



今天市区天气
多云间阴
偏西风3-4级
转4-5级
-3~2℃



明天市区天气
晴
偏西风3-4级
-5~5℃



后天市区天气
阴转多云
南到东南风3-4级
-3~4℃

今天市区最高气温2℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日,全市以东北风为主,全市最低气温-8℃,最高气温5℃。

今天全市多云间阴,偏西风不大。明天全市晴间多云,偏西风为主。后天全市晴转多云,南到东南风。

烟台市气象台1月1日发布最新天气预报:

烟台市区:2日白天,多云间阴,偏西风3-4级转4-5级,最低气温-3℃,最高气

温2℃。

3日,晴,偏西风3-4级,最低气温-5℃,最高气温5℃。

4日,阴转多云,南到东南风3-4级,最低气温-3℃,最高气温4℃。

烟台各区市:2日白天,多云间阴,偏西风,沿海及内陆3-4级转4-5级。最低气温,沿海-3℃,内陆-7℃;最高气温,沿海2℃,内陆4℃。

2日夜间到3日白天,晴间多云,偏西风,海面5-6级,沿海

及内陆3-4级,最低气温-8℃,最高气温6℃。

3日夜间到4日白天,晴转多云,南到东南风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,最低气温-7℃,最高气温7℃。

空气污染气象条件预报:气象条件有利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级:二级(很少危险,难燃烧)。

一氧化碳中毒潜势预报:三级(可能)。

全国铁路按年龄实行儿童优惠票

新华社北京1月1日电 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,《中国国家铁路集团有限公司铁路旅客运输规程》于2023年1月1日起正式实施。按照新规,全国铁路按年龄实行儿童优惠票。

国铁集团客运部负责人介绍,国铁集团依据国家发布的《铁路旅客运输规程》,依法合规制定出台了国铁集团客规,包括总则、旅客运输、行李运输、特殊情况的处理以及附则等5部分内容,为广大旅客提供更加美好的出行体验。

一是按年龄实行儿童优惠票。年满6周岁且未满14周岁的儿童可购买儿童优惠票,将惠及更多儿童旅客。根据测算,国铁集团客规实施后,每年享受儿童优惠票的旅客较此前预计增加1500万人次。每一名成年旅客可免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车,超过一名时,超过人数应当购买儿童优惠票,儿童年龄按乘车日期计算。旅客携带免费乘车儿童时,应当在购票时向铁路运输企业提出申明,购票申明时使用的免费乘车儿童有效身份证件为其乘车凭证。



二是优化学生优惠票购票规则。学生优惠票不再规定乘车时间限制。学生旅客凭附有标注减价优惠区间和火车票学生优惠卡的学生证,每学年(10月1日至次年9月30日)任意时间可购买家庭居住地至院校(实习地点)所在地之间4次单程的学生优惠票。

三是切实关爱重点旅客出行。明确了持中华人民共和国残疾军人证、中华人民共和国伤残人民警察证、国家综合性消防救援队伍残疾人员证的人员凭证可以购买优待票。明确视力残疾旅客可以携带取得导

盲犬工作证,用于辅助视力残疾人工作、生活的导盲犬进站乘车。行动不便的老、幼、病、残、孕等特殊重点旅客可免费携带轮椅、折叠婴儿车进站上车,出行更加便捷。

四是让旅客享受更多优惠。旅客分段购买的、出发地至目的地间可联程接续的多段车票,如因一段行程中的列车晚点或停运,后续联程的车票可一并办理退票,并免收退票费;如因铁路运输企业责任造成旅客在中途站退票,按未乘区间票价退还票款;旅客办理补票、变更等客运业务时不再收取手续费。

农历癸卯兔年“闰二月”全年384天

天文科普专家介绍,公历2023年为平年,2月有28天,全年共有365天。即将到来的农历癸卯兔年为闰年,全年共有384天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事赵之珩介绍,公历和农历各有不同的历史渊源和历法规制。公历每4年设一闰年。通常情况下,凡公历年数能被4除尽的年份为闰年,2月有29天;除不尽的年份为平年,2月有28天。2023年不能被4除尽,所以是平年,共有365天。

农历是以月亮圆缺变化的周期为依据,一个朔望月为一个月,约29.53天,全年一般是354天或355天,比公历年(也

称回归年、太阳年)的365天或366天少了11天。

为了使农历年的长度和公历年的长度接近,古人采用增加闰月的方法,即在19个农历年中加入7个闰月;有闰月的那一年有13个月,全年一般是384天或385天,叫作闰年。这样一来,19个农历年和19个公历年的长度几乎相等。

至于闰月具体安置在哪一个月,这和二十四节气的“中气”有关。二十四节气由12个节气和12个中气组成,月首叫“节气”,月中叫“中气”,两者相间排列。加闰月的规则是每个月中,凡含有中气的算正常月份,不含中气的就算上一个月的闰月。农历癸卯兔年的“闰

二月”没有中气,所以就是上一个月二月的闰月。

记者在天文年历上看到,由于被安排了一个“闰二月”,农历癸卯兔年全年共有384天,从2023年1月22日开始,至2024年2月9日结束。

农历癸卯兔年天数较多,还使得这个农历年出现了两个立春的历法现象,即“一年两头春”,也称“双春年”。统计发现,19个农历年中有7个年头是“双春年”,有7个年头是“无春年”,其余的5个年头是正常的“单春年”。

“‘双春年’和‘无春年’都只是正常的历法现象,与吉凶祸福无关。”赵之珩强调。

据新华社

感染后怎样科学用药?

——专家解答防疫热点问题

当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药?

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药

物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

针对一些咳嗽导致的不适,

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。

边永君建议,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力?

首都医科大学附属北京中医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主,同时,注意休息,保证充足睡眠,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,

等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

据新华社

热点问答