

当前正值春节返乡高峰，部分地区出现大范围持续性低温雨雪冰冻天气，呼吸道疾病感染风险加大。目前我国呼吸道疾病流行形势如何？怎么做好春节期间防控工作？重点人群如何防治？国家卫生健康委召开新闻发布会，对热点问题进行了回应。

春节期间如何做好健康防护？

国家卫健委回应关切

流感仍是当前呼吸道疾病感染的主要病原体

中国疾控中心病毒所研究员陈操介绍，新冠病毒JN.1变异株已成为我国优势流行株，感染病例以轻型为主。随着春节前后人员跨区域流动和人群聚集增多等因素影响，预计新冠疫情将逐步上升。

监测数据显示，近期流感呈回落趋势，但仍是当前呼吸道疾病感染的主要病原体。专家研判认为，2月份我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示，国家卫生健康委已专门就春节前后防控工作作出部署。各地将加强值班值守，保持备急状态。120急救热线要保证24小时畅通，做好急救转运。二级以上医院和基层医疗卫生机构发热门诊及诊室要应开尽开。急诊、儿科、呼吸科等重点科室要畅通绿色通道，

安排好节日期间医疗服务保障。

春运出行加强健康防护

交通运输部运输服务司副司长高博介绍，春运前9天，全社会跨区域人员流动量日均超过1.9亿人次，公众出行需求旺盛，交通运输运行总体平稳有序。

高博介绍，交通运输部严格做好客运站、交通工具服务区的清洁消毒和通风换气；通过加密运营班次、延长运营时间、增开进出站和安检通道、晚点情况下提前通知等方式，最大限度减少旅客在场站内聚集；针对自驾出行人员，在客运站、交通工具、服务区等场所动态播放春运平安出行温馨提示，引导公众科学佩戴口罩，做好自身健康第一责任人；持续做好交通运输一线从业人员健康监测工作；指导运输企业和医疗物资生产企业加强供需对接，充分保障春运期间医疗物资运输需求。

陈操建议春运期间有出行计划的公众，出行前密切关注传染

病疫情动态和相关部门发布的防控信息提示，合理安排行程；乘坐公共交通工具、前往环境密闭或人员密集的公共场所时，科学佩戴口罩，及时洗手、消毒，做好手卫生；做好健康监测，若出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，建议暂缓出行，症状较重时及时就诊；合理安排作息，保证均衡营养，适量运动，提高自身免疫力。

重点人群呼吸道疾病防治注意这些

老年人、儿童、严重慢性基础性病患者等是感染呼吸道疾病的重点人群。陈操表示，这类人群由于自身免疫力较弱，感染后更容易发展成重症，建议尽量减少前往人员密集场所。

合理的营养有助于呼吸道疾

病住院患者快速恢复并提高对后续感染的抵抗力。北京协和医院临床营养科主任于康表示，不管是住院期还是康复期，患者食物尽可能细软，避免油腻刺激性食物。建议对患者进行临床监测时，还要注意营养状况和代谢水平监测等。

此外，春节期间，探亲访友、聚餐聚会不可避免，如何在节日期间健康饮食？“尽可能做到或者遵循食不过饱原则，每餐强调七分、八分饱，切忌暴饮暴食。”于康建议，不要大量饮用高度的烈性酒精饮品，如果一定要喝的话，最好选择低度果酒，一天总量控制在150毫升以内。“要注意的是，饮酒时避免同时摄入大量的副食。也要避免空腹饮酒，这样会造成肠胃不适，或者血糖等的波动。”（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

下雪天开车踩稳刹车



雪天出门前清理车上积雪，检查车灯、刹车、方向、胎压等车况是否完好；行车时，尽量顺着前车的车辙走，保持车距，低速慢行，拐弯时提前减速，不要在弯道内踩刹车，容易发生侧滑。雪天路滑，车轮抓地力降低，开车一定要双手稳住方向盘，脚下稳稳踩住刹车，千万别急打方向、猛踩刹车。

西红柿蛋花汤有助抗炎



西红柿蛋花汤中含抗炎成分番茄红素、胡萝卜素等。其中，番茄红素抗氧化能力是β胡萝卜素的2倍多、维生素E的100倍，能帮助人体细胞免受自由基的损害，增强免疫功能。西红柿成熟度越高，番茄红素含量越高，所以做汤时尽量选择成熟的西红柿。

红灯

经常熬夜更容易肿眼皮



夜晚睡眠时间过短或过长，都可能造成眼皮肿胀。但这种生理性肿胀一般会在起床后1小时左右自行消失。睡前喝水太多、吃盐太多、饮酒过量，也会导致眼皮肿胀。酒精会降低体内的抗利尿激素而导致浮肿；吃得太过，肾脏会减少水分排出，以保持身体中钠与水的平衡。另外，经常熬夜、精神压力过大时，会因眼眶血液循环不畅引起上眼睑水肿。

