

元旦临近 这份健康指南请收好

服务健康

元旦临近，人员往来频繁，流动性大，增加了流感、支原体感染等呼吸道传染病的传播风险。地区疾控中心疾控科科长、主任医师吐尔洪·木萨提醒，元旦期间要避免带病出行、疲劳出行，做好科学防护，谨防传染性疾病。

“时值冬季，各类呼吸道疾病呈上升趋势，其主要通过呼吸道飞沫传播，也可经直接或间接接触传播。”吐尔洪·木萨建议，保持良好的卫生习惯是预防流感的重要手段。个人应勤洗手、戴口罩、咳嗽、打喷嚏注意遮挡，少去人员密集、通风不良的公共场所。此外，居家注意开窗通风，每日2至3次，每次20分钟，以保持室内空气清新，但也

要注意防寒保暖。另外，生活中应多关注天气变化，适时增减衣物，坚持规律作息、均衡饮食、充足睡眠、适量运动，这些都有助于保持良好的免疫力，有效抵御流感侵袭。

吐尔洪·木萨建议，老人、慢性病患者及孕产妇等重点人群，应尽量不安排远行，减少外出，尽量不参加多人聚会，避免前往人员密集场所，远离有发热和咳嗽症状的人员。如必须去，应佩戴好口罩，注意缩短逗留时间。如果出现发热、咳嗽等症状，应居家，不外出，尽可能减少与家人接触，不接待亲友探访，不走访友。在乘坐地铁、公交车、火车、飞机等公共交通工具出行期间，建

议科学佩戴口罩，并及时洗手或做好手部消毒，做好个人防护，密切关注自身及家人的身体状况，尤其是旅行归来后，要做好自身健康监测。如果家中老人或孩子出现发热伴咳嗽，应居家隔离，留意病情变化，必要时及时就诊，切勿自行盲目用药，以免贻误病情。

“接种流感疫苗是预防流感最经济有效的办法。”吐尔洪·木萨建议，6月龄及以上且无接种禁忌的人，特别是老人、孩子和有基础疾病的人群，应及时接种流感疫苗。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

巧妙应对冬季皮肤干燥发痒

保健课堂

进入冬季，荨麻疹、冻疮、皮肤皲裂和瘙痒症等各类皮肤病逐渐活跃起来，尤其是中老年人常常会被皮肤瘙痒症纠缠。地区第一人民医院中医一科(皮肤病)主任顾煜提醒，冬季要注意保暖，少接触冷水，洗澡水温不宜过高，忌揉搓过重和使用碱性太强的肥皂。

顾煜介绍，由于冬季气温低、气候干燥，人体皮肤及皮下血管收缩，从而导致皮脂腺、汗腺的分泌与排泄也随之降低，加上冬季空气干燥使皮肤缺少水分，表皮变得薄而脆，容易出现皮肤瘙痒等症状。另外，神经衰弱、脑动脉硬化、甲状腺机能异常、阻塞性黄疸、糖尿病、贫血、肾炎、习惯性便秘等疾病，也是皮肤瘙痒的内在原因。

“接触粉尘、使用碱性过强的肥皂、食用辛辣刺激性食物及穿化纤衣物等都可能引起皮肤瘙痒。此外，冬季喜欢待在暖气

房或者空调房以及洗澡过勤、水温过高等，也易患上皮肤瘙痒症及躯干四肢皮肤脱屑症状。”顾煜表示，从寒冷的室外进入温暖的室内、热水烫洗或躺入被窝后，瘙痒的感觉会更明显。如果忍受不住用手抓挠，会陷入越挠越痒的恶性循环，有的甚至会留下色素沉着和皮肤苔藓样变，使得疾病久久不能被治愈。

那么，如何避免皮肤瘙痒?“很多皮肤病患者的病因都和冬季频繁洗澡或水温过高有关。”顾煜提醒，频繁洗澡易破坏表皮的油脂，会使皮肤干燥瘙痒。所以，冬季应适量减少洗澡的次数，减少沐浴露、香皂等对皮肤的刺激，洗澡时间也不要过长，水温不宜过高，不要揉搓过重。洗完澡后，可外涂保湿霜来滋润皮肤以防止水分蒸发。另外，不要过度使用电热毯，以免引起皮肤干燥。手足皲裂的患者，平时应注意保暖，少接触冷水和酸碱化学产品。如果出现皲裂，可以配

