

银川天气



1月31日(星期五)
晴
-16℃~-2℃
东南风转东北风
2级转1级
空气质量轻度



2月1日(星期六)
晴
-8℃~6℃
东南风转西北风
2级
空气质量良



2月2日(星期日)
阴转雪
-3℃~-13℃
西北风转东风
2级
空气质量良

消费券发力
家电汽车迎来消费热

春节期间,银川市消费市场一片火热,消费券成为带动家电、汽车消费的强力引擎,不仅让消费者得到了实实在在的优惠,提升了生活品质,也有效带动了家电、汽车等行业的销售增长,为经济的持续复苏注入了动力,营造出了浓浓的年消费氛围。

在汽车消费方面,记者了解到,银川市持续推出新能源汽车补贴活动,自1月2日起,共投入资金600万元,汽车报废更新最高补贴2万元,置换更新最高补贴5000元。外地游客来银川购买乘用车,凭购车发票、住宿发票可享受500元住宿费用补贴,同时可享受西夏陵、贺兰山岩画、滚钟口、鸣翠湖、军博园五大景区首道门票活动。

家电消费领域也同样热闹非凡。自1月20日起,银川市2025年家电以旧换新及手机数码产品购新补贴活动正式上线启动。消费者在“云闪付”平台领取补贴券后,可线上线下进行核销,享受购新补贴。 记者 李思源 王希政



消费火起来

春节期间,新百贺兰中心人潮涌动,各类年货琳琅满目,色彩缤纷,让人目不暇接,吆喝声、欢笑声交织在一起,勾勒出一幅热闹非凡的新春消费画卷。
记者 吴春霖 摄

过节别忘“护”健康 这些细节得拿捏

春节期间,人们纷纷踏上探亲访友、外出旅行、欢聚畅聊的假期旅程。喜庆祥和的氛围下,呼吸道、肠道等传染性疾病传播风险也随之增加,如何有效防范?记者采访了相关部门。

北京市疾控中心表示,春节返乡和外出旅行人员应提前规划行程,关注旅行提示,了解目的地疾病流行现状,做好个人健康防护。要提前备好必要的防护用品,如一次性口罩、免洗手消毒液、酒精湿巾、应急药品等,有慢性病的人群,出行前要把常用药品带足。

当前,正值流感等呼吸道传染病的高发季节,儿童是呼吸道疾病的易感人群,假期做好个人防护尤为关键。

要尽量避免前往人员密集、空气不流通的场所,确需前往要科学佩戴口罩。外出回家后,及时在流动水下使用肥皂或洗手液洗手。

家长要随时关注孩子的健康状况,如果孩子出现发热、咳嗽、咽痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状应密切注意病情变化,若发热持续时间过长,或者出现精神改变、呼吸改变等,需要及时带孩子到医院就诊。

春节期间亲朋好友欢聚一堂,难免“大饱口福”。北京市疾控中心提醒,在家聚餐时,处理食材应生熟分开、煮熟煮透,购物、处理食材应保持手卫生。外出聚餐聚会时,要到有食品经营许可证的正规餐馆就餐,尽量选择通风良好的位置,倡导“公勺公

筷”“分餐制”等健康生活方式。

过年时,很多人的作息规律会被打乱,特别是儿童青少年。专家提示,在享受快乐假期的同时,家长也不要忘了加强孩子健康生活习惯的培养,为孩子营造健康的生活环境。要帮助孩子制订节假日期间每日生活学习计划,合理安排作息并做好督促工作。比如,日常三餐要定时定量,避免暴饮暴食、挑食偏食,少食生冷食物,控制零食。

此外,建议让孩子假期和平时作息尽量一致,减少“社会时差”。要保证充足睡眠,积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,保证每天2小时或每周达到14小时的日间户外活动。

据新华社

春节假期 青少年饮食要当心

春节假期,走亲访友少不了聚餐吃饭。北京协和医院临床营养科副主任医师刘燕萍提示,春节期间人们的饮食常常是“大鱼大肉”,容易摄入更多的蛋白和脂肪。家长要特别注意孩子膳食的多样化,不可贪多,保证营养全面均衡。

春节餐桌上常常有种类丰富的饮料。北京协和医院内分泌二病房护士马文琳表示,无论是果汁还是碳酸饮料,饮用过多都易导致孩子胃胀、胃痛,影响胃肠道的消化能力,

“少喝饮料多喝水”是最好的选择。

注意儿童青少年健康饮食,更要注意防范隐患。“春节期间,医生们最担心的是气管异物和食道异物。”北京儿童医院耳鼻喉头颈外科副主任医师肖潇说,花生、瓜子等小坚果,钢珠、玻璃球等玩具零件,以及硬币、纽扣电池等在小朋友眼中可以用来“玩”和“吃”的物品等,都应特别注意。

肖潇提示,家长一定要提高防范意识,尽量不要让0至3岁婴幼儿吃

坚果,也尽量不要让5岁以下的孩子吃果冻。此外,家里的小物件、小零碎要做好收纳,避免孩子误食。“一旦发现孩子异物呛入食道或气管,最简单高效的家庭急救法是海姆立克法。”肖潇说,孩子成功排出异物后,也要及时送往医院,途中禁食禁水,以便及时做必要的检查。同时,家长应尽量稳住孩子的情绪,让孩子保持安静,不要哭闹、蹦跳,以防残留异物刺激气管发生痉挛。

据新华社

