

小寒时节
健康守护全攻略

□新华社记者李恒 董瑞丰

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，科学应对热性惊厥

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，做好户外工作防护

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。

对于长时间从事户外工作的人群来说，冬季天气寒冷也是一个不小的挑战。孙新建议，应根据气温条件和劳动强度，配备穿着适应的防护服，加强个体防护。此外，还应加强对从事低温作业劳动者的教育培训，内容包括低温相关防护知识、冷伤症状、安全工作规范等。

(新华社北京1月5日电)

美国纽约市
开始征收拥堵费

新华社纽约1月5日电（记者刘亚南）经过多年准备，纽约市曼哈顿岛下城和中城地区5日起开始征收拥堵费，成为美国首个开征拥堵费的区域。

纽约大都会运输署5日发布公告说，拥堵费征收办法从即日起开始实施，进入曼哈顿岛第60街及以南拥堵减缓区的车辆将会被征收拥堵费。

根据征收方案，车辆每日只需在进入拥堵减缓区时缴纳一次拥堵费，即可多次出入该区域。支付金额取决于车辆进入减缓区时是否处于交通高峰时段、车辆种类和拥堵费支付方式等。对于进入、驶离、穿过拥堵减缓区或在其内行驶的纽约市出租车和网约车，则由乘客支付金额较低的拥堵费。

此外，低收入群体的车辆可以享受折扣，残疾人或运送残疾人的车辆、应急车辆、公共汽车和特种政府车辆则免征拥堵费。

纽约官方此前进行的测算显示，加征拥堵费后，进入中央商务区的车辆数预计会减少10%，区域内车辆行驶总里程数预计减少5%。

征收拥堵费预计每年可以为大都会运输署带来10亿美元收入，从而为其高达150亿美元的支出计划提供资金，其中包括老旧地铁和市郊铁路改造等。

为减少推行阻力，纽约市拥堵费征收分三个阶段实施。目前拥堵费金额为应征收金额的60%，在2028年初和2031年初将分别升至80%和100%。

纽约州立法机构2017年就拥堵费方案提出动议，2019年批准实施。该方案在2023年7月得到联邦政府批准，原计划于2024年6月底实施。纽约州州长凯茜·霍楚尔在叫停该计划后，于2024年11月推出调整后的拥堵费实施方案。

金融如何推动经济持续回升向好？

——聚焦中国人民银行2025年任务清单

■财经聚焦

□新华社记者吴雨 任军

2025年，金融如何推动经济持续回升向好，助推经济社会高质量发展？3日至4日召开的2025年中国人民银行工作会议释放一系列政策信号。

中国人民银行表示，2025年要实施适度宽松的货币政策，防范化解重点领域金融风险，进一步深化金融改革和高水平对外开放，着力扩大内需、稳定预期、激发活力，为推动经济持续回升向好营造良好的货币金融环境。

作为宏观调控的主要政策工具，货币政策对经济运行具有深刻影响。根据2024年12月9日召开的中共中央政治局会议部署，我国货币政策取向时隔10多年再次改为“适度宽松”，引起市场普遍关注。

围绕实施适度宽松的货币政策，中国人民银行工作会议作出一系列部署：“择机降准降息”“保持流动性充裕、金融总量稳定增长”“坚决防范汇率超调风险”……

“这些系统部署，为年初着手谋划实施

好适度宽松的货币政策提供了具体指引。”中国人民银行货币政策司司长邹澜表示，在总量方面，央行将综合运用多种货币政策工具，保持流动性充裕，引导金融机构深入挖掘有效融资需求；在价格方面，央行将持续强化利率政策执行，兼顾银行业稳健经营和社会综合融资成本稳中有降，为促进消费、扩大投资创造有利的利率环境。

在优化资金供给结构方面，中国人民银行将继续做好科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融五篇文章。

对此，会议明确相关安排：完善金融五篇文章顶层制度安排，统一统计制度，强化考核评价，聚焦国民经济重大战略、重点领域、薄弱环节，进一步增强金融支持的力度、可持续性和专业化水平。

“目前，五篇文章的政策框架已基本建立。”中国人民银行信贷市场司司长彭立峰介绍，2025年要切实发挥好结构性货币政策工具和宏观信贷政策的牵引带动作用，完善风险分担和补偿机制，推动加大信贷投入、优化信贷结构、丰富金融产品；积极拓宽融资渠道，支持企业通过债券、股权等市场融资，提升金融服务质效。