合使用一些裂裂膏膏，过敏性体质的人还要多吃一些补气血的食物。如果瘙痒较为严重，应在专业医师指导下进行治疗，同时注意保证良好的生活及饮食规律。

顾煜建议，冬季饮食上应保持营养均衡，多喝水，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果，适量吃鸡蛋。平时还可以吃如芝麻、蜂蜜等滋阴润肺的食物，尽量少吃生葱、蒜、辣椒等刺激性食物。另外，充足的睡眠和良好的精神状态对皮肤同样重要，若心情苦闷、精神萎靡，长期感到紧张、恐惧、压抑、失眠，会造成皮肤血液循环不良，营养供应不足，使皮肤苍白、干燥，出现皱纹、过早衰老等。因此，平时要注意调节情绪、加强锻炼，每天还要保证有6至8小时的睡眠时间，这样才能拥有健康的体魄和肌肤。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)



专家作答

可别“冻”了“老寒腿”

冬季，部分中老年人膝关节疼痛症状加重，尤其是上下楼梯时疼痛更为明显。冬季膝关节疼痛怎么办?如何预防?地区第一人民医院骨一科主任游建军就此进行了详细解答。

游建军表示，“老寒腿”一般指膝关节骨性关节炎，主要症状为膝关节肿痛、弹响、积液、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等。因为老年群体较为多发，且在寒冷的时节感受比较明显而得此俗称。

“老寒腿”虽然带了一个“寒”字，但还真不是“冻”出来的，但寒冷会加剧膝关节的疼痛症状。”游建军介绍，膝关节作为人体主要承重关节，在站立、走路、跑跳等日常活动中磨损比较频繁，而膝关节骨性关节炎是一种以退行性病理改变为基础的疾患，即随

着年龄的增长，膝盖磨损程度加剧，关节软骨就会慢慢老化，不但会变薄、变脆，还可能会因为外伤而出现破碎甚至大面积剥脱。如果软骨被磨损殆尽，在活动时就变成了骨头和骨头之间的“生磨”。关节的这种硬性磨损，就会引发无菌性炎症，出现疼痛、红肿、关节僵硬等症状，诱发膝骨性关节炎。

游建军表示，根据病情的轻重，“老寒腿”分为轻度、中度、重度。轻度多表现为膝盖间断性的隐痛；中度为膝关节活动时发生摩擦声，有的人久坐后突然感到膝关节疼“上了锁”一样动弹不得，上下楼时膝关节疼痛难忍；重度则表现为持续性膝关节炎疼痛或者夜间疼痛，甚至膝盖变形变大。

“很多人认为‘老寒腿’是一种常见的老年病，但从临床来看，很多年轻人也会患此病。”游建军说，对于女性而言，经常穿高跟鞋走路，对关节的损伤也很大，加上腿部肌肉力量弱，易诱发“老寒腿”。此外，司机、重体力劳动者、运动员、模特等，由于职业原因导致膝关节磨损多，也易诱发“老寒腿”。另外，现在年轻人超重的情况越来越多，膝关节负重越多，软骨磨损的几率越大，也可导致“老寒腿”。

如何缓解不适症状?游建军建议，可以控

制体重以减轻膝盖负担、适当锻炼增强膝关节稳定性、运动时使用护膝等。日常生活工作中，要避免长时间下蹲，频繁爬楼之类过度损耗关节的行为。在饮食方面，可以多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物，在预防骨质疏松的同时，还可以产生帮助生长软骨及关节的润滑油，补充雌激素，使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢，减轻关节炎的症状。

此外，游建军还建议，如在“老寒腿”发作时出现关节僵硬、疼痛、畏寒等症状，除了要就医外，还可以居家通过以下方法缓解不适症状：两只手的手心护在膝盖上，双手按住双膝的同时，加以按摩，向外按摩膝盖骨的周围36圈，再向内按摩36圈，以膝关节内有热感为佳；双拇指尖按压两侧内膝眼10下，再于两侧外膝眼按压10下；用拇指尖在膝盖骨周围找压痛点，在压痛点上点按，每一压痛点压5到10下。

游建军提醒，并不是所有的腿疼都是“老寒腿”，风湿性关节炎、类风湿性关节炎这两种疾病也会导致腿疼，因此，一旦出现腿疼的症状，千万别拖延，应尽快到正规医院去诊断治疗。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

数九寒天 御寒为先

冬至过后，地区正式进入数九寒天。地区中医医院肺病科副主任辛锐提醒，天气变化，公众要加强保暖防护，避免风寒入侵带来的健康危害。

辛锐表示，由于冬季气温降低，老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，需要格外留神健康隐患。另外，寒冷易导致血管收缩甚至痉挛。比如，使冠心病患者易出现心绞痛；心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。对于糖尿病患者来说，由于他们有末梢神经和周围血管病变，因而对外界冷热和疼痛刺激不敏感，一定要注意防止冻伤和烫伤。

