

服务生活

冬季滑雪 这些安全知识要记牢!

选好天气

根据天气变化选择滑雪的时间，避开大风天下雪天

提前熟悉滑雪场

提前熟悉滑雪场的分布位置、救助设施等，严格遵守滑雪场的安全管理规定

准备好装备

衣服颜色应鲜艳或与雪面反差较大，以便容易辨认，佩戴大小合适的头盔，穿戴好护具，戴好滑雪镜防止雪盲症

选择合适的滑道

了解雪道高度、坡度等情况，量力而行，根据自身水平选择合适的滑道

做好热身

滑雪场气温低，如果没做热身活动，关节肌肉很容易受伤

学会避让

滑雪时避免撞在别人身上、树上、拦网上，休息时要挑选安全地点，避让滑下来的人



资料来源：应急管理部

新华社发 李真 编制

全球多地呼吸道感染增加

世卫建议常规预防

北半球正值冬季，近期多个国家出现急性呼吸道感染病例数增加的情况，其中涉及病原体包括季节性流感病毒、呼吸道合胞病毒、人偏肺病毒以及肺炎支原体等。

日本厚生劳动省9日公布的数据显示，2024年最后一周(12月23日至29日)日本全国定点医疗机构平均报告流感病例约64例，是前一周的约1.5倍。

据英国媒体近日报道，随着英国气温下降，流感等呼吸道感染病例激增，英格兰多地大型医院近期因就诊需求激增或其他严重问题而面临医护人员配备不足的情况。

近期，美国人感染H5N1型高致病性禽流感病毒病例数不断上升，并报告了该国首例人感染H5N1型禽流感病毒死亡病例。

针对北半球冬季多国急性呼吸道感染病例数增加，世卫组织7日发布的一份报告显示，这通常由呼吸道病原体的季节性流行引起，病例数增加的趋势并未超出预期水平。

报告指出，目前欧洲、中美洲和加勒比地区、西非、中非和亚洲许多国家和地区的流感病例有所增加，流行的毒株类型因地区而不同。

南非国家传染病研究所9日发表声明说，人偏肺病毒与呼吸道合胞病毒同属于肺炎病毒科。与呼吸道合胞病毒和流感病毒相似，人偏肺病毒通过飞沫传播，引发轻度上呼吸道感染如咳嗽、咽痛、流涕等，可能还会发烧。

与大多数呼吸道病毒导致的疾病一样，对人偏肺病毒导致的疾病没有特定治疗方法。对轻症患者的疗法包括以休息和服用止痛退烧药物等方式缓解症状。

世卫组织建议，冬季地区的人们应采取常规预防措施，防范呼吸道病原体传播。人们应考虑在拥挤或通风不良的空间戴好口罩，在咳嗽和打喷嚏时用纸巾或弯曲的肘部遮挡，常洗手，并接种公共卫生部门推荐的疫苗。

铁路节前春运车票进入发售最高峰

新华社北京电(记者 樊曦)记者从铁路12306科创中心获悉，1月11日开始发售1月25日(腊月廿六)车票，铁路节前春运车票进入发售最高峰。

该负责人表示，春运车票开售以来，铁路部门加大运力资源投放，全力满足旅客购票需求。由于节前局部地区和时段需求“扎堆”，运能仍然紧张。

从余票情况看，1月14日至23日，北京往返上海、南京往返上海、重庆往返成都、重庆至北京、上海、广州、沈阳、太原、青岛、呼和浩特至北京、武汉、厦门、贵阳、

合肥至上海，广州至南宁，贵阳至广州等区间余票充足；1月24日(腊月廿五)起的车票，需求不断攀升，车票整体趋紧。

铁路12306科创中心负责人介绍，从目前车票预售情况看，热门出发城市主要有上海、广州、北京、深圳、杭州、成都、武汉、南京、重庆、长沙；热门到达城市主要有北京、广州、武汉、成都、上海、重庆、郑州、长沙、西安、杭州；广州至南宁、广州至武汉、深圳至长沙、深圳至武汉、苏州至上海、广州至长沙、上海至北京、广州至重庆、北京至哈尔滨、上海至武汉等热门区间客流相对集中。

从余票情况看，1月14日至23日，北京往返上海、南京往返上海、重庆往返成都、重庆至北京、上海、广州、沈阳、太原、青岛、呼和浩特至北京、武汉、厦门、贵阳、

致家长的一封信

尊敬的家长：国家免疫规划疫苗预防接种是国家制定的预防控制特定传染病发生和流行最安全有效的策略。

孩子健康需要全社会的共同参与，离不开你、我、他的共同努力与协作。感谢您对国家免疫规划疫苗接种工作的支持!

