春节期间如何做好呼吸道疾病防治？国家卫健委回应关切

●新华社记者 李恒 董瑞丰

当前正值春节前返乡高峰，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4日召开新闻发布会，对热点问题进行回应。

流感仍是当前呼吸道疾病感染的主要病原体

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍，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

今天是2024年春运的第10天。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场站、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，在客运场站、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要注意这些

老年人、儿童、严重慢性基础性疾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。

中医在治疗季节性呼吸道疾病时如何发挥作用？广东省中医院院长张忠德表示，针对个体化治疗非常重要，首辨风寒风热，再辨是否夹燥、夹湿，最后再看体质是气虚、阳虚还是阴虚。如风寒感冒会出现怕风、怕冷、身体酸痛等症状，风热感冒会出现发热、喉咙痛等症状，根据南北方等地区不同进行合理调整用药。

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。

春节期间慢性病患者用药如何保障？上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心全科主任医师朱兰介绍，当地社区卫生服务中心在节日期间开设门诊，通过官网等途径向社会公布开诊信息；家庭医生在节前为病情稳定的慢性病患者开具最长达12周的“长处方”；除少数特殊药品、针剂类和胰岛素等有特殊配送和储存要求的药品外，居民可通过互联网医院配药。

（新华社北京2月4日电）

铁路12306已出售春运期间车票2.58亿张

新华社北京2月4日电（樊曦 白鑫雨）4日，铁路12306发布的最新数据显示，自1月12日春运车票开售以来至2月3日，铁路12306系统已累计出售火车票3.98亿张，其中春运期间火车票2.58亿张，经受住了超大规模并发访问压力，系统运行顺畅稳定。

据铁路12306科创中心技术负责人介绍，铁路12306系统已顺利度过节前车票售票高峰，2月2日开始发售2月16日（正月初七）车票，迎来节后返程车票售票高峰。

今年春运启动前，铁路12306推出了一系列新功能。一是加强了技术防范，对“抢票软件”异常抢票行为采取了直接拒绝和将其放至队列尾部等措施处置。二是推出起售提醒功能。旅客可根据车票起售时间，提前设置多个闹钟提醒，以便及时提交购票订单。三是实行购票需求预填。旅客在车票起售前通过预填购票信息，实现了一键提交订单，提高了订票速度。四是升级候补购票功能。旅客每人可提交6单、每单60个车次的购票需求，有票时系统会按照旅客提交订单的先后顺序进行兑现，不收取任何附加费用。五是设置春运期间务工人员和学生购票专区。学生、务工人员可提交开车前17天（含）以上的出行购票需求。六是扩大车票改签范围。旅客在开车前和开车后当日均可改签预售期内车票。

住房公积金每日一读

92.办理本地公积金对冲业务后是否还可以同时办理还贷提取业务？

答：不可以。本地公积金对冲业务已将账户余额用于偿还贷款（已视为提取），故办理对冲业务后无法办理还贷提取业务。如需提取需将对冲业务解约一年后方可办理。

93.异地缴存职工在白城全款购房或商业住房贷款能否在白城办理提取手续？

答：可以。异地缴存职工需在购房地政务大厅住房公积金窗口申请“跨省通办”业务。

（白城市住房公积金管理中心供稿）

构建中国话语和中国叙事体系 提升国家文化软实力

（上接一版）

展江南韵、扬中华魂，“人文亚运”向世界展示和传播中华文化魅力，成为增强国家文化软实力的生动体现。

大国发展既是硬实力的发展，也是软实力的提升，中华文化是我们提高国家文化软实力最深厚的源泉。

从天下为公、世界大同，到自强不息、厚德载物，再到仁者爱人、以德立人，中华优秀传统文化中蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，不仅是中国人思想和精神的内核，对解决人类问题也有重要价值。

习近平总书记指出，要把优秀传统文化的精神标识提炼出来、展示出来，把优秀传统文化中具有当代价值、世界意义的文化精髓提炼出来、展示出来。

长城、长江、黄河等是中华民族的重要象征；三山五岳有深厚的人文内涵；丝绸之路反映了文明交流互鉴；陶寺、二里头、殷墟等历史遗迹，反映着中华文明历史进程……中华优秀传统文化的精神标识和文化精髓，是中国人宇宙观、天下观、社会观、道德观的生动体现，也是文化传承发展的重要依托。

从中华优秀传统文化中汲取智慧营养，提炼展示中华文明的精神标识和文化精髓，是实现中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的有效途径，有助于向世界传递中国精神、彰显中国价值，推动中华文明更好走向世界。

