专家提醒:

目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主

1月5日迎来二十四节气中的小寒节气。寒冷的天气会对人们健康带来挑战。从肠胃健康到情绪调节,从儿童保健到安全防护,每一步都需要细心呵护。当日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请中医、儿科、疾控等专家,为公众带来健康守护指南。

中医养护:温阳护胃,疏肝解郁

小寒时节,正处于寒冷阶段,民间常有“小寒胜大寒”的说法。北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰在发布会上表示,小寒时节养护肠胃尤其重要。寒冷天气对肠胃的影响主要包括寒邪侵入身体,会导致肠胃气血运行不畅;寒冷天气使人们的饮食习惯发生变化,容易引起脾胃虚弱和消化功能下降。

龚燕冰建议,冬季养护肠胃要注意保暖,尤其本身就有慢性肠胃疾病的患者更要注意腹部的保暖,防止寒邪入侵。饮食调养则是养护肠胃的关键,天气渐冷,可以选择一些温热、易消化的食物。

“小寒时节天气比较寒冷,阴寒之气也比较重,容易影响人体阳气,从而影响情绪稳定。”龚燕冰表示,疏肝解郁可以调节情绪,还可以通过按摩百会穴来提升精神状态,减轻精神压力、缓解焦虑、改善失眠等。

儿童保健:预防呼吸道疾病

冬季流感等呼吸道疾病高发,一些孩童会出现发热症状,有的甚至会出现高热惊厥。对此,北京儿童医院主任医师王荃在发布会上提醒,热性惊厥是儿童发热的常见合并症,以6个月至5岁的儿童多见,常在儿童发烧的第一个24小时内发生。

专家表示,如果孩子发生热性惊厥,家长应将孩子放置到安全、平坦的平面上,并注意不要往孩子嘴里塞任何东西,不要喂服退热药或喂食任何东西,不要试图束缚孩子的肢体。家长可在孩子惊厥停止后再就医,如果孩子既往有过惊厥持续状态,或本次惊厥发作已经超过5分钟,建议尽快把孩子送到医院。

王荃还指出,目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主,其中病毒主要以流感病毒为主。孩子感染流感病毒后,家长应在医生的指导下尽早给孩子使用专门的抗流感病毒药物,尤其是发病48小时内。

对于儿童呼吸道疾病预防,专家建议家长要注意提升室内空气湿度,可以用生理盐水帮助孩子洗鼻或以温水雾化等软化孩子鼻腔内的分泌物。如果孩子咽痛特别明显,不要食用刺激性大或温度过高的食物,多喝水或用淡盐水漱口保持口腔卫生。此外,不要自行给孩子服用抗菌药,要合理选用退热药,并按照说明书规范服用。还要避免联合使用功能类似或成分重叠的中成药。

安全防护:警惕一氧化碳中毒

冬季天气寒冷,室内通风不良,一氧化碳中毒的情况时有发生。中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所所长孙新在发布会上指出,生活中常见的一氧化碳中毒场景主要有使用煤炉取暖做饭、长时间待在怠速空转的车里休息等。一氧化碳中毒临床表现主要有头痛、头晕、眼花、恶心、心慌、四肢无力等症状,严重时会出现大小便失禁、瞳孔对光反射迟钝甚至死亡。

孙新表示,一氧化碳中毒后开展安全救助非常重要。救助人员进入有毒环境现场时,匍匐行动更安全。进入室内时严禁携带明火,应迅速打开门窗通风并切断一氧化碳来源。同时,迅速将中毒患者转移到通风良好的地方,注意保暖,解开中毒患者衣领及腰带,保持呼吸顺畅。一旦中毒患者情况较严重,应立即送医院抢救治疗。

(据新华社北京1月5日电 记者李恒 董瑞丰)

一碗腊八粥 千载中国味

据新华社天津1月5日电(记者周润健)1月7日,农历十二月初八,是腊八节。腊八粥,暖冬寒,团团圆圆来过年。中国人喜迎新春,就是从一碗热乎的腊八粥开始。

腊八节,俗称“腊八”,源于先秦时期的“腊祭”。历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,古人每年都要举行冬祭,用猎获的禽兽祭祀祖先、攘除灾祸、逐疫迎春,以求来年五谷丰登和家人平安,俗称“腊祭”。魏晋南北朝时,“腊日”又融入了佛教的传说故事,从而给“腊日”增添了新的含义,并固定在了腊月初八这一天,因此有了腊八节。