朔州市卫生健康委员会 2024年11月14日

1月中下旬流感活动水平将下降

新华社记者 顾天成

冬季是呼吸道传染病高发期，常见病原体包括流感病毒、人偏肺病毒和呼吸道合胞病毒等。

当前我国呼吸道传染病流行态势如何?怎样有效应对流感、人偏肺病毒?春节将至，旅途中如何做好健康防护?国家疾控局组织疾控和医学专家接受新华社记者采访，作出专业解答。

——今年冬春医疗负荷较去年低，预计1月中下旬流感活动水平下降。

“监测数据显示，近期流感仍处于季节性流行早期，大多数省份流行强度处于中等水平；人偏肺病毒阳性率在北方省份上升趋势，14岁及以下病例中阳性率开始下降；呼吸道合胞病毒阳性率在0至4岁年龄组中呈波动上升趋势。”

专家介绍，由于气候等原因，不同省份间流感活动水平有所不同，除南方个别省份处于流行早期外，大多数省份流行强度处于中等水平；人偏肺病毒阳性率在北方省份上升趋势，14岁及以下病例中阳性率开始下降；呼吸道合胞病毒阳性率在0至4岁年龄组中呈波动上升趋势。

王丽萍表示，预计今年冬春季仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势，但总体流行强度和医疗负荷较去年低。

——人偏肺病毒是常见病毒，并非当前优势病原体。

有部分网友对人偏肺病毒不熟悉，在网络上“求”科普。对此，北京市疾控中心免疫预防所副所长黄芳表示，人偏肺病毒是一种引发急性呼吸道感染的常见病毒，2001年被荷兰科学家发现，但研究表明，它已经在人类中存在着60多年，并不属于新毒株。

“人偏肺病毒感染后常出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状，是自限性疾病，大多数症状可自行消失。在我国集中在12月至次年4月流行。”黄芳说，该病毒在2025年第1周全国检测阳性率为6.2%，低于流感，并非当前我国呼吸道传染病优势病原体。

据悉，疾控部门持续加强监测预警工作，在做好法定传染病网络直报的同时，进一步拓展监测渠道。在全国选择了1041家急性呼吸道传染病哨点监测医院，根据监测结果向社会多频次发布相关健康提示和科普知识。

——不推荐流感“预防性”用药，目前仍鼓励打流感疫苗。

“流感是相对常见疾病，建议公众尽量以接种流感疫苗、加强个人防护来

预防。对于健康成人和儿童，不推荐‘预防性’服用药物。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘说。

出现流感症状怎么办?张弘建议，健康人如出现低热、流鼻涕等症状可以先观察，在家好好休息，对症治疗即可；如出现高热、头痛、四肢酸痛明显，建议到发热门诊就诊，或选择病毒检测试剂，若确认是甲流阳性，在医生指导下可选择抗甲流药物，如奥司他韦或玛巴洛沙韦；婴幼儿、高龄老人或有较严重基础疾病的患者，需尽早检测或就诊。

专家提示，很多人在服用抗病毒药、感冒药后可能出现腹痛、大便次数增多甚至腹泻，这些可能与药物过敏反应有关，不必过于担心。

有网友关心，若此前没来得及接种疫苗，此时是否还适合接种。王丽萍表示，现在依然可以接种流感疫苗。只要还处于流感病毒传播活跃期，接种疫苗就能帮助降低感染风险。

——春节人群流动增多，查收这份健康防护小贴士。

2025年春运已经启动，人群流动和聚集性活动增多。王丽萍建议，可从出行前准备、旅途中防护、旅途后卫生三

方面着手，做好呼吸道传染病健康防护。健康小贴士包括：

出行前，应提前了解目的地疫情和天气情况；备好口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液；境外旅行人员需做好个人健康申报；建议老年人、慢性病患者等积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗；如有发热、咳嗽、咽痛等症状，建议居家休息，推迟出行。

