

我市进入流感发病高峰期 “数九寒天”开启 23日有弱降水

疾控部门：科学防范及时接种流感疫苗

本报讯(杨静 记者 杨冷) 我市已进入流感发病高峰期,市疾控部门提醒市民加强防范。接种流感疫苗是预防流感的有效手段,目前,我市多地正开展部分流感疫苗优惠接种活动,鼓励市民尽早接种,共同筑牢免疫屏障。

根据国家疾控局研判,每年12月中下旬至次年1月上旬为流感发病高峰期。市疾控中心传染病预防控制科(免疫规划科)助理研究员王慧敏介绍,11月以来,我市流感疫情呈快速上升态势,与全省、全国趋势一

致。近期,哨点医院流感样病例占门诊急诊就诊总数比例也有上升,其中15岁以下儿童就诊数显著增加。

“2025至2026年流感流行季起始时间早于往年,我市本轮流行于第47周进入流行季,目前以甲型H3N2为主要流行株。”王慧敏分析,结合流感监测数据与往年规律,预计本轮甲型H3N2流感流行峰值将出现在12月中下旬。

流感主要通过飞沫和接触传播。王慧敏建议市民从传播途径入手做好防护:尽量减少前

往人群密集、通风不良的场所,必要时务必科学佩戴口罩。保持家庭环境卫生,定期开窗通风。养成勤洗手习惯,避免用手触摸眼、口、鼻。针对儿童等重点人群,应保证充足睡眠、均衡饮食、适度户外活动,以增强免疫力。

王慧敏指出,每年接种流感疫苗是预防流感的有效措施,可以有效减少感染并降低重症风险。近日,我市多地推出部分流感疫苗半价、重点人群流感疫苗专场等活动,有接种意愿的市民可前往临近的接种门诊咨询、接种。



本报讯(记者 朱秋霞)12月21日冬至,是一年中白天最短、夜晚最长的一天,当天最高气温9.5℃,寒意明显。

冬至是最早被确立的节气之一,古人说“冬至大如年”,既藏“阴极之至”的严寒,更蕴“一阳始

生”的希望。冬至到来,“数九寒天”开启,这便是中国人独特的过冬仪式——数九。江南冬至藏暖意,一碗汤圆裹团圆,记得添衣保暖护好头背足,在古寺晨雾与街巷食香中,静候冬阳渐暖、岁月安康。

未来十天,仅在23日有一次弱降水过程,其余时段以云系变化为主,气温略有波动。30日受冷空气影响气温将再次下降。

具体预报:12月22日多云转阴,偏东风4至5级,阵风6级,气温1℃到11℃。23日阴有阵雨,气温7℃到12℃。24日阴到多云,气温4℃到9℃。

冬至养生重在“护阳、防寒”

据新华社北京12月20日电 12月21日是冬季的第四个节气“冬至”。中医专家介绍,这一时节寒冷加重,阴寒之气最盛,但阳气开始萌动,因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机,养生防病重在“护阳、防寒”。

首都医科大学附属北京中医医院血管外科副主任医师王雷永说,冬至时节气温持续偏低,保暖不当或过度劳累易导致畏寒怕冷、四肢不温、乏力倦怠等不适,还可能诱发心脑血管事件或呼吸系统疾病。

“顺应天时,冬至养生重在‘藏’。”王雷永说,此时饮食应“温补而不燥、滋养而不膩”,可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾胃;尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物,防止损伤脾胃运化功能。

同时,这一时期宜适当“早卧晚起”,保证充足睡眠,以利阳气潜藏;做好头颈、腰腹及足部保暖,减少寒邪从薄弱部位侵袭机体;可选择节奏缓慢、动作柔和的运动方式,如太极拳、八段锦、中医导引术等,以活动筋骨、

促进气血运行。针对寒证和阳虚表现,可用艾灸、热水泡脚、经络拍打等方法来调养。

“冬至时节还可以中药代茶饮调理身体,但最好选择性味平和之材。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说,黄精枸杞茶能缓补精力、滋养身体,适合疲劳、眼干涩人群;姜枣茶散寒暖胃,是手足不温者的晨起之选;桂圆枸杞茶补心脾、滋肝肾,适合熬夜用眼人群午后饮用;黑豆陈皮饮则能改善进补时的消化不良与水肿问题。



正值流感高发季,近期,润州区金山街道润州山路社区携手金山街道社区卫生服务中心,在润馨里便民服务驿站开展“四时颐养 防感有道”健康科普活动。社区工作人员还为到场居民发放足浴包,助力大家筑牢冬季健康防线。 戚梦梦 文雯 摄影报道

新闻国旅
NEWS INTERNATIONAL TRAVEL AGENCY
镇江新闻国际旅行社有限公司

最好的时光在路上, 新闻国旅陪您一路向阳

春节线路

国都壹号 北京双高5日游
天安门、毛主席纪念堂、故宫博物院、天坛、八达岭长城、奥林匹克公园、颐和园、圆明园、恭王府等
活动价格:成人2980元/人起
活动日期:2026年2月17(初一)、18(初二)、19(初三)日

亲子趣长安 双高5日游
大唐不夜城、大雁塔、长安十二时辰、华清宫、兵马俑、长安书院等
活动价格:成人2350元/人起
活动日期:2026年2月2、4、6、9、11、13日