“腊八到,粥飘香”,腊八这天,喝腊八粥是我国南北共有习俗,人们将红枣、花生、桂圆、莲子、核桃、粳米等和各种豆类合水熬制成粥。“腊八熬粥的习俗约始于宋代,明清时期盛行,并延续至今。”罗澍伟说,“腊八粥盛满了老百姓盼丰收、保健康、祈平安的美好愿望,也承载着人们对美好幸福生活的无限期许。”

我国幅员辽阔,腊八习俗在各地也不尽相同。比如,北方地区有“醋泡大蒜瓣儿”的习俗,名曰“腊八醋”。除夕晚上,香喷喷、热腾腾的饺子蘸上腊八醋,入口别具风味;陕西关中,腊八当天不喝腊八粥,而是流行吃腊八面。腊八一早,家家户户把煮熟的面条拌上果蔬做成的“浇头”,美餐一顿;安徽黟县,腊八前后,家家户户食用自行晒制的豆腐,民间将这种自然晒制的豆腐称作“腊八豆腐”。

“我国的春节,从腊八开始,全民置办年货,要一直过到元宵节‘闹花灯’、甚至是二月二‘龙抬头’,人们有近一个月的时间享受自己的传统节日,春节为我们的日常生活增添了许多温情与热闹。”罗澍伟说。

全国铁路实行新的列车运行图

新华社北京1月5日电(记者樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,1月5日零时起,全国铁路实行新的列车运行图,安排图定旅客列车13028列,较调图前增加230列;开行货物列车22859列,较调图前增加91列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

国铁集团运输部相关负责人介绍,此次调图是国铁企业充分运用铁路新增线路、车站和装备等运输资源,对全国铁路列车运行方案进行的一次优化调整。新图的实施有利于进一步提升路网整体效能、优化客货运输产品供给,使铁路高质量发展成果更好地服务于人民群众生产生活和经济持续回升向好。

此次调图,铁路部门用好沪苏湖、杭温、宣绩高铁等新线运能,优化东南部地区列车开行结构,助力长三角一体化和长江经济带发展。其中,在上海至郑州、武汉、福州等省会城市间增开动车组列车38列,在上海至广州、南昌、深圳等城市间开行停站少、旅时短的大站快车24列,京沪高铁北京南至南京南间增开时速350公里标杆列车2列、徐州东至南京南间增开动车组列车4列,加强长三角地区与中西部、粤港澳大湾区、京津冀地区联系。

与此同时,铁路部门用好集大原、荆荆高铁等新线运能,调整中西部高铁运行图,服务中部地区崛起和西部大开发。集大原高铁开通,内蒙古自治区深度融入全国高铁网,开行呼和浩特、包头至上海、杭州、重庆、青岛、西宁等方向动车组列车,旅行时间大幅压缩;北京北(清河)站增开动车组列车26列,首次开行前往西安、兰州、成都等城市列车,加强首都与中西部城市间交流;利用荆荆高铁,开行荆门西至汉口间动车组列车12列;利用南珠高铁南宁至玉林段,开行玉林北至南宁东间动车组列车18列等。

“秒没”的消费券竟成“黄牛”生意经?

新华社发 朱慧卿 作

天津发放餐饮、文旅消费券,累计额度达1600万元;海南三亚投入7450万元开展消费券促消费活动;广州陆续发放1亿元“食在广州”餐饮消费券……近期,多地持续发放消费券,“真金白银”点燃消费热情。

然而,“新华视点”记者调查发现,一些紧俏的消费券被“黄牛”“截胡”,在网络平台上倒卖;还有一些“黄牛”勾结商家,利用消费券虚假消费,骗取补贴。

“秒没”的消费券被谁抢了?