旅途中，乘坐公共交通工具或前往密闭、人群密集场所时，科学佩戴口罩；老年人、严重慢性病患者尽量减少前往人群密集的室内公共场所；避免用手触摸口鼻眼，接触公共设施后勤洗手或用消毒纸巾擦手。

旅途抵达目的地后，及时更换衣物并洗手、清洗面部；出现呼吸道感染症状时，居家休息，避免参加聚集性活动；症状较重时，及时就诊并佩戴口罩；出境旅行人员回国后出现发热、皮疹等症状时，及时就医并告知境外旅行史，帮助医生进行准确诊断。

新华社北京电



向重复收费、过度诊疗说“不”

定点医药机构启动自查自纠

新华社北京电(记者 徐鹏航)根据国家医保局11日发布的通知，2025年定点医药机构违法违规使用医保基金自查自纠工作将启动。

这是国家医保局继2024年首次在全国范围组织开展定点医疗机构自查自纠工作后，第二年在全国范围开展。

根据通知，此次定点医药机构自查自纠工作范围更广。自查自纠的主体，从定点医院一类主体，延伸至定点医疗机构和定点零售药店两类主体。

定点医疗机构自查自纠的范围，在心血管内科、骨科、血液透析、康复、医学影像、临床检验6个领域的基础上，新增了肿瘤、麻醉、重症医学3个领域。对重复收费、过度诊疗等典型问题，国家医保局制发了问题清单。

国家医保局有关负责人表示，开展定点医药机构自查自纠，是医保部门引导定点医药机构强化自我管理、实现高质量发展的重要方式。希望广大定点医药机构主动扎实做好2025年

自查自纠工作。各级医保部门要结合本地医保管理政策，对问题清单进一步细化、本地化，可以主动开展数据分析，帮助定点医药机构提升自查自纠精准性。

据悉，2025年4月起，国家医保局将对全国范围内定点医药机构自查自纠情况，通过“四不两直”方式开展飞行检查。对自查自纠不认真、敷衍塞责，或隐瞒不报、弄虚作假的定点医药机构，一经查实，将坚决从重处理。



近期，位于海南省三亚市天涯区的三亚河口通道工程项目抢抓生产，100余名建设者奋战在隧道施工现场，加快推进施工进度，力争早日实现通车运行。该项目是三亚首个水下隧道工程，隧道总长度3.118千米，项目建成后将进一步优化三亚市空间格局。图为三亚河口通道工程项目现场。

新华社记者 杨冠宇 摄

2024年四季度中国中小企业发展指数小幅上升

新华社北京电(记者 王雨萧)中国中小企业协会12日发布数据显示，2024年四季度，中小企业发展指数(SMED)为89.0，较三季度上升0.1点。

从分项指数看，综合经营指数、市场指数由降转升，较三季度均上升0.1点。宏观经济感受指数、投入指数、效

益指数由降转平。成本指数、资金指数、劳动力指数较三季度均下降0.1点。中小企业生产经营状况继续改善，景气水平保持回升态势。

分行业指数看，工业、社会服务业指数由降转升，较三季度均上升0.1点。建筑业、交通运输业、批发零售业

由降转平。房地产业、信息传输软件业、住宿餐饮业指数有所下降。总体上，四季度行业运行稳中向好。

分区域指数均有所上升。东部、中部、西部和东北地区中小企业发展指数分别为89.7、89.9、87.9和81.0，较三季度分别上升0.2、0.4、0.4和0.7点。

商务部部署提振消费等2025年八项重点工作

新华社北京电(记者 谢希瑶)商务连接千家万户、沟通国内国际。2025年，全国商务工作怎么干?为全面贯彻党中央经济工作会议精神，全国商务系统将重点做好八个方面工作。