党的二十大前夕，重大文化工程《复兴文库》出版发行。习近平总书记为这部皇皇巨著作序，勉励要“坚定文化自信、增强文化自觉”“萃取历史精华，推动理论创新”。

以古之规矩，开今之生面。“第二个结合”是又一次的思想解放，让我们能够在更广阔的文化空间中，充分运用中华优秀传统文化的宝贵资源，探索面向未来的理论和制度创新。

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚守中华文化立场，加快构建中国话语和中国叙事体系，不仅要再现中华文明的本来面目，彰显其历史价值，更要彰显其贯穿古今的当代价值，帮助世界更好更深入地了解中国之路、中国之治、中国之理。

“讲好中国故事、传播好中国声音，展现可信、可爱、可敬的中国形象”

伟大的时代孕育伟大的故事，精彩的中国需要精彩的讲述。

“我们有本事做好中国的事情，还没有本事讲好中国的故事？我们应该有这个信心！”

习近平总书记指出，讲故事就是讲事实、讲形象、讲情感、讲道理，讲事实才能说服人，讲形象才能打动人，讲情感才能感染人，讲道理才能影响人。

《流浪地球》《山海情》等影视作品全球播映，中国网络文学作品扬帆出海，“中国有约”“打卡中国”等活动让中国声音传得更远更广……

这些中国故事之所以赢得海外受众青睐，正因为寓理于情、情理交融，把“我们的故事”变成“世界的故事”，生动展现全人类共同情感和价值。

情感互通，才能打动人心；价值共鸣，才能传播深远。讲好中国故事，要把“陈情”和“说理”结合起来，不断增强共情感、同理心、亲和力，努力让有温度、有深度的中国故事实现与世界的“共情共振”。

2023年11月24日，习近平主席向世界中国学大会·上海论坛致贺信指出：“中国学是历史中国之学，也是当代中国之学。”

当今世界，越来越多的国家关注中国文化、研究中华文明；读懂中国关键要读懂中国式现代化渐成国际共识……

传播文化软实力的基本功，是“讲好故事”。话语的背后是思想，讲好中国故事，要更加充分、更加鲜明地展现故事背后的思想力量和精神力量，让中国故事更加生动、中国形象更加鲜活、中华文化更加深入人心。

第75届法兰克福书展上，《习近平谈治国理政》多语种版引发广泛关注。

海外人士普遍认为，这部著作有助于国际社会深入了解习近平新时代中国特色社会主义思想，增进对中国共产党治国理政理念和实践的认知。

“读懂今天的中国，必须读懂中国共产党。”中国故事最精彩的主题，就是讲清楚中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好。

我们既要阐述中国共产党带领中国人民从站起来、富起来到强起来的历史事实，也要展现中国共产党为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的伟大情怀，加强对中国共产党的宣传阐释，引导国际社会形成正确的中共观、中国观。

“加强国际传播能力建设，全面提升国际传播效能，形成同我国综合国力和国际地位相匹配的国际话语权”

传播力决定影响力，话语权决定主动权。

习近平总书记强调，要深刻认识新形势下加强和改进国际传播工作的重要性和必要性，下大气力加强国际传播能力建设，形成同我国综合国力和国际地位相匹配的国际话语权，为我国改革发展稳定营造有利外部舆论环境，为推动构建人类命运共同体作出积极贡献。

第五届世界媒体峰会上，《新时代人文经济学》智库报告向全球发布。报告总结了在推进中国式现代化过程中，以人民为中心、文化与经济交融互动的发展新范式。

我国日益走近世界舞台中央，国际社会高度关注中国道路、中国方案，更加渴望了解中国智慧、中国经验。用中国理论阐释中国实践，用中国实践升华中国理论，需要全新的表达方式。

加快构建中国话语和中国叙事体系，就是要创新对外话语表达方式，采用融通中外的概念、范畴、表述，把“我们想讲的”变成“受众想听的”，着力提高国际传播影响力、中华文化感召力、中国形象亲和力、中国话语说服力、国际舆论引导力。

2023年金秋十月，第三届“一带一路”国际合作高峰论坛在北京举行。

“十年栉风沐雨，十年春华秋实。共建‘一带一路’源自中国，成果和机遇属于世界。”习近平总书记道出“世界好，中国才会好；中国好，世界会更好”的深刻内涵。

要广泛宣介中国主张、中国智慧、中国方案，就要高举人类命运共同体大旗，依托我国发展的生动实践，立足五千多年中华文明，全面阐述我国的发展观、文明观、安全观、人权观、生态观、国际秩序观和全球治理观；就要完善国际传播工作格局，创新宣传理念和运行机制，汇聚更多资源力量，让中华文化更好走向世界，让世界更好了解中国。

