

医药

国家疾控局： 规范佩戴口罩 预防呼吸道传染病

日前，国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引（2023年版）》，指导公众科学规范佩戴口罩，防控多种呼吸道传染病传播。

指引明确，应佩戴口罩的情形或场景主要包括存在呼吸道传染病传播风险的情形、处于感染风险较高的情形或场景、防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景、防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景。

指引明确，呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩（无呼吸阀）或医用防护口罩，其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩；儿童建议选用儿童卫生防护口罩。

服务·生活

天冷了 怎么开窗通风比较好

近期，天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，北京市疾控中心提示，长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害。

专家介绍，选择合适时机通风很重要。早晨室内空气含氧量降低，且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换气；做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气；中午气温升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至30至60分钟，每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳。

服务·健康

维生素补过量有风险？ 听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少，人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。

常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。维生素该怎么补？是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，人体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不过一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，如摄入维生素C过多可造成腹泻，如果补充超过500毫克/天，有增加肾结石的风险。

专家提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

长三角一体化

长三角五年间进出口年均增长8.2% 海关创新监管激发优势与活力

记者从上海海关了解到，2018年至2022年，长三角区域三省一市实现进出口总额63.29万亿元人民币，五年间年均增长8.2%。今年前11个月，长三角区域实现进出口总额13.87万亿元，占全国同期外贸总额的36.5%。五年来，海关持续创新监管，激发长三角通江达海区位优势与产业链集聚活力。对外贸易持续稳定增长，已成为长三角区域高质量一体化发展的重要推动力。

长三角区域新能源汽车产量占全国比重超过40%。今年前10个月，上海外高桥港区海关累计监管江海联运出口车辆21.6万辆。物流时间确定、运营效率高效的江海联运汽车出口模式，成为长

三角外贸高质量一体化发展的缩影。

对于海运转入长江的进口货物，则可运用“离港确认”模式。相比传统转关模式，“离港确认”模式实现了码头理货、江船订舱和转关申报业务“并联”办理，通关时间较传统转关模式压缩50%以上。目前，“离港确认”模式已实现长江流域全覆盖。

联动接卸也是海关支持长三角区域一体化发展的重点举措。目前，以长三角区域为重点，联动接卸已在江苏太仓港、安徽芜湖港、浙江安吉港等12个港口复制推广，惠及500余家进出口业务40.5万标箱，同比增长41.5%。

航天

第500次发射！ 西昌卫星发射中心见证中国航天新纪录

12月10日9时58分，我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭，成功将遥感三十九号卫星发射升空。这是长征系列运载火箭的第500次发射。

在长征火箭的一次次壮丽腾空中，目前拥有西昌、文昌两个航天发射场的西昌卫星发射中心扮演着十分重要的角色。据统计，从1984年成功发射我国第一颗地球同步轨道卫星东方红二号以来，西昌卫星发射中心是我国发射长征运载火箭数量最多的发射中心。

作为“北斗母港”，以100%的成功率将所有北斗导航卫星送入预定轨道；作为“中国探月母港”，7战7捷全部零

窗口发射，实现了中华民族飞天揽月梦想；作为“中国空间站建造母港”，成功将空间站3个舱段和6艘天舟货运飞船送入太空；作为“中国行星探测母港”，成功发射“天问一号”火星探测器，实现地月系到行星际的跨越。西昌航天人成为中国航天飞速发展的重要参与者、见证者、贡献者。

据介绍，西昌卫星发射中心西昌发射场将迎来第200次发射任务，有望成为我国用时最短突破200次发射大关的航天发射场。文昌航天发射场也正在建设规划新一代载人登月火箭发射工位，明年将迎来天舟七号等重大航天发射任务。



大湾区基础设施 硬联通 再添新通道

由中铁十一局承建的珠海鹤洲至高栏港高速公路二期工程于12月9日零时通车运营。全长34.5公里的鹤港高速东连港珠澳大桥西延线，西接黄茅海跨海通道，共同组成粤港澳大湾区基础设施“硬联通”交通主干线之一。