这是记者从1月11日至12日在京召开的全国商务工作会议上了解到的。具体来看，一是推进提振消费专项行动，加大扩围实施消费品以旧换新。创新多元化消费场景，扩大服务消费，发展数字消费，加快构建高标准市场体系，完善现代商贸流通体系。

二是全力以稳外贸，推动贸易高质量发展。加快培育外贸新动能，拓展跨境电商，发展绿色贸易，推动贸易数字化。多措并举支持企业开拓多元化

国际市场。积极扩大进口。创新提升服务贸易，创新发展数字贸易。

三是促进吸引外资稳存量扩增量，营造一流营商环境。有序扩大自主开放和单边开放，持续打造“投资中国”品牌，发挥国家级经开区引资载体效应，强化外资企业服务保障。

四是主动对接国际高标准经贸规则，高水平建设开放平台。推动自贸试验区提质增效和扩大改革任务授权，优化开放平台功能，推动展会质效提升。

五是推动产业链供应链国际合作，提升对外投资合作质量水平。深化对外投资管理体制改革，完善海外综合服务体系。

质量共建“一带一路”走深走实。完善经贸合作机制，深化“丝路电商”合作，统筹推进标志性工程和“小而美”民生项目，统筹传统领域和新兴领域合作。

六是积极参与全球经济治理，加强多双边区域经贸合作。全面参与世贸组织改革，扩大面向全球的高标准自贸区网络，深化双边经贸关系。

七是防范化解重大风险，坚决维护国家安全。商务部部长王文涛表示，要全面推进商务领域各项改革发展任务，推进“十五五”规划编制工作。同时，要做好岁末年初安全生产、市场保供等各项工作。

动态

北京6项专项行动 力促“开门红”

新华社北京电(记者 郭宇靖)一季度开局关乎全年。记者从北京市发展改革委了解到，北京市将围绕一季度“开门红”推出6项稳增长专项行动，其中包括160项市、区重大项目开工建设。

北京市发展改革委投资处有关负责人介绍，160项市、区重大项目涵盖高精尖产业、基础设施、民生改善、城市更新等领域。这些项目既着眼当前又布局未来，投资量大、关联度高、带动性强，是锻造长板、补齐短板的有效手段，将有力提振信心、稳定预期。

除了市、区重大项目，一季度稳增长专项行动还包括：组织开展一批会议展览活动、从供需两端发力出台一批政策举措、办好一批民生实事、优化营商环境走访服务一批重点企业、引进培育一批新的经济增量等。例如，在优化营商环境中，北京将推动扩展“免证办事”应用场景，试点“四个免于提交”改革，拓展“一件事”集成服务场景。

此外，北京今年还将继续推出“3个100”市重点工程，包括100个重大科技创新及现代化产业项目、100个重大基础设施项目和100个重大民生改善项目，重点聚焦培育新动能，加快现代化基础设施体系建设，深化“大城市病”治理，提升公共服务保障水平等，预计支撑全市投资三成以上。这些项目将于近期正式发布。

上海2024年举办展览活动近900个

新华社上海电(记者 吴宇)来自上海市会展行业协会的统计显示，2024年，上海共举办各类展览活动896个，总面积1922.39万平方米，两项指标分别较2023年增长31.5%和10.9%。

2024年，上海共举办10万平方米以上展览活动48个，展览面积995.65万平方米，创历史新高。其中，30万平方米以上的超大型展览活动10个。

以2024年上海国际汽车零配件、维修检测诊断设备及服务用品展览会(上海汽配展)为例，该展览面积达35万平方米，汇聚了全球40个国家和地区的6763家企业参展，参展企业数量创上海汽配展2004年举办以来新高。

为持续增强上海会展经济带动效应，更好释放会展市场活力，上海市人民政府办公厅近期印发《关于增强本市会展经济带动效应的若干措施》，提出强化区域引领，加强联合招商，推动“以展带会、以会促展”。

上海会展市场自2023年起强劲复苏，当年举办各类展览活动681个，总面积1733万平方米，恢复至2019年近九成水平。