“冬季是高血压、心脑血管疾病的高发期。”辛锐建议，早上天气寒冷、交感神经兴

奋，心血管病患者尤其容易发病。建议心血管病患者尽量在12点之后再出门，注意保暖，防止血压波动，适当减少运动量，从而减少脑出血、脑梗和心梗风险。另外，老年慢性病患者代谢功能降低，产热相对减少，体温调节系统难以适应外界温度变化，如果长时间处于寒冷环境中会引起冻伤。

辛锐提醒，要关注天气预报及寒潮消息，以便及时采取必要的防护措施。平时应尽量减少外出，必须外出时做好保暖措施。冬季不要过度进补，注意清淡饮食，避免情绪波动，保持作息规律，适度增加体育锻炼，增强抵抗力。采用煤炉取暖的家庭，应提防煤气中毒。

“脚是全身最怕冷的部位，双脚距离心脏最远，血液流经的‘路程’最长。”辛锐建议，寒冷天气每天用热水泡脚，每次泡脚20分钟，水

温42摄氏度左右，同时配合按摩脚掌涌泉穴，起到温通经络的作用。此外，外出时，头、脖子、腰等部位也需要重点关注。冬季外出时，一定要戴帽子，最好能盖住前额。颈部也要避免受寒，降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险，外出务必佩戴围巾，冬季无论男女都建议穿中长款外衣，避免让腰部受寒。

辛锐提醒，如果人体长时间暴露于寒冷环境中，出现寒战、虚脱、记忆丧失、睡意等迹象，这种情况可能是“身体失温”。遇到这些迹象，要及时测体温，若体温低于35摄氏度应立即就医。当不能马上获得医疗救治时，要尽快使失温者进入温暖的房间或住所，及时脱掉潮湿的衣服，并饮用热饮料，采取相关措施温暖其身体核心区域。待情况缓解后，需尽快就医。

(本报记者 吴智萍 通讯员 张小容)

(上接五版)党员领导干部对于到任前已经存在且属于其职责范围内的问题，消极回避、推卸责任，造成严重损害或者严重不良影响的，依照前款规定处理。

第一百三十一条 工作中不斗争、不愿担当，面对重大矛盾冲突、危机困难临阵退却，造成不良影响或者严重后果的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

第一百三十二条 有下列行为之一，造成严重损害或者严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

(一)热衷于搞舆论造势、浮在表面；
(二)单纯以会议贯彻会议、以文件落实文件，在实际工作中不见诸行动；
(三)脱离实际，不作深入调查研究，搞随意决策、机械执行；
(四)违反精文减会有关规定搞文山会海；
(五)在督查检查考核等工作中搞层层加码、过度留痕，增加基层工作负担；
(六)工作中其他形式主义、官僚主义行为。

第一百三十三条 在公务活动用餐、单位食堂用餐管理工作中不履行或者不正确履行宣传教育、监督管理职责，导致餐饮浪费，造成严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百三十四条 在机构编制工作中，有下列行为之一，造成不良影响或者严重后果的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

(一)擅自超出“三定”规定范围调整职责、设置机构、核定领导职数和配备人员；
(二)违规干预地方机构设置；
(三)其他违反机构编制管理规定行为。

第一百三十五条 在信访工作中，有下列行为之一，造成不良影响或者严重后果的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

(一)不按照规定受理、办理信访事项；
(二)对规模性集体访等处置不力，导致事态扩大；
(三)对党委和政府信访部门提出的改进工作、完善政策等建议重视不够、落实不力，导致问题长期得不到解决；
(四)其他不履行或者不正确履行信访工作职责行为。

不履行或者不正确履行职责，导致信访事项发生，造成不良影响或者严重后果的，对直接责任者和领导责任者，依照前款规定处理。

第一百三十六条 党组织有下列行为之一，对直接责任者和领导责任者，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分：

(一)党员被立案审查期间，擅自批准其出差、出国(境)、辞职，或者对其交流、提拔职务、晋升职级、进一步使用、奖励，或者办理退休手续；
(二)党员被依法追究刑事责任后，不按照规定给予党纪处分，或者对党员违反国家法律法规的行为，应当给予党纪处分而不处分；
(三)党纪处分决定或者申诉复查决定作出后，不按照规定落实决定中关于被处分人党籍、职务、职级、待遇等事项；