经济

第五次全国经济普查现场登记 将于2024年1月1日启动

12月8日，在第五次全国经济普查宣传月启动仪式暨北京市第五次全国经济普查宣传月启动仪式上，国务院第五次全国经济普查领导小组副组长、国家统计局局长康义表示，第五次全国经济普查现场登记将于2024年1月1日正式启动。届时，全国210万普查员将深入企业商户、走访大街小巷，在近4个月的时间里，实现对116万个普查小区的数据采集登记。

康义说，第五次全国经济普查是党的二十大胜利召开后首次国民经济全面体检和集中盘点，对于全面摸清

我国经济发展状况，准确把握新时代高质量发展进程，推动全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步，具有重要而深远的意义。

今年下半年，我们组织全国210多万普查员开展入户清查工作，全面摸清普查对象的基本情况，准确界定普查对象与分类，抓紧编制普查名录，为下一步开展普查登记做好准备。国家统计局普查中心主任刘文华表示，2024年普查将进入全面实施阶段，主要任务是开展普查登记，组织事后数据质量抽查，审核汇总并发布普查主要数据。

社会

雄安自贸试验区 交流展示中心投用

12月9日，雄安自贸试验区交流展示中心正式揭牌投入使用。

该中心作为雄安对外开放新地标，将向外界展示雄安自贸试验区先行先试的建设成就。

雄安自贸试验区交流展示中心位于管宁组团雄安站枢纽片区2号地块，雄安铁建中心项目内，建筑面积约3450平方米，地上3层，地下1层，具有自贸区规划及建设成果展示、企业文化品牌宣传、会议路演承办等多重功能，为枢纽片区产业导入、交流招商和企业疏解等提供支撑。中心还是首批通过新区专家评审的零碳示范建筑，依靠建筑光伏一体化、地源热泵等技术，每年可减少二氧化碳排放约190吨。

文化

今年有55个项目 被列入联合国 非物质文化遗产名录

联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第18届常会12月9日在博茨瓦纳北部城市卡萨内闭幕。本届常会决定将涉及72个国家的55个项目列入联合国非物质文化遗产名录。

在今年的55个项目中，荷兰的鹿特丹夏日狂欢节、塔吉克斯坦的阿特拉斯、阿德拉斯织物生产传统知识和技能、尼日利亚的奥约州桑戈节等45个项目被列入人类非物质文化遗产代表作名录；叙利亚的传统玻璃吹制、土耳其的橄榄种植传统知识、方法和实践等6个项目被列入急需保护的非物质文化遗产名录；比利时海龙的寄养传统、基于社区的护理模式、尼古赫帕琴社群对源于瑞典的音乐和乐器制作传统的创新传播等4个项目被列入保护非物质文化遗产优秀实践名册。

星空有约

12日参宿四 或将短暂消失

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，北京时间12月12日，319号小行星Leona将掩恒星参宿四。最早能看到本次掩星过程的是中国新疆喀什、和田等地区，开始时间是当日9时8分。本次掩星在掩星带中心的最长持续时间约为11.6秒。

为何说参宿四被319号小行星Leona掩后或变暗或消失？王科超解释，如果319号小行星Leona视直径比参宿四小，就会发生环掩，即参宿四的中心部分被遮住，但边缘仍然明亮，形成光环。这种情况下，参宿四将会短暂变暗。但如果319号小行星Leona视直径超过参宿四，就会发生全掩，即参宿四会被全部遮住，此时参宿四会从公众视野中短暂消失。

太阳系的行星、小行星等在移动时，时常会掩住远处的恒星。不过，小行星掩参宿四这样明亮的天体比较罕见。凭肉眼看到参宿四明显变暗或消失，将会是一次难得的体验。王科超介绍，此次掩星不仅有观赏性，还具有科学价值。

本版报道均据新华社