

冬季如何筑牢健康防线？卫健委给出指引

新华社北京12月5日电(记者 李恒 彭韵佳)

12月7日将迎来大雪节气。多地迎来寒潮降温天气,如何做好流感防控?慢性病患者怎样安稳过冬?5日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,解答热点关切。

——流感高发,接种疫苗是关键。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,根据最新监测情况,预计全国流感活动在12月上旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势,占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感。”王大燕建议,公众应尽早到设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗,尤其是重点人群和高风险人群。

对于已感染流感的患者,专家建议,症状较轻者可以居家休息,若出现高热、使用退热药物效果不佳,或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等,需及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病患者以及孕

今年新增573件(套)！ 南京大屠杀又添新证

新华社南京12月5日电(记者蒋芳 邱冰清)记者12月5日从侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆“2025年新征文物史料发布会”上获悉,该馆今年共征集各类文物史料573件(套)。

“南京有一座很有意思的死刑栈桥,每天都在用日本刀斩杀或射杀中国败残兵或伤兵,并且把尸体全部抛入扬子江冲走,真痛快”,这是侵华日军国崎支队步兵第四十一联队士兵村田芳夫于1938年1月8日写给父亲的信件,共4页,用铅笔书写,系纪念馆从日本学者渡边久志处征集。

“我们查实了寄信人的身份,包括其所属部队番号、家庭地址、死亡时间等,这封信的真实性明确可考。”纪念馆文物部主任艾德林介绍。

江苏省社会科学院研究员王卫星认为,村田芳夫以很轻松的口吻记录了屠杀、处理尸体,甚至还使用了“很有意思”“真痛快”这种毫无人性的表述,显然在南京大屠杀期间日军将杀人视为一件轻松愉快的事,足见侵略者人性泯灭。

今年,美籍华人鲁照宁再次帮助纪念馆征集到一批重要文物史料。其中,1937年12月18日发行的美国《新闻与观察家报》,转载了美联社“日军人城后南京发生大规模屠杀”的消息;1937年12月8日发行的法国《卓越报》,提及南京沦陷前的人口规模,“尚有百万居民”。

侵华日军南京大屠杀史研究会会长张生表示,法国《卓越报》的报道与美国医生罗伯特·威尔逊在东京审判时的证词呼应,是对日本右翼势力错误言论的有力回击。东京审判期间,战犯的辩护律师曾提出南京沦陷时的人口问题,威尔逊做了“战前南京人口大约是100万”“占领时人口锐减到不到50万”的陈述。

“战后日本右翼势力长期以当时南京人口数量不足30万否认南京大屠杀。因为他们知道,当时中国户籍制度不完善,拿不出准确的人口数据。据我们研究,至少还有几个群体不在当时户籍人口统计之列,如全国多地赶来参加南京保卫战的军人、长期在南京打工的外地务工者、涌进南京城的难民等。”张生说。

征集的各类文物中,还有在南京保卫战中牺牲军医的一组档案、一组侵华日军占领南京后拍摄的照片、刊登了4幅揭露日军暴行照片的美国杂志、侵华日军第十三师团山炮兵第十九联队山川仪仁的信件等文物史料值得关注。

妇等人群感染流感后较易发展为重症或危重症,要及时就医,根据医嘱尽早给予药物治疗。

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示,从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物是有效的,比如发烧时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等。平时脾胃偏弱、容易腹泻的患者,要注意防护脾胃。

——皮肤护理,讲究保湿修复。

一些人一到冬季就易出现皮肤干燥等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示,冬天皮肤干燥是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议,用温水洗澡,避免使用碱性强的香皂;洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分,并尽快涂抹保湿乳,形成保湿膜锁住水分。同时,可适当减少洗澡频率,洗澡时间也不宜太长。

专家提示,冬天脚后跟易干裂,建议先到医院检查是否是真菌感染,如果是,要使用抗真菌药物治疗;若是干燥环境造成,建议涂抹保湿剂以及角质层剥脱剂。

“冬天,尤其在北方干燥地区,也易诱发湿疹,应做好日常保湿工作。”李航说,湿疹的治疗一方面要调节免疫,另一方面要修复皮肤屏障。

——科学认知,规范治疗风湿免疫病。

冬季关节炎症状加重,风湿免疫病患者如何科学应对?

北京协和医院主任医师李梦涛表示,风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱,错误攻击自身组织、细胞而导致的慢性疾病。目前这类疾病难以彻底根治,但绝大多数患者通过规范系统诊疗,可有效控制病情进展,缓解症状,减少器官损伤。

李梦涛说,激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期,能迅速控制炎症,保护器官不受损伤,是治疗风湿病的重要手段,关键在于科学合理使用,在医生指导下遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”原则,并配合钙剂补充、定期监测骨密度等,可最大限度降低相关风险。

专家提示,要注意预防感染,某些呼吸道或肠道感染等可能诱发体内免疫系统失衡,导致自身免疫反应加重。



12月4日拍摄的哈尔滨冰雪大世界冰建施工现场(无人机照片)。

近日,第二十七届哈尔滨冰雪大世界开启冰建施工,万余名冰建工人、近千台机械进场

作业,梦幻精彩的冰雪童话世界即将开园迎客。

据悉,本届园区面积扩大至120万平方米,是规模最大的一届。新华社发(刘洋摄)

怎样理解促进人才区域协调发展

新华社北京12月5日电 《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划的建议》提出:“促进人才区域协调发展。”这对于实施人才强国战略和区域协调发展战略,强化中国式现代化人才支撑意义重大。

