

快递“新办法”的施行对我们有何影响？

3月5日，记者从市邮政管理局获悉，由中华人民共和国交通运输部令2023年第22号公布新修订的《快递市场管理办法》（以下简称《办法》）自2024年3月1日起施行。针对新《办法》施行的目的是什么，对快递行业和广大市民产生了什么影响？当天，记者走访了我市相关职能部门、快递营业点和个别居民小区。

据市邮政管理局相关负责人表示，新《办法》的施行是为了加强快递市场的监督管理，确保快递服务质量和安全，维护用户、快递员及经营快递业务企业的合法权益，满足全市百万人民群众的邮政需求，从而推动快递业的健康发展，实现“小快递，大民生”的目标。

为配合新《办法》的施行，市邮政管理局于3月1日组织召开新修订《快递市场管理办法》的专题宣贯培训会，参会人员包括市邮政管理局全体职工、快递行业协会、各邮政及快递企业的负责人、末端网点和乡镇网点负责人。

市区城东某快递营业点负责人表示，快递新《办法》施行后最大的变化就是，要求所有快递包裹必须逐户送达收件人家门口，而不再只

是投递到快递服务站或小区快递柜中。这项变化给快递员带来了更多的工作量，同时也对快递企业提出了更高的要求。

市区维也新城小区的一位刘姓市民表示，新《办法》对于消费者而言是赋予了大家更多的权利，服务质量也得到了进一步提升。但是这也面临着另外的问题，那就是这样会很麻烦，大家白天工作上班，家里没人接收快递，这样会给快递员造成很多不必要的负担。

也有市民表示，或许可以尝试一种全新的服务模式。消费者在投寄物品时可以自行选择送件上门或者根据需要选择派送到居住附近的分拣点取件。对于需要送货上门的客户，可以额外支付费用。这样不仅可以维持快递员点的生存，还能满足有送货上门需求的顾客。

据了解，新《办法》的出台，正是以促进快递业高质量发展为主线，坚持问题导向，聚焦近年来快递业在服务品质、运行安全、市场秩序、生态环保等方面反映出来的突出问题，有针对性地健全相关制度安排，从而推动快递

行业更加健康、有序、可持续地发展。对比原《办法》，修订后《办法》重点在七个方面作出了调整：

（一）完善发展保障制度安排。根据上位法要求和党中央、国务院有关文件精神，在快递业发展规划制定、快件进出境设施建设、城乡快递服务基础设施建设等方面，进一步作出有关制度安排。

（二）强调绿色发展原则。规定经营快递业务的企业应当坚持绿色低碳发展，落实生态环境保护责任制度，有效节约资源，避免过度包装。

（三）夯实总部企业统一管理责任。遵循上位法规定要求，细化总部快递企业对所属快递服务网络的统一管理责任内容，重点规定了总部快递企业实施安全保障统一管理的有关责任义务。

（四）加强快递服务行为规制。提出诚信经营原则，规定经营快递业务的企业应当按照法律、行政法规的规定，在门户网站、营业场所公示或者以其他明显方式向社会公布其

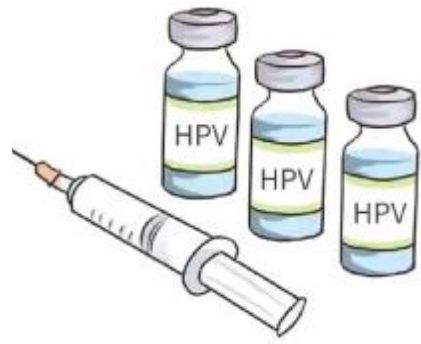
服务事项，明确了服务地域事项公示或者公布要求，细化了企业服务质量管理和作业规范要求。

（五）健全完善安全生产和应急管理规定。对企业落实安全生产责任制、保障生产作业场所安全、强化从业人员安全培训、建立维护服务网络稳定工作机制等，作出制度安排。

（六）强化市场秩序管理要求。就加强快递市场秩序规范治理，对超越许可范围经营、违法委托经营、虚构快递服务信息等扰乱市场秩序等问题，进行制度规范。

（七）严格快递运单及码号管理规定。规定经营快递业务的企业应当建立快递运单（含电子运单）制作、使用、保管、销毁等管理制度和操作规程，采取加密、去标识化等安全技术措施保护快递运单信息安全，并规定企业应当建立快递运单码号使用、销毁等管理制度，实行码号使用信息、用户信息、快递物品信息关联管理，强化快件查询管理，维护用户合法权益。

