

## 寒潮来袭

## 多地交通运输部门全力保障出行安全畅通

新华社北京1月19日电(记者叶昊鸣 樊曦 王聿昊)冷空气来袭,今年首场大范围寒潮对我国造成影响。

应对恶劣天气,交通运输部等部门开展会商,加强路网运行动态监测,调度山东等九省份的交通运输主管部门,加大科学研判,强化主动防御,做好出行引导。

17日,北京房山、门头沟、丰台、石景山、海淀等多地鹅毛大雪漫天飞舞,部分地区积雪明显,新增积雪深度超过10厘米。

当日8时30分许,房山区京昆高速山区段,北京首发公路养护工程有限公司出动扫雪设备,开展滚刷作业。随着扫雪车经过,见白的路面恢复了原有的颜色。

针对降雪天气,北京市交通委及时启动预警响应,4000余名公路应急抢险力量、2600余台(套)各类除雪机械设备连夜作业,对城市主干道、桥梁、匝道实施“边下边清”。同时,在急弯、陡坡、隧道出入口等风险路段提前预置力量,撒布防滑料,及时封控不具备安全通行条件的山区道路,确保通行安全。

17日当天,河北保定、廊坊、石家庄等地也飘起了雪花。为应对恶劣天气,河北省交通运输厅足额储备并前置布设应急物资,在重点路段预置除雪力量和机械,24小时待命;在降雪后加大公路联合巡查频次,高速公路运营企业按照“提前预判、分类处置”原则,采取高效应急措施快速恢复交通。

河北省交通运输厅有关负责人表示,截至目前,本轮强降雪河北省干线公路累计投入除雪保障人员3446人次、机械设备1111台次,除雪里程13232公里。

针对山西省道路山区路段多、坡道弯道多、重型货车多等特点,山西省交通运输厅提前部署,在

重点路段预置除雪打冰装备和融雪物资,以“机械+人工”方式开展铲雪除冰。山西交控集团各运营公司、养护单位和路网保障力量提前进入应急备勤状态,强化与气象、交警等部门会商联动,动态掌握天气变化和路网运行情况,必要时提前采取限速、限车型等管控措施。

18日18时,中国气象局升级调整重大气象灾害(寒潮)四级应急响应为(寒潮、冰冻、暴雪)三级,中央气象台继续发布寒潮黄色预警,同时发布冰冻黄色预警和暴雪蓝色预警。

针对此轮低温雨雪冰冻天气,河南省交通运输厅每2小时对全省路网运行状况进行巡查监测,不间断发布预警信息。同时,动态完善积雪结冰路段清单和应急力量分布清单,结合已排查出的600余处易积雪结冰路段,加强装备物资力量预置。

应对本轮寒潮,山东省交通运输厅建立气象信息“直通车”和“叫应机制”,全省交通运输系统24小时值班值守,推行公路“一段一策”,提前预置除雪防滑队伍1546支、2.9万人,道路抢险队伍436支、8500余人;铲雪车2600台、撒布机1800台、防滑沙23.6万方,实施24小时不间断除雪作业,做到“随下随清、雪中路通、雪停路畅”。

1月19日上午,山东济南再次迎来小范围降雪,记者在京台高速崮山收费站看到,工作人员正驾驶铲雪车开展紧急除雪除冰作业,快速全面清理车道路积雪。收费站工作人员介绍,为应对降雪天气,崮山收费站路段已累计出动除雪设备40台次、人员116人次,撒布固体、液体融雪剂共计790吨。目前,辖区路段运行正常,车辆通行有序。

确保列车运行安全和旅客出行安全,铁路部门根据降雪影响范围加强研判,主动避险。

国铁集团郑州局车务、机务、供电、工务、电务、车辆等部门分工负责,协调联动,安排专人24小时监控雷达图、卫星云图,随时掌握天气变化情况,动态发布预警信息,运用监测系统实时调看等手段,加强对线路积雪、设备状态等分析检查。

日前,湖北迎来降温冻雨等恶劣天气,国铁集团武汉局组织人员除冰扫雪、保养设备,各客运车站在楼梯、天桥、坡道等易滑倒区域设置醒目的防滑标识,在进站口、出站口等地铺设防滑垫,安排工作人员在重点位置加强引导,保障旅客出行安全。

国铁集团有关负责人表示,铁路部门将密切关注天气情况,适时采取限速、停运、加开、恢复开行等措施,动态调整列车开行方案,保障旅客安全出行需要。具体列车开行信息,旅客可以关注车站公告或致电铁路12306客服热线查询。

18日清晨,北京大兴机场飘起雪花。工作人员在航站楼出入口铺设防滑垫,机场多处屏幕播放飞机除冰的实时画面。

据了解,本轮降雪过程中,大兴机场共启用除冰位13个,出动除冰车49台次、除雪车84台次,准备除冰液2200吨、融雪剂160吨,全力保障航班进出港安全。

应对雨雪天气,武汉天河机场22台吹雪车、20台除冰车、5台除冰撒布车以及跑道摩擦系数检测车等作业设备全部就位,鄂州、恩施、襄阳、荆州等地机场提前完成除冰雪设备检修、物资补充和应急队伍准备,确保随时响应、高效协同。