懒人慢时光 双飞6日游
昆明、大理、丽江
活动价格:成人5980元/人起
活动日期:2026年2月16(除夕)、19(初三)、20(初四)日

马到大潮汕 闹年味 双高5日游
潮州、汕头、揭阳等
活动价格:成人4280元/人起
活动日期:2026年2月14、21、22日

年味西藏 纯玩7日游
布达拉宫、药王山观景台、大昭寺广场、巴松措、雅鲁藏布大峡谷、色季拉山等
活动价格:成人4680元/人起(不含往返大交通)
活动日期:2026年2月13日-23日天天发班

你好长沙 双高纯玩4日游
都正街、中共湘区委员会旧址、火宫殿、岳麓山爱晚亭、橘子洲、毛泽东同志故居、长沙自由打卡等
活动价格:成人2760元/人起
活动日期:2026年2月16-23日天天发班

周边短线游

南京牛首山祈福一日游
活动价格:成人168元/人起
活动日期:每周四、六、日

无锡拈花湾一日游
活动价格:成人118元/人起
活动日期:每周四、六、日

苏州周庄一日游
活动价格:成人138元/人起
活动日期:每周四、六、日

祈福灵隐 休闲二日游
活动价格:成人199元/人起
活动日期:每周二、六

长兴农家乐 精品三日游
活动价格:成人398元/人起
活动日期:每周二、五

大美黄山 品质纯玩三日游
活动价格:成人498元/人(65周岁以上)起
活动日期:每周二、周五

九华山祈福 三日游
活动价格:成人898元/人起
活动日期:每周二、周五

皖南 鱼灯巡游 纯玩特惠三日游
活动价格:成人398元/人起
活动日期:每周二、周五

开启您祈福之旅
舟山+普陀山祈福休闲双飞五日游
活动价格:成人599元/人起
活动日期:每周二、四、六

全景江城 武汉双高3日游
黄鹤楼、长江大桥、武汉大学打卡、湖北省博物馆等
活动价格:成人1880元/人起
活动日期:12月天天发班

专列游

冰火神农架 纯玩双动5日游
三峡大坝、两坝一峡、水上公路、双泉寨温泉、神农架国际滑雪场等
活动价格:成人2560元/人起
活动日期:12月天天发班

爸妈游九寨 双飞6日游
九寨沟、黄龙、黄龙溪古镇、乐山大佛、都江堰等
活动价格:成人2580元/人起
活动日期:12月25-31日

花样重庆 双动5日游
天生三桥、仙女山、九黎城、白公馆、李子坝轻轨穿楼、洪崖洞等
活动价格:成人1880元/人起
活动日期:12月25-31日

游玩大漓江 双飞5日游
尧山、三星全景大漓江、冠岩、竹筏多人漂流、荔江湾、天官岩、象鼻山、日月双塔、骆驼峰等
活动价格:成人1990元/人起
活动日期:12月天天发班

转战延安 双卧5日游
黄河壶口瀑布、知青旧居、南泥湾、枣园、杨家岭、兵马俑、华清宫、大雁塔、西安博物院、永兴坊等
活动价格:成人1890元/人起
活动日期:12月天天发班

五星恩施 双动6日游
恩施大峡谷、建始地心谷、梭布垭石林、清江大峡谷、土家女儿城等
活动价格:成人2180元/人起
活动日期:12月天天发班

极北冰雪 纯玩10日游
吉林、延吉、图们、长白山、雪乡、哈尔滨等
活动价格:成人6880元/人起
活动日期:12月30日-2026年2月3日

出境游

万人游东北跨省专列空调14日游
山海关、海拉尔、哈尔滨、满洲里、沈阳、丹东、漠河、长白山等
活动价格:成人2680元/人起
活动日期:2026年4月25日左右
(以铁路局最终调令为准)

苏伊号 东西北疆 15日游
哈密、乌鲁木齐、吐鲁番、伊宁、博乐、阿图什、喀什、库尔勒、库车、沙雅等
活动价格:成人3580元/人起
活动日期:2026年4月10、28日左右
(以铁路局最终调令为准)

花开云贵 滇韵红河 空调旅游专列10日游
贵州、云南
活动价格:成人2980元/人起
活动日期:2026年3月10日左右
(以铁路局最终调令为准)

越南全景米轨旅游专列16日游
芽庄、顺化、西贡
活动价格:成人3680元/人起
活动日期:2026年1月4、16日左右
(以铁路局最终调令为准)

微笑曼芭 5晚6天
曼谷、芭提雅
活动价格:成人2999元/人起
活动日期:2026年1月7、16、28日

醉初巴厘岛 5晚6天
巴厘岛
活动价格:成人3799元/人起
活动日期:2026年1月20、21日

纯玩新马 无锡直飞 5晚7天
新加坡、吉隆坡、马六甲、雪兰莪
活动价格:成人3699元/人起
活动日期:2026年1月7、9、14、16日

纯享皮皮岛 上海直飞 5晚7天
普吉
活动价格:成人2999元/人起
活动日期:2026年1月13、20日

扫码报名

公司地址: 中山东路4号(镇江日报社附楼)

联系电话: 85980078 85980058 18652870058

另有多条国内线路, 欢迎到店详询!