就结构性货币政策工具而言，记者了解

到，中国人民银行将持续优化科技创新和技术改造再贷款政策，加大工具支持力度；优化实施碳减排支持工具，完善绿色金融评估；提高普惠养老专项再贷款资金使用效率，引导金融机构加大对健康产业、养老产业和银发经济的支持……

“此外，围绕‘大力提振消费’这一今年经济工作的重点任务，我们将适时研究创新金融产品工具，进一步加大对消费重点领域的金融支持。”彭立峰说。

防控风险是金融工作的永恒主题。2024年12月举行的中央经济工作会议提出，探索拓展中央银行宏观审慎与金融稳定功能。

此次中国人民银行工作会议明确部署：充分发挥中央银行宏观审慎与金融稳定功能，守住不发生系统性金融风险底线。

同时，中国人民银行对多个领域风险化解作出明确安排：支持中小银行风险处置，继续做好金融支持地方政府融资平台债务风险化解工作，完善和加强房地产金融宏观审慎管理，用好用足支持资本市场的两项结构性货币政策工具，探索常态化的制度安排，维护资本市场稳定运行。

彭立峰介绍，下一步，中国人民银行将继续抓好已出台政策的落实，支持金融机构

哈尔滨国际冰雪节
点燃冬日欢腾

►这是1月5日拍摄的第41届中国·哈尔滨国际冰雪节现场上空的“烟花秀”（无人机照片）。

当日，第41届中国·哈尔滨国际冰雪节在哈尔滨冰雪大世界开幕。本届冰雪节以“冰雪同梦 亚洲同心”为主题，布局六大活动篇章，推出百余项群众性冰雪活动。

新华社记者张涛 摄

2025，关注这个世界的六个问号

□新华社记者刘赞

2024年，世界变乱交织，动荡不安。加沙战火不断外溢，俄乌冲突延宕加剧，多个发达国家政局生变，世界经济复苏步履艰难，气候变化问题日益严峻……2025年，这些问题将如何演变，影响几何？

悬念一：中东乱局走向何方

新一轮巴以冲突已持续一年有余，加沙民众苦难深重，战火不断升级外溢。一年来，以色列与伊朗相互直接打击对方领土；以军对黎巴嫩真主党实施大规模袭击，并地面入侵黎南部开展军事行动；也门胡塞武装频繁向以色列本土以及位于红海海域的美西方军舰发射导弹、无人机。2024年12月，叙利亚巴沙尔政府因自身实力虚弱和外部援助减少被反政府武装推翻。

当前，黎以停火协议生效已超过一个月，双方交火仍时有发生，协议能否维持存在疑问；以色列与巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动（哈马斯）之间的停火谈判已多次号称“接近达成协议”但仍无结果，何时能真正实现停火不得而知；胡塞武装对以色列和美西方军舰的袭击持续多久或取决于加沙冲突何时停止；随着黎巴嫩真主党军事实力受损、巴沙尔政府倒台，以色列对胡塞武装实施大规模军事行动的可能性不能排除；叙利亚新政权正在构建，在各方势力前台拉扯、地区和域外大国后台博弈的情况下，“一朝变天”的叙利亚未来走向还有待观察。

悬念二：美国变量影响几何

2025年1月，新一届美国政府将上台执政，其内外政策或将给世界带来更大冲击。

许多观察人士认为，新一届美国政府有可能再次宣布退出一些重要国际组织和条

约，包括退出世界卫生组织和气候变化《巴黎协定》等，就连美国主导的北大西洋公约组织或许也在“退群”清单上。

新一届美国政府或将关税视为“万能”的政策工具。美国当选总统特朗普日前公开表示，欧盟必须购买美国油气，作为对美巨额贸易顺差的“补偿”，“否则关税就要来了”。他还威胁北美邻国：上任首日，将对所有自墨西哥和加拿大进口的产品征收25%的关税。特朗普还多次声称要对从中国进口的商品加征关税。分析人士认为，倘若美国不顾多方反对向贸易伙伴大规模加征关税，将引发贸易战，损害全球经济。