这段时间,上海市民王女士几次抢消费券都未果。“为了抢券,不仅给手机装了能精准到毫秒的‘悬浮闹钟’,还借鉴网上经验用筋膜枪‘机打’点击页面,都没抢到。”

社交平台上,经常可见“抢不到券”“消费券去哪里了”等吐槽帖。“刚开始发的几轮还能抢到,现在真是‘秒没’,掐点抢、多人同时抢,都没用。”网友兔兔说。

“××消费券800减250,感兴趣的私”“代抢X月X日消费券”……网络平台上,代抢和售卖消费券却成了“黄牛”的生意经。

记者联系上一名“黄牛”,对方表示可以代抢某地消费券。最近一期消费券分为满2000元减200元、满3000元减500元、满10000元减1000元、满20000元减2000元和满30000元减3000元五种面额,根据面额不同,“黄牛”收取代抢费90元至220元不等。“需要哪个面额抢哪个,大额券你们自己很难抢到。”

按照“黄牛”要求,记者提供了领券平台的个人账号;一番讨价还价后,以100元的价格由“黄牛”代抢“满10000元减1000元”面额的消费券。

发券当日,记者用其他账号与“黄牛”同时抢券,发现“满10000元减1000元”面额的消费券刚点进去就显示已抢光;然而“黄牛”却抢到了。“黄牛”还向记者展示已抢到的多张更大面额的消费券。

揭秘“黄牛”抢券手法

记者询问一名“黄牛”,为何他能抢到而自己抢不到?对方回复:“用了技术。”

多地民警介绍,“黄牛”抢券,有的是人工抢,有的是使用外挂软件。“比如,软件能提前定时、自动抢单;可以模拟抢单指令,进行更密集的请求;还能绕过验证码、平台的防御系统,直接提交数据到后台。”一位基层民警说。

业务安全公司顶象的反欺诈专家肖云(化名)告诉记者,“黄牛”拼的是速度。外挂软件的运行速度远快于人工,有些“黄牛”可以通过一台电脑,同时操控几十台甚至成百上千台设备进行抢券,成功率自然更高。

记者注意到,为实现精准发放消费券,多地要求仅限定位在当地的消费者领取;然而,一些IP地址在异地的“黄牛”却能照领不误,二手平台上也出现了不少外地IP销售本地消费券的怪现象。

肖云解释称,一些“黄牛”借助软件模拟IP地址、修改GPS定位后实施抢券。“网上改定位的软件很多,便宜的就十几块钱,技术门槛不高。”

据了解,上海警方近期抓获的消费券“黄牛”,正是通过软件改变手机定位实施抢券。多地此前破获的相关案件中,“黄牛”同样利用软件修改定位,大量领取消费券。

记者调查发现,一些“黄牛”还会与商家勾结,抢到大量消费券后,通过虚假消费套取补贴。

让消费券真正惠及老百姓

中国人民大学公共管理学院教授许光建表示,发放消费券的目的是惠及民众、提振消费。消费券被用于投机牟利,不仅破坏市场秩序,导致政策效果打折扣,更给政府和消费者造成经济损失。

受访专家表示,应加大对“黄牛”倒卖消费券、套现等行为的打击力度,通过法律手段严加惩处,提高违法成本。

多位专家表示,应加强对消费券发放、使用的全流程监管,进一步完善消费券领取和使用规则、加强对领券用户的身份审核;明确用券时需进行身份验证等要求,杜绝隔空刷码等行为,对违规商户进行处罚并建立“黑名单”制度;建立消费券使用追溯机制,确保全流程公平、透明、可回溯。

“发放消费券的平台要不断改进技术监测和风险防控手段,防堵漏洞,不给‘黄牛’可乘之机。”许光建说,还要加强法治宣传,督促商家诚信经营,提示消费者保护个人隐私,不参与转卖消费券;多方共同努力,让消费券真正惠及民生。

(据新华社北京1月3日电 记者周蕊 宋佳 程思琪)

社址及印刷地址:西安市环城南路东段1号 邮编:710054 售价每份1元 广告发布登记编号:61010020170002 陕西日报印刷厂承印 本报部分图片源于网络,请作者与本报联系