落后就要挨打，贫穷就要挨饿，失语就要挨骂。争取国际话语权是我们必须解决好的一个重大问题。

掌握了话语的主导权，就掌握了中国道路的定义权、中国精神的阐释权、中国形象的塑造权，从而占据文化传播和舆论斗争的制高点。

加快构建中国自主的知识体系、学科体系、价值体系、美学体系，加强对外话语体系建设，努力打造具有强大引领力、传播力、影响力的国际一流新型主流媒体，努力形成同我国综合国力和国际地位相匹配的国际话语权，更好展现真实、立体、全面的中国。

一个大国发展兴盛，必然要求文化影响力大幅提升，实现软实力和硬实力相得益彰。

坚持以习近平文化思想为指引，不断提升国家文化软实力和中华文化影响力，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件，铸就中华文化新辉煌、谱写民族复兴新华章。

（新华社北京1月31日电）

中共白城市第七届纪律检查委员会第四次全体会议公报

（上接一版）深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，坚决落实全面从严治党战略方针，认真贯彻二十届中央纪委三次全会和省纪委十二届三次全会、市委七届七次全会部署，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚持稳中求进工作总基调，巩固拓展主题教育和教育整顿成果，忠诚履行党章和宪法赋予的职责，推动健全全面从严治党体系，坚定不移正风肃纪反腐，纵深推进新征程纪检监察工作高质量发展，为加快建设社会主义现代化新白城提供坚强保障。

第一，巩固深化主题教育和教育整顿成果，坚持不懈用党的创新理论凝心铸魂。严格执行“第一议题”制度，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想特别是党的自我革命的重要思想作为纪检监察干部教育培训主题主线。自觉从党的创新理论中找理念、找思路、找方法、找举措，持续深化“深学习、实调研、抓落实”工作成果，不断提高履职尽责的能力和水平。

第二，推进政治监督具体化精准化常态化，不断增强“两个维护”的自觉性和坚定性。严明党的政治纪律和政治规矩，着力解决“七个有之”问题。紧盯党中央重大决策部署加强监督，健全协同监督、督查问责协作、常态化“回头看”等机制。协助市委推进“三项重点任务”落实，开展“五项行动”，深入实践党的自我革命。围绕市委“一三三四”高质量发展战略，开展维护国家“五大安全”专项监督。深入开展护航营商环境专项行动，保护民营企业合法权益和民营经济健康发展。

第三，着力铲除腐败滋生的土壤和条件，提升一体推进“三不腐”治理效能。把严惩政商勾连的腐败作为攻坚战重中之重，突出查处不收敛不收手、胆大妄为、性质恶劣、影响极坏的腐败案件，严肃查处关键岗位“中梗阻”腐败问题。深化整治金融、国企、能源、烟草、医药、开发区、基建工程和招投标、黑土地保护利用、耕地占补平衡、高标准农田建设、盐碱地综合利用等领域腐败问题。深化乡村振兴领域不正之风和腐败问题专项整治，推动整改整治棚改、供热、殡葬等领域突出问题。完善与审计等监督贯通协同机制，在严肃查处重大违纪违法问题上形成合力。坚持受贿行贿一起查，加大对行贿所获不正当利益的追缴和纠正力度。深化以案促改、以案促治，打造白城“清廉鹤乡”廉洁文化品牌，营造廉荣贪耻、向善向上的社会氛围。

第四，锲而不舍落实中央八项规定精神，常态长效纠“四风”树新风。坚决防止享乐主义、奢靡之风反弹回潮。开展违规吃喝问题专项整治，严查“吃公函”、“吃食堂”、“吃老板”、“吃下级”等问题。健全风腐同查同治工作机制。重拳纠治形式主义、官僚主义，坚决纠治影响党中央决策部署落实落地、影响高质量发展、加重基层负担、权力观扭曲政绩观错位等问题。

第五，全面加强党的纪律建设，着力培养党员干部遵规守纪的自觉习惯。学习宣传贯彻新修订的《中国共产党纪律处分条例》，开展全面从严治党“纪法教育月”活动，着力解决对党规党纪不上心、不了解、不掌握等问题。精准运用“四种形态”，推动“三个区分开来”具体化、规范化，严查诬告陷害行为。完善问责制度及程序，防止和纠正泛化简单化问题。