融媒中心记者 宋乐义



市疾控中心可以预约HPV疫苗了

本报讯（融媒中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源）3月5日，记者从市疾控中心获悉，该中心可预约接种九价人乳头瘤病毒（HPV）疫苗。三八妇女节当天预约九价人乳头瘤病毒（HPV）疫苗200人份；二价人乳头瘤病毒（HPV）疫苗，带上身份证随时可以接种，在市疾控中心二楼门诊进行接种。

据了解，本次九价疫苗接种全部实行网络预约，不接受电话和现场预约。市民可通过微信搜索“汝州疾控”公众号关注后进行预约。开通在线预约时间：2024年3月8日9:00起，200人份预约完成后结束预约。预约后，系统显示待审核，审核结果将通过微信（服务通知）发送给你，凭微信通知的时间及时接种。首针预约成功，其余二、三针不再预约，只需按工作人员安排好的接种程序进行接种。预约成功者请在预约接种日，持本人有效身份证到市疾控中心接种疫苗；接种名额仅限本人，不得转让；未按时前往接种者视为自愿放弃。

接种对象及程序：九价HPV疫苗适用人群为9-45岁女性，其中9-14岁女性人群增加2剂免疫程序，即0.6-12月；15-45岁女性推荐0.2和6月分别接种1剂次，共计3剂。接种禁忌症包括：对酿酒酵母和疫苗成分过敏者不能接种；发热、严重器质性疾病、严重过敏体质和三个月内使用免疫球蛋白或血液制品者不宜接种；妊娠期、哺乳期妇女不宜接种本疫苗；备孕期妇女不建议接种。

市疾控中心提醒大家注意，因数量有限，本次预约仅限汝州市户籍地及本地常住人口参与网上预约。预约成功者在生理期可以接种本疫苗；宫颈癌疾病的预防，除了接种HPV疫苗外，定期宫颈筛查必不可少；九价HPV疫苗每剂1320元（含接种服务费）。预约成功无需缴纳任何费用，接种当天到市疾控中心二楼门诊直接缴费。

春季养阳晒两处

春季的天气由寒转暖，自然界的阳气开始升发，人体内的阳气也开始升发，在这个阶段，养好这两处，有助于养护我们体内阳气。

第一处，头部。百会穴位于头顶正中，是百脉相聚之处。晒太阳时，一定要让阳光晒过头顶，最好能晒到正午的阳光。平时可以选择在午后，到室外，让阳光洒满头顶，通畅百脉、调补阳气。

此外，梳头也有助于升发阳气。选用牛角梳、木梳、铜梳等不会产生静电的材质，从正前方向正后方梳理，按照足太阳膀胱经循行的方向进行按摩，再从侧前方向后梳理。梳理时，尽量覆盖整个头部。一般睡前、饭后不要梳头。

第二处，背部。“春日晒背十分钟，胜过人参补一冬”。背部为阳中之阳，脊柱两旁共有53个穴位，是膀胱经、督脉贯穿的部位。通过晒日光，膀胱经和督脉一同得到滋养，能祛除脾胃寒邪、散肺中阴寒，有助改善消化功能，缓解呼吸系统疾病。晒背还能帮助钙质吸收，预防骨质疏松。

建议在阳光不太强烈时晒背（初春中午11-12点，或午后为宜），不要太长时间，坚持1小时左右即可，晒得暖洋洋、呼吸顺畅为佳。

来源：健康时报

春季吃香椿有什么好处？



图片来源网络

每年的3月份，都是香椿上市的季节。但是，由于产量较低，香椿的价格始终居高不下。

即便如此，我们还是建议大家春季多吃一些香椿，因为香椿的好处特别多——

1.健脾开胃：香椿中含香椿素等挥发性芳香族有机

物。可健脾开胃，增加食欲。

2.补阳气：香椿是一种阳气很足的菜，特别适合阳痿遗精、肾虚阳衰、腰膝冷痛等人群食用，中老年人阳气衰弱也可以多吃些香椿来补脾阳。

3.利尿祛湿：香椿具有祛湿利尿、清热解毒的功效，对泌尿系统感染、肠炎、泄泻痢疾等有辅助疗效。

4.抗菌杀虫：香椿中的挥发性芳香有机物可以穿透蛔虫表皮，让蛔虫不能附着在肠道壁从而被排出体外。

需要注意的是，由于香椿中的亚硝酸盐对人体有一定危害，大家在选购香椿的时候，一定要记住两个要点：“越嫩越好”“吃前焯烫”。因为，越嫩的香椿硝酸盐含量越低，所以要注意挑选质地鲜嫩的，要即买即吃，或者焯烫之后冻藏或腌制。而香椿在烹调前焯烫一下，可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