促进人才区域协调发展,旨在优化人才空间布局,破解人才区域分布不均衡、中西部人才竞争力薄弱等问题,推动区域创新和经济社会持续健康发展。

人才是区域发展的核心驱动力,不仅直接影响区域经济增长的质量和速度,还通过技术扩散、产业升级等方式,影响区域间的协调发展和资源配置。党的二十大报告提出“促进人才区域合理布局和协调发展”,党的二十届三中全会对“促进人才区域合理布局,深化东中西部人才协作”作出重要部署,这些都凸显了促进人才区域协调发展的重要的紧迫性。要以系统观念优化人才资源配置,促进人才合理分布,发挥人才队伍整体功能,确保人才区域布局适应经济社会发展需要。

人才是第一资源,区域的创新发展必须依靠人才。要始终把人才资源开发放在区域高质量发展的优先位置,夯实创新驱动发展的人才基础,持续增强人才效能,激发创新活力,形成强大牵引力和驱动力。促进区域内、区域间的人才协调发展,防止人才过度流向东部沿海地区,防止中心城市的人才“虹吸效应”。支持中西部地区、东北地区充分发挥本地的资源环境、地理区位、历史文化等特色优势,大力发展战略性新兴产业,吸引集聚高水平人才。鼓励相对落

后的地区抓住新一轮科技革命和产业变革机遇,利用数智技术,加快推进产业转型升级、提升产业发展层次,提高对各类人才的承载能力。

我国已经拥有一支规模宏大、素质优良、结构不断优化、作用日益突出的人才队伍,在实施创新驱动发展、决战脱贫攻坚、决胜全面建成小康社会、推动区域协调发展等国家重大战略和重大任务中发挥了关键支撑作用。但我国人才区域分布不合理,主要集聚在经济发达的东部沿海地区,与我国区域协调发展战略不相适应,制约着中西部地区的发展。需要根据不同区域和城市的功能定位,进一步优化科技创新中心和人才高地建设布局,加强人才流入地与流出地之间的统筹规划和政策协作,在差异化发展中寻求优势互补,形成分工合理、梯次联动、健康有序的人才区域发展体系。

实现人才合理、公正、畅通、有序流动,是经济持续健康发展的有力支撑。需要不断优化国家人才生态,把握市场经济条件下人才培养流动的规律,推动人才政策与区域发展战略精准对接。加快中西部地区和东北地区发展,深化东中西部人才协作,增加中西部地区对人才的吸引力。规范人才流动秩序,加快完善人才区域流动制度,加强人才在不同区域间流动竞争秩序的监管,减少欠发达地区人才流失。不断健全地区之间高效协同、开放共享、互利共赢的人才合作关系。

学习规划建议每日问答

普京访问印度 石油贸易成焦点

俄罗斯总统普京4日抵达新德里,开启乌克兰危机升级后对印度的首次访问。普京行前接受印度媒体采访时,指认美国施压印度停购俄石油是“双标”行为。

【防务或成核心议题】

综合多家媒体报道,印度总理莫迪4日亲自到机场迎接普京,两人握手、拥抱后同乘一辆车离开。莫迪当晚在官邸举行私人晚宴招待普京。按照日程,双方定于5日举行会谈,讨论深化经济合作,主要聚焦防务、能源等领域。防务合作预计将成为会谈一大核心议题。

按美联社说法,俄罗斯目前仍是印度最大的军事装备供应国。在普京抵达印度前数小时,俄罗斯国防部长别洛索夫与印度国防部长辛格共同主持了关于军事与技术合作的政府间委员会会议。

美联社说,印度预计将推动俄罗斯加快交付剩余两套S-400防空导弹系统。2018年普京访印期间,双方签署了价值54.3亿美元的S-400系统采购合同,印方已收到其中三套,但后续交付因乌克兰危机升级而出现延迟。双方还将就印度现役俄制苏-30MKI战斗机的升级改造、联合军演、救灾协调等议题展开讨论。

印度政府数据显示,在截至今年3月的上一财年,印俄双边贸易额为687亿美元,印方贸易逆差明显。印度对俄出口额为48.8亿美元,进口额为638.4亿美元。两国希望到2030年将双边贸易额提升至1000亿美元。

印度商业和工业部长皮尤什·戈亚尔说,印方希望推动对俄出口贸易多样化,增加汽车、电子产品、数据处理设备、重型机械、工业零部件、纺织品和食品的对俄出口。

【普京质疑美方“双标”】

普京此访正值美国以印度购买俄石油为由对印加征关税报复之际。访问消息公布后,印度进口俄石油一事便成为舆论关注焦点。

访问印度前,普京接受了《今日印度》的采访。该采访于4日在普京抵印数小时后播出,普京在采访中质疑美方施压印度停购俄石油的行为。“美国自身仍在为其核电站购买我国的核燃料。”普京说,“如果美国有权购买我们的燃料,为何印度不能拥有同等权利?这个问题值得彻底调查,我们随时准备就此展开讨论,包括与特朗普总统(沟通)。”

被问及印度从俄罗斯购买的石油数量是否因西方施压减少时,普京说:“今年前9个月的双边贸易额有所下降……但这只是一个小小的调整。总的来说,我们的贸易额基本与以前持平。”

普京还表示,俄罗斯对印度的石油贸易正顺利运行,俄方计划与印度在尖端技术、太空探索和核能等领域进行合作。

据路透社2日报道,2022年2月乌克兰危机升级后,俄罗斯遭到西方制裁,而印度仍成为俄海运石油的最大买家。俄媒数据显示,2024年俄向印供应的石油占印度石油进口总量的36.4%。专家普遍认为,印度尽管面临美国压力,但其经济发展离不开能源支撑,难以割舍与俄能源合作。对俄罗斯而言,为应对美国制裁压力,俄将竭力留住印度这个重要能源贸易伙伴。

新华社特稿