近视手术并不是人人都能做



18-40岁是比较好的做近视手术的年龄段。考虑做近视矫正手术的人，需要去医院进行严格的术前检查和眼部评估，有5种情况的人不能做近视手术：圆锥角膜、角膜扩张性疾病；系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等自身免疫性疾病；全身系统性或部分代谢性疾病；眼部活动性病变；患有严重的白内障、青光眼。

·广告·

平谷区城管执法局

开展节前专项执法检查

春节临近，平谷区城管执法局靠前部署，统筹全区城管综合执法队伍全面摸排各类环境秩序问题，消除各类安全隐患，确保广大市民群众度过一个欢乐、祥和、安宁的节日假期。

连日来，执法人员持续加强辖区安全生产特别是燃气安全领域的执法，督促沿街商户落实市容环境卫生管理责任制，深入餐饮企业、食堂等燃气非居民用户，开展燃气安全相关法规的宣传告知，对燃气存储、使用等环节进行重点排查，发现问题要求立整立改，依法查处非法使用液化石油气等违法行为。

持续强化环境秩序服务保障，以庙会、公园旅游景区、繁华

商业区等为重点保障区域，科学部署力量，定点定时盯守，集中开展针对无照经营、店外经营、违法小广告、生活垃圾分类、门前三包等方面的专项执法检查，督促沿街商户落实市容环境卫生管理责任制；对公园景区内乱涂乱刻、损坏草坪树木等不文明游园行为予以劝阻、制止及处罚。

节日期间，平谷区城管执法部门将通过重点保障地区及周围进行不间断巡检，配合行业管理部门做好电力设施、供暖保障执法检查，对重点保障区域景观布置、景观照明等设施的日常巡查，保障城市运行安全平稳，确保环境整洁优美、秩序井然有序。（贾奕婧）

房山区城管执法局

开展燃气安全隐患排查监督检查

为切实保障人民群众生命财产安全，进一步推进全区燃气安全生产和管理工作，有效遏制燃气事故发生，近日，房山区城管执法局协同区纪委监委派驻第十纪检监察组实地对该区燃气企业开展监督检查。

检查组重点检查了企业安全生产、管理制度、应急预案、消防设施、非居民用户管理及供应保障等工作，详细了解燃气企业消防安全、日常监管等工作的落实情况。要求各燃气企业要把功夫下在平时，加强值班值守，做好应急演练，定期全面排查各类

安全隐患，完善应急联防机制，盯紧薄弱环节，堵塞制度漏洞，真正落实燃气安全生产责任制，全力把隐患消除在萌芽状态。

下一步，房山区城管执法局将持续开展燃气安全隐患排查监督检查，不断加大辖区燃气安全执法检查和处罚力度，坚决打击燃气领域的违法行为，对执法检查中发现的燃气安全责任不落实、落实不到位等问题，发现一起查处一起，着力规范燃气企业经营秩序，努力营造安全用气、平安有序的社会氛围。（李安琦）

北京两部门发布消费提示

谨慎面对预付消费

□本报记者 博雅

龙年春节将至，北京市市场监督管理局、北京市消费者协会提醒广大消费者理性看待促销活动，关注网络交易安全，谨慎面对预付消费，保持勤俭节约美德，依法维护自身权益。

理性看待促销活动 为刺激消费，春节期间线上、线下的经营者扎堆进行各类促销活动，如积分返现、跨店满减、品类优惠券等形式，考验着消费者的“数学”能力。消费者应仔细了解促销活动规则，明确活动时限、优惠条件、适用范围、退换条件等内容，根据实际需求进行选购，勿因价格优惠而盲目购买商品。

关注网络交易安全 消费者在线上购物时，选择信誉较高的经营者，避免私下进行交易，注意保留聊天记录、交易记录等消费信息。注意防范各种“诱人”福利，勿轻信点击领红包、退费返利等聊天群、短信和链接，勿要轻易输入个人信息，包括姓名、地址、电话、卡号及密码等内容，收到货品后，及时抹去收货方信息，再丢弃外包装。

谨慎面对预付消费 针对预付式消费，消费者应认真核实经营主体信息，明确预付式消费的名称、种类和功能，购买、充值、使用、退卡、挂失、转让的方式，收费项目和标准等内容，根据《北京市单用途预付卡管理条例》签订合同，及时索取交易凭证和发票。尽量避免购买大额度、长时间的预付消费产品，提高风险防范意识，以免造成经济损失。

保持勤俭节约美德 勤俭节约是中华民族的传统美德，春节期间应树立理性消费观念，按需消费，合理选购，勿冲动下单，不因价格优惠盲目囤积，以免造成浪费。在消费时践行绿色环保理念，反对产品过度包装。外出用餐和网络订餐时，按需适量点餐，杜绝餐饮浪费，自觉践行“光盘行动”。

依法维护自身权益 消费过程中，消费者应主动保留交易记录，留存交易凭证，遇到消费纠纷及时与经营者协商解决，如协商不成，可向消费者协会或行业主管部门投诉，或向人民法院提起诉讼。