来源：养生中国

坚持体育锻炼为什么这么难？

体育锻炼有益健康，但坚持起来却非易事。研究人员发现，不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼，人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍，运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性和过早死亡风险等益处，但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难？研究人员发现，除身体状况不允许、现代生活方式等因素外，还有一个障碍：我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里，人们的生活必须依赖体力活动，如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说，人类进化到可以忍受高强度的活动，但也倾向于在可能的情况下休息，例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说，如今人们日常生活中不再有太多活动，但保存能量的进化本能仍然存在，因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦瓦捷说，人们总是倾向于选择乘坐扶梯而不是走楼梯，这种本能并非不好，只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好，以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”？专家建议首先是建立信心。研究表明，认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼，因此可以从容易做的事情开始，比如一开始每天只走几分钟，然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼，即使每天花几分钟做家务也会有益身心，重要的是要多活动，并找到适合自己的活动方式。

专家还建议，可以将运动与其他事情结合起来，一举两得。比如约朋友一起骑自行车，这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来，可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

来源：新华社

肺气不足易咳嗽 专家教你日常养肺

气温偏低时，很多人特别是中老年人可能会经常咳嗽，还可能感到有一团气憋在胸口吐不出去，甚至走两步就喘。天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟在接受采访时解释，肺作为呼吸系统的一部分，在一呼一吸很容易接触到干冷空气，当肺气受损时，便会出现咳嗽等呼吸道症状，尤其是患有慢性支气管炎、哮喘的患者，更因此感到苦恼。

“在寒冷天气时想要不生病或少生病，日常养肺十分重要。”韩娟表示，养肺的关键之一是补充充足水分，要保证每日喝6到8杯水（2000毫升左右），且要及时少量多次的喝水，不要等到口干舌燥的时候再喝。此外，平时也可以倒一杯热水，将鼻子对准杯口吸入水蒸气，每次10分钟左右，早晚各1次，能起到滋润肺脏的作用。

“食疗也有助于养肺，建议多食用低脂肪、高蛋白、富含维生素的食物，如瘦肉、家禽、鱼、蛋、奶、豆制品及蔬菜水果等。”韩娟建议，可根据个人体质，多食用些滋阴润燥、养肺生津的药食同源物质，如银耳、百合、莲子、梨、蜂蜜等。

韩娟表示，运动养肺也是一个很好的选择，尤其是深呼吸运动。具体操作如下，找个空气质量好且温暖的地方，在一呼一吸的过程中，将肺部的浊气充分排出，同时吸进更多的清气，帮助提升肺部功能。除此之外，还可以进行如太极拳、八段锦、六字诀、游泳等运动。

韩娟提示，在极端天气情况下，要尽量减少外出。必须外出时，也应做好防护措施，特别是要戴好口罩，可显著减少冷空气对呼吸系统的刺激。

来源：人民网

市疾控中心发布3月防病提示



3月防病提示

图片来源网络

3月春回大地，气温逐渐回暖，但早晚温差较大，不排除“倒春寒”的可能，要及时添减衣物。市疾控中心温馨提醒广大市民，应重点预防呼吸道传染病和病毒性腹泻等肠道传染病。

流行性感冒预防提示：1. 接种流感疫苗是预防流感最有效的武器。2. 保持良好的个人卫生习惯，增强体质和免疫力，勤洗手，保持环境清洁和通风；尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者；咳嗽或打

喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；出现呼吸道感染症状应居家休息，及早就医。3. 家庭成员出现流感患者时，应尽量避免相互接触，尤其是家中有老年人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。