此外，特朗普还声称加拿大可以成为美国的“第51个州”，宣称获得对丹麦自治领地格陵兰岛的所有权和控制权“绝对必要”。一系列表态引发盟友担忧，“跨大西洋盟友”是否会变成“跨大西洋对手”。

悬念三：俄乌和谈成效难料

俄乌冲突已持续近3年。过去一年，战事激烈胶着，乌军突袭俄本土，俄军在乌东推进，双方相互攻击范围呈扩大态势。美西方继续向乌克兰提供军援，还对乌松绑远程武器使用限制，俄罗斯则以更新核威慑政策回应。

特朗普就任总统后，美国在俄乌冲突上的政策立场会否出现变化？特朗普曾“放话”要上台后立刻推动俄乌双方结束冲突，他近期对媒体表示将以对乌援助为筹码，推动俄乌双方和谈。俄总统普京和特朗普近期都表示愿意与对方面谈俄乌问题，俄乌双方近来也都释放出对谈判持开放态度的信号。

不过，俄乌双方谈判条件仍有明显差距。俄方正在战场上积累优势，乌方则继续得到西方支持。俄乌能否开启和谈并相互妥协或将取决于双方在战场上的形势，而美国及其欧洲盟友对待乌克兰的态度和援乌力度将对战局及和谈产生直接影响。

悬念四：多国政局如何演变

2024年，多个发达国家政局发生变化。法国总统马克龙年内三换总理，法国政治呈现碎片化趋势。德国执政联盟内部矛盾无法调和最终解体，总理朔尔茨沦为少数派政府领导人，主动触发提前举行联邦议院选举，试图“以退为进”。日本执政联盟在国会众议院选举中失利，首相石破茂领导的政府成为少数派政府，其执政面临严重掣肘。韩国总统尹锡悦因“紧急戒严”风波遭到国会弹劾，宪法法院将决定他的去留。

2025年，这些国家的政局仍存在不确定性。临危受命的法国新总理贝鲁能否稳住政局？德国政治格局在2月联邦议院选举后将发生怎样的变化，能否顺利组成新政府？日本石破政府能否在重要政策上与在野党达成妥协，执政联盟在2025年夏天的参议院选举中能否保住参议院多数地位？韩国国内要求尹锡悦下台的呼声不减，但考虑到宪法法院确认罢免总统的门槛较高，同时在野党热门总统候选人、共同民主党党首李在明也是官司缠身，韩国政局走向尚不明朗。

悬念五：世界经济复苏前景如何

2024年，世界经济缓慢复苏，通胀得到缓和，贸易有所回升，科技创新仍然是推动全球经济增长的重要力量。当前，人工智能、新能源等领域的技术快速发展，不仅催生出的产业形态和商业模式，还促进传统产业的数字化、绿色化转型，为经济增长注入新动力、提供新支撑。

2025年，世界经济有望保持温和回升势头。国际货币基金组织此前预计，2025年全球经济增长率为3.2%。经济合作与发展组织2024年12月发布经济展望报告，预测2025年全球GDP增长约3.3%。

但与此同时，全球投资、贸易和技术保护主义不断加剧，美国等一些西方国家将经济问题泛安全化、泛政治化，推行“脱钩断

接续、重组和置换融资平台到期债务，缓释存量债务风险。推动地方政府通过资产注入、兼并重组、强化治理等举措，实现融资平台市场化转型退出。同时，持续跟踪政策执行情况，打通政策落地的堵点难点。

近年来，我国金融开放蹄疾步稳。来自会议的信息显示，我国债券市场在彭博巴克莱全球综合指数中占比已升至第三，人民币国际化水平稳步提升，国际支付、融资货币等功能明显增强。

2025年，中国人民银行对稳步推进金融改革开放作出一系列部署：增强债券市场功能和服务实体经济能力，稳慎扎实推进人民币国际化，推动跨国公司资金池等跨境资金结算便利化政策提质增效，推进外商直接投资外汇管理改革……

“我们要坚决贯彻中央决策部署，综合施策抓好落实，为经济持续回升向好提供有力支持。”中国人民银行有关负责人表示，2025年要发挥好货币政策与财政、产业、监管等其他宏观政策的合力，保持政策取向一致，更加注重支持扩大消费和有效投资，提升政策整体效能，进一步畅通政策传导。

(新华社北京1月5日电)