第六，坚守政治巡察定位，把巡察利剑擦得更光更亮。开展七届市委第四轮、第五轮巡察，对重点领域和部门有计划地开展提级巡察、专题巡察、联动巡察。指导县级做好巡察村（社区）工作，推动巡察监督向基层延伸。完善巡察整改责任体系和制度流程，加强巡察整改成效评估，对整改不力、虚假整改的严肃追责问责。

第七，健全领导体制和工作机制，构建系统集成、协同高效的监督体系。完善纪委监委机关内设机构设置、职能配置、力量配备。探索推动市纪委监委向市属国企、市属院校派驻纪检监察组试点工作。完善运用“组组”协同监督、“室组”联动监督、“室组地”联合办案机制。完善基层监督体系，突出抓好“协作区”建设。持续构建“5+4+X”年轻干部监督工作体系，加大年轻干部案件查处和通报曝光力度。统筹推进纪检监察大数据中心和一体化工作平台建设。

第八，发扬彻底自我革命精神，努力锻造高素质专业化纪检监察队伍。巩固拓展主题教育和教育整顿成果，常态化开展政治教育、党性教育，确保始终对党绝对忠诚、绝对可靠、绝对纯洁。分级分类组织实施全员培训，办好“鹤乡纪法讲堂”，认真落实“441”年轻干部选育计划和“三年强基计划”，多措并举加强年轻干部培养锻炼。落实干部监督主体责任，既管八小时内、也管八小时外，严肃查处跑风漏气、说情抹案等问题，严格管好家人亲属，永葆清正廉洁。

全会号召，要在省纪委监委和市委的坚强领导下，真抓实干、奋力作为、勇毅前行，纵深推进新征程纪检监察工作高质量发展，为加快建设社会主义现代化新白城作出新的更大贡献！

女性一生400颗卵子 谁先排完谁先老吗？

月经周期越短，老得越快？此外还有种说法：月经周期越短，卵巢衰竭就越快，所以也就看起来老得快。

其实，卵巢衰竭的确和人体衰老有着一定的关系。

卵巢是女性体内分泌雌激素的重要器官，当卵巢衰老、萎缩，雌激素的分泌也会下降，进而引起生殖系统和全身器官甚至皮肤、毛发的老化，也会让人看起来变老了。但上面我们已经说过，月经周期短的人，并不会让卵子被提早排完，更不会因此本末倒置地影响到卵巢的机能。月经周期长短只不过是因人而异的正常生理现象，它受到多种因素的影响，比如怀孕、内分泌失调或者生活作息不规律。

真正能反映卵巢是否加速衰老的，其实是月经周期是否有明显的变化。如果发现月经周期比起之前骤然缩短了很多天，并且还不是偶尔出现，那就需要警惕了。

从青春到暮年，从初次造访的恐慌难言到相处多年后的依旧审慎，月经不但伴随着每位女性走过人生中的各个阶段，也直观映照着女性的心理和身体健康。

重要的是如何科学认识它，不过度恐惧，也不过度轻慢。坚持规律的作息和良好的心态，保证它的规律到来，才真正决定着你的健康状态。

（完）

（白城市卫生健康委员会供稿）

出租公告

镇赉县供销联社现有多处房屋出租。

东屏供销社：楼房2处（105㎡、105㎡），地址：东屏镇。英华供销社：平房153㎡、院落1370㎡，地址：英华村。建平供销社：平房712㎡、院落4030㎡，地址：建平村。岔台供销社：平房424㎡、院落1060㎡，地址：岔台村。坦途供销社：楼房80㎡，地址：坦途镇。大屯供销社：平房253㎡、院落600㎡，地址：大屯镇。五棵树供销社：楼房105㎡，地址：五棵树镇。莫莫格供销社：院落1600㎡，地址：莫莫格蒙古族乡。丹岱供销社：楼房160㎡，地址：丹岱村。供销联社：原办公楼489㎡，地址：供销联社原址。生产资料小区：住宅楼78.5㎡，门市100.56㎡，仓库16㎡，地址：镇赉县生产资料小区。

联系电话：13504362020 13704372300

招聘启事

因业务拓展需要，白城日报社广告部现面向社会招聘广告业务人员。

联系电话：3323838

广告经营许可证：吉工商广字07001号 本报地址：白城市中兴西大路43号 邮政编码：137000 总编办（传真）：3340153 一版编辑部：3340384 二版编辑部：3340142 三版编辑部：3341760 广告部：3323838
专刊部：3340401 新闻热线：13943450687 13943604545 白城新闻印务有限公司承印：3333467 白城日报社发行公司发行：3340020 零售：1.50元 打击“新闻敲诈”治理有偿新闻举报电话：3340153