(四)党员受到党纪处分后，不按照干部管理权限和组织关系对受处分党员开展日常教育、管理和监督工作。

第一百三十七条 滥用问责，或者在问责工作中严重不負責任，造成不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百三十八条 因工作不負責任致使所管理的人员叛逃的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

因工作不負責任致使所管理的人员出逃、出走，对直接责任者和领导责任者，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百三十九条 进行统计造假，对直接责任者和领导责任者，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

对统计造假失察，造成严重后果的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

第一百四十条 在上级检查、视察工作或者向上级汇报、报告工作时对应当报告的事项不报告或者不如实报告，造成严重损害或者严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分。

在上级检查、视察工作或者向上级汇报、报告工作时纵容、唆使、暗示、强迫下级说假话、报假情的，从重或者加重处分。

第一百四十一条 违反有关规定干预和插手市场经济活动，有下列行为之一，情节较轻的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

(一)干预和插手建设工程项目发包、土地

使用权出让、政府采购、房地产开发与经营、矿产资源开发利用、中介机构服务等活动；
(二)干预和插手国有企业重组改制、兼并、破产、产权交易、清产核资、资产评估、资产转让、重大项目投资以及其他重大经营活动等事项；
(三)干预和插手批办各类行政许可和资金借贷等事项；

(四)干预和插手经济纠纷；
(五)干预和插手集体资金、资产和资源的使用、分配、承包、租赁等事项。

第一百四十二条 违反有关规定干预和插手司法活动、执纪执法活动，向有关地方或者部门打听案情、打招呼、说情，或者以其他方式对司法活动、执纪执法活动施加影响，情节较轻的，给予严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

违反有关规定干预和插手公共财政资金分配、项目立项评审、功勋荣誉表彰奖励等活动，造成重大损失或者不良影响的，依照前款规定处理。

第一百四十三条 按照有关规定对干预和插手行为负有报告和登记义务的受托人，不按照规定报告或者登记，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十四条 泄露、扩散或者打探、窃取党组织关于干部选拔任用、纪律审查、巡视巡察等尚未公开事项或者其他应当保密的内容的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

私自留存涉及党组织关于干部选拔任用、纪律审查、巡视巡察等方面资料，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十五条 在考试、录取工作中，有泄露试题、考场舞弊、涂改考卷、违规录取等违反有关规定行为的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

第一百四十六条 以不正当方式谋求本人或者其他人用公款出国(境)，情节较轻的，给予警告处分；情节较重的，给予严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十七条 临时出国(境)团(组)或者人员中的党员，擅自延长在国(境)外期限，或者擅自变更路线的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百四十八条 驻外机构或者临时出国(境)团(组)中的党员，触犯驻在国家、地区的法律、法令或者不尊重驻在国家、地区的宗教习俗，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

第一百四十九条 在党的纪律检查、组织、宣传、统一战线工作以及机关工作等其他工作中，不履行或者不正确履行职责，造成损失或者不良影响的，应当视具体情节给予警告直至开除党籍处分。

第十一章 对违反生活纪律行为的处分

第一百五十条 生活奢靡、铺张浪费、贪图享乐、追求低级趣味，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百五十一条 与他人发生不正当性关系，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

利用职权、教养关系、从属关系或者其他类似关系与他人发生性关系的，从重处分。

第一百五十二条 党员领导干部不重视家风建设，对配偶、子女及其配偶失管失教，造成不良影响或者严重后果的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

第一百五十三条 违背社会公序良俗，在公共场所、网络空间有不当言行，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

第一百五十四条 有其他严重违反社会公德、家庭美德行为的，应当视具体情节给予警告直至开除党籍处分。

第三编 附 则

第一百五十五条 各省、自治区、直辖市党委可以根据本条例，结合各自工作的实际情况，制定单项实施规定。

第一百五十六条 中央军事委员会可以根据本条例，结合中国人民解放军和中国人民武装警察部队的实际情况，制定补充规定或者单项规定。

第一百五十七条 本条例由中央纪委负责解释。

第一百五十八条 本条例自2024年1月1日起施行。

本条例施行前，已结案的案件如需进行复查复议，适用当时的规定或者政策。尚未结案的案件，如果行为发生时的规定或者政策不认为是违纪，而本条例认为是违纪的，依照当时的规定或者政策处理；如果行为发生时的规定或者政策认为是违纪的，依照当时的规定或者政策处理，但是如果本条例不认为是违纪或者处理较轻的，依照本条例规定处理。

新华社北京12月27日电