手足口病预防提示：1. 教育孩子养成勤洗手、不喝生水等良好的卫生习惯；注意保持环境卫生，要经常通风，勤晒衣被。2. 托幼机构要做好晨、午检，发现孩子手、足、口腔等部位有疱疹，通知家长及时带宝宝就诊，待症状完全消失一周才能返回幼儿园。3. 避免接触患病儿童，本病流行期间，尽量不要带婴幼儿和儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。4. 做好玩具、儿童个人卫生用具、教室以及公共活动区域等的清洁消毒工作。

新型冠状病毒感染预防提示：1. 做好重点人群新冠疫苗接种。60岁及以上老年人；18-59岁患有较严重基础疾病人群；免疫功能低下人群；感染高风险人群；已完成基础免疫

或已感染新冠病毒人群，要优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的疫苗，进一步强化自身免疫力。2. 注意个人防护。居民日常出行，应坚持佩戴口罩，尽量减少不必要的聚集，保持社交距离。保持良好的个人及环境卫生，勤洗手，常通风，注意休息，注重营养，增强体质。3. 合理用药，按需就诊。居民感染后，要根据自身症状严重程度采取相应治疗措施，落实居家自我照护，减少与同住人接触，按照相关指南合理使用对症治疗药物，做好健康监测，如病情加重及时前往医疗机构就诊。

麻疹预防提示：1. 尽量减少和患者及其家属接触是预防麻疹的关键。2. 做好保健工作，按时接种麻疹疫苗。3. 室内空气流通。4. 流行季节少到公共场所。5. 锻炼身体，增强抗病能力。

流行性腮腺炎预防提示：1. 接种疫苗。临床上通常有腮腺炎减毒活疫苗、麻腮风联合减毒活疫苗等多种疫苗，自身接种相关疫苗后，可以使得自身对腮腺炎病毒的抵抗力增加，从而减少流行性腮腺炎患病概率。2. 避免密切接触。流行性腮腺炎通常具有一定的传染性，如果与患有流行性腮腺炎的患者密切接触，受腮腺炎病毒影响，可能会导致自身也患上流行性腮腺炎。因此，在呼吸道疾病的流

行期间，应该尽量避免去人流量的公共场所、密闭空间，出门要尽量佩戴口罩，以预防流行性腮腺炎。3. 日常生活中通常需要养成良好的个人卫生习惯，并且注意休息、保暖、加强营养等。同时可以积极锻炼身体，有助于提高身体的抵抗力，对预防流行性腮腺炎也具有一定的作用。

风疹预防提示：1. 预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。2. 在春季风疹高发期，尽量少带孩子到人群密集的场所，如商场、影院等地，避免与风疹病人接触。3. 保持室内开窗通风，空气流通，增加户外活动。4. 加强体育锻炼，讲究个人卫生。

春寒料峭，乍暖还寒，市民在注意预防传染病的同时还要注意花粉过敏：易感人群要减少外出，在可能接触过敏源时应佩戴医用口罩或更高级别的呼吸防护装置，防止过敏源进入呼吸道，如果有明显的眼部症状，外出时可佩戴防护眼镜，过敏性哮喘患者应随身携带医生开具的缓解平喘药。

融媒中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源

雪梨薏米瘦肉汤



图片来源网络

材料：雪梨1个、薏米10g、淮山10g、北杏仁5g、瘦肉100g（1-2人量）。

烹调方法：雪梨洗净削皮去芯、切块；瘦肉洗净切小块飞水；药材冲洗去灰。炖盅内加入所有材料，加水9分满，武火炖煮15分钟后改文火炖45分钟，加入少量食盐调味即可。

汤水点评：惊蛰气候可能会偏干燥，加上病毒细菌繁殖，抵抗力偏弱的容易出现咳嗽，咽痛咽干，干咳或咳出黄白痰，故有“惊蛰吃梨”一说。可选用止咳润肺、清熱生津效果较好的雪梨，以及治疗咳嗽的“百搭小能手”北杏仁。

考虑春季雨水多，人体容易受困于外湿，可选择清熱利湿的薏米，同时兼顾“护脾”且运脾利湿，可选择淮山。使得此汤清熱止咳、健脾利湿，适宜惊蛰前后外感咳嗽及湿邪者。

雪梨本身含水及糖分，进食有清潤舒心的感觉，用雪梨炖的汤水更是清甜可口。

来源：广州日报



健康知识