国航、南航、东航等航空公司动态发布提示信息,提醒旅客关注航路天气和航班运营情况,并增派人手在线上线下各环节为受航班变动影响的旅客提供机票退改等服务,确保旅客安全顺畅出行。

## 我省召开智慧交通建设暨交通基础设施数字化转型升级推进工作会议

近日,我省召开智慧交通建设暨交通基础设施数字化转型升级推进工作会议。会议部署,加快交通基础设施数字化转型和智慧交通建设,推动交通智慧实现从“有”到“优”的转变,为产业升级和数字经济发展提供支撑,优化出行服务体验,更好满足群众多样化、高品质出行需求,提升人民群众的获得感、安全感和满意度。

会议指出,要针对我省旅游旺季等客流压力和季冻区特点,发挥我省汽车产业优势,聚焦路网智慧扩容、运营安全增效、产业融合发展、行业数智治理、出行智慧服务等重点任务,推动人工智能等领域技术在交通基础设施领域深度融合应用,加快智慧收费站、服务区等场景落地,构建智能化的安全风险预警体系,拓展车路协同多元应用场景,建设行业数字底座,推进交通公共数据合规运

营、有序流通,推出一站式智慧出行服务,扎实推进行业数字化转型取得实效。

会议强调,要加强统筹,确保各项工作落到实处。要促进数据共享与价值挖掘,制定数据共享规范,建立“谁提供、谁负责”的数据质量溯源与问责机制。要完善协同工作机制,将跨部门协同机制体制纳入各部门重点工作,构建齐抓共管、运转高效的治理格局。要压实工作责任,细化2026年重点工作任务,加快完成数字化转型重点项目前期审批,尽快启动实施建设。要强化廉洁风险防控,规范公开招标流程,确保项目在合规透明轨道上有序开展。要坚决落实省委、省政府工作部署,改革创新、真抓实干,推动智慧交通和转型任务落地见效,为数字吉林建设和新时代吉林全面振兴取得新突破贡献力量。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

## 春运首日火车票昨日起开售

2026年铁路春运自2月2日开始,至3月13日结束,为期40天。春运首日即2月2日火车票于1月19日开始发售。

近期,铁路部门发布了多项铁路客运领域的便民新举措,也给今年的春运带来一些新变化。自1月15日起,全国111个车站开展铁路“轻装行”服务试点;自1月19日起,铁路12306平台推出旅客误购限时免费退票服务;自1月26日起,全国铁路将实行新的列车运行图;自2月1日起,铁路“静音车厢”服务将进一步拓展,覆盖超8000列列车。

根据国务院办公厅发布的《关于2026年部分节假日安排的通知》,今年春节2月15日(农历腊月二十八、周日)至23日(农历正月初七、周一)放假调休,共9天。根据铁路客票提前15天的预售规则,1月19日将开售春运首日(2月2日)火车票。2月10日(小年)车票将于1月27日起售;2月13日(腊月二十六)车票将于1月30日起售;2月14日(腊月二十七)车票将于1月31日起售;2月15日(腊月二十八、春节假期首日)车票将于2月1日起售;2月16日(除夕)车票将于2月2日起售。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

## 天冷“冻成一团”?这份“抵御锦囊”请收好

新华社北京1月19日电(记者李恒)正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报,19日至20日,本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段,雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

## 防寒凝:温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

## 护心脉:掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度以上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动后发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

## 守安康:防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

## 长春华润中心项目竣工

正式迈向全面交付阶段

近日,城市晚报全媒体记者了解到,长春华润中心项目顺利通过竣工验收,这标志着该项目工程建设任务圆满完成,正式迈向全面交付阶段。

据了解,该项目位于长春市人民大街与解放大路交会处,总建筑面积55万平方米,

是集商业、办公楼、住宅和公寓为一体的现代化、国际化超大型城市综合体。作为东北振兴战略的重要载体,建成后将成为吉林省新的地标性建筑,为区域发展持续注入活力。

城市晚报全媒体记者 陆续

## 大寒养生重在“御寒藏精”

1月20日将迎来二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍,大寒是一年中最寒冷的时节,养生的核心在于“固护阳气,御寒藏精,兼以润燥,顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说,中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气,大寒时节人体阳气内藏,腠理致密,气血运行缓慢,以此适应外界的严寒。

“大寒时节顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾胃、滋养阴血、慎防积热”为原则,适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾胃阳气,酌情选用羊肉、鸡肉、鳝鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以

助散寒。

同时,起居上应多注重保暖;保证充足睡眠,以利阳气潜藏、阴精蓄积;居家环境宜保持适宜温度与必要湿度,定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出,可选择散步、八段锦等温和运动,微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,中医导引法通过形体的蜷曲与伸展,在紧与松的反复交替中,达到伸筋拔骨、形正气和的效果,使周身气得以贯通,运行至手指、脚趾和头等末梢部位,为逐寒与扶正打下基础。

新华社(记者田晓航)