质、进货渠道

和台账登记情况；同时，查看化妆品外包装上的标签标识是否符合相关规定，告诫经营者要落实安全经营主体责任，守法经营。

同时，市食品药品监督管理局提醒广大消费者，在选购化妆品和接受美容美发服务时应注意，不要轻信快速速效功能和夸大宣传，不用“三无”产品，不入消费陷阱，确保安全消费。

要从正规渠道购买化妆品。购买时，注意索取和保留相关购物票据，可通过国家食品药品监督管理总局官网，来查询化妆品注册备案信息。

要重视自我防护维权。消费者在正常使用产品出现不良反应时，除立即停用并酌情就诊外，可及时向所属区的食品药品监督管理部门投诉举报，投诉举报电话为12331。

本周蔬菜价格持续回落

粮油批发价格基本稳定。受节日消费增加带动，小麦市场价格持续走强，据国家粮油信息中心数据显示，河北及山东地区小麦入厂价格为每吨2650元，较前期上涨约1%左右。本市盛华宏林粮油批发市场“古船”富强粉批发价格每袋(5公斤)18.5元，较上月同期上涨1.6%。随着春节前集中备货期的来临，市场交易持续活跃，受小麦原粮价格上涨带动，富强粉批发价格有微幅上涨空间。CBOT(芝加哥期货交易所)大豆期货价格周环比上涨2.49%，豆油期货价格周环比上涨2.17%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3740元，周环比下降1.06%。据监测数据显示，花生油批发价格持续稳定，其中，鲁花花生油每桶(5L)批发价格为132.5元，较去年同期价格上涨0.37%。预计本周粮油批发市场交易量持续增加，批发价格基本稳定。

猪肉价格趋于稳定。上周，本市生猪收购价格微幅上涨，屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.24元，周环比上涨0.13%；日均屠宰量约为5575头，周环比增加15.11%。据农业部信息显示，12月份全国4000个监测点生猪存栏量月环比减少2%，同比减少4.2%；能繁母猪存栏量月环比减少0.5%，同比减少3.6%。随着春节临近，节日效应增加，市场上猪肉供应充足，需求持续放大，养殖场节前生猪出栏意愿强烈，价格持续上

涨空间有限，预计本周猪肉批发价格将止涨企稳。

鸡蛋价格基本稳定。从产区了解，鸡蛋出场价格持续下降，蛋鸡养殖已进入亏损区间，据国家价格监测中心数据显示，目前全国蛋料比价2.62:1，按目前价格及成本推算，未来蛋鸡养殖亏损为每只0.48元。受蛋鸡养殖亏损影响，养殖场将规律性加大蛋鸡淘汰，进一步调整产蛋量，降低养殖成本，后期鸡蛋价格持续下降空间有限，预计本周鸡蛋供应充足，批发价格将以稳为主。

蔬菜价格持续下降。随着雾霾天气的结束，交通恢复通畅。本市蔬菜供应明显增加，价格呈量足价减态势。据监测数据显示，上周，本市7家批发市场25种蔬菜日均上市交易量2059.07万公斤，周环比增加6.21%，同比增加9%。批发价格为每500克1.28元周环比下降8.57%，同比下降5.19%。预计随着北方地区暖棚菜及“南菜北运”蔬菜供应充足，本周蔬菜批发价格将持续下降，但降幅较前期将有所收窄。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

王艳,女,1101071978XXXX1544,您与本公司签订的劳动合同将于2017年01月31日到期,公司已依法履行和您签订无固定期限劳动合同提前告知义务。但未收到您的回复,也未按照要求回公司签订无固定期限劳动合同,请于劳动合同到期日前到公司(地址:北京市东城区崇文门大街5号5-1幢6层705-710号)办理续订无固定期限劳动合同手续,逾期不办,则视为您自动离职。
北京市亨得利瑞士钟表有限公司
2017年01月15日