

哈机场去年运送旅客949万人次 重回东北地区首位

铁路33.9万人次+航空10.5万人次！这个小长假挺“忙”



生活报讯（仇建 记者栾德谦）3日，生活报记者从哈尔滨机场获悉，2022年，哈尔滨机场共实现运输飞行起降81535架次，完成旅客吞吐量949万人次，完成货邮吞吐量9.65万吨，继2015—2020年之后，旅客吞吐量再次成为东北地区第一。另外，元旦期间哈铁累计发送旅客33.9万人次，预计春运高峰期，客流将会有更大幅度提升。

记者从哈尔滨机场了解到，元旦小长假，哈尔滨机场共保障航班起降

843架次，运送旅客10.5万人次。自“优化防疫二十条”“新十条”发布以来，哈尔滨机场抢抓机遇，积极协调南航、川航、深航、海航、龙江航等航空公司恢复了西安、郑州、广州、重庆、武汉、青岛、贵阳、汕头等城市的航班，开通了哈尔滨至北京大兴快线、哈尔滨至乌兰巴托国际航线，加密了海口、三亚、重庆、成都、深圳等城市的航班。同时，对接各高校实际需求增开了长沙、武汉、石家庄、济南、成都、贵阳、呼和浩特等城市的包机航线。目前，哈

尔滨机场每日进出港航班300余架次，旅客吞吐量达3.8万余人次，已恢复至疫情前的70%以上。

随着第39届中国哈尔滨国际冰雪节盛装启幕，哈尔滨将进入冰雪旅游旺季，哈尔滨机场将积极协调各航空公司通过加密航线，调换宽体机型等措施，不断满足广大旅客的出行需求，助力龙江经济社会发展。

3日，记者从中国铁路哈尔滨局集团有限公司获悉，元旦小长假运输期间，哈尔滨局集团公司累计发送旅

客33.9万人次，客流呈有序增长趋势。2022年12月31日，哈尔滨站、哈尔滨西站发送旅客3.1万人次，迎来自年底单日客流最高峰。1月1日起，实行按年龄购买儿童票优惠政策，学生优惠票不再规定乘车时间限制等规程，进一步提升铁路客运服务品质。据介绍，哈铁客流较2022年11月底、12月初相比，客流正稳步恢复，预计春运高峰期，客流将会有更大幅度提升。

图片由哈尔滨机场、铁路部门提供

哈尔滨贯彻落实新冠病毒感染“乙类乙管” 感染者将实施分级分类收治

（上接A01版）

保供给 按日常2倍准备对症治疗药物

哈市全面做好治疗药品和检测试剂准备。从供给和需求两端共同努力，全力以赴做好药品物资生产、调运、储备、供应工作，持续增强药品物资储备供应能力。县级以上医疗机构按照三个月日常使用量的2倍动态准备新型冠状病毒感染相关中药、抗新冠病毒小分子药物、解热和止咳等对症治疗药物。基层医疗卫生机构按照服务人口数的30%动态准备新型冠状病毒感染相关中药、对症治疗药物和抗原检测试剂，主城六区酌情增加。药品零售企业不再开展解热、止咳、抗生素和抗病毒4类药物销售监测，对治疗药品建议按去年同期药品销售量的2个月左右准备，除新冠对症治疗药品之外的常用药品建议按正常销量的1个月左右储备。持续加强防疫药械质量和价格监督检查，严厉打击制假售劣、囤积居奇、哄抬价格等违法行为。

扩增发热门诊 社区卫生服务站随时启用

加大医疗资源建设投入。最大限度扩增发热门诊（诊室）数量和接诊能力，最大限度满足群众就近就医购药

养老机构等查验48小时内核酸检测阴性证明

优化调整人群核酸检测策略。坚持非必要不做核酸，不再开展全员核酸筛查，社区居民根据需要“愿检尽

检”。到医疗机构就诊人员不再进行前置核酸检测，医疗机构可对收治的有发热和呼吸道感染症状的门（急）诊患者、具有重症高风险的住院患者、有症状的医务人员开展抗原或核酸检测。疫情流行期间，养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所工作人员每周开展2次抗原或核酸检测，机构工作人员与被照护人员的检测隔日交替开展。外来人员进入脆弱人群聚集场所等，查验48小时内核酸检测阴性证明并现场开展抗原检测；进入各类经营场所、商业门店和机关企事业单位，不再查验核酸检测阴性证明。各区县（市）要按照就近就便原则合理设置便民核酸检测点，方便市民群众“愿检尽检”需求。新冠感染分级诊疗危重等转诊至定点医院集中收治（小）依托医联体（共体）做好新冠感染分级诊疗。未合并严重基础疾病的无症状感染者、轻型病例，进行居家隔离或轻症治疗，由属地社区（村屯）医务人员密切监测其健康状况；高龄行动不便的，在病情允许情况下，原则居家或在养老机构就地治疗；普通型病例、高龄合并严重基础疾病（心脏病、肿瘤等）但病情稳定的无症状感染者和轻型病例，转诊至属地医院治疗；以新冠感染为主要表现的重型、危重型病例

和需要进行血液透析的病例，转诊至定点医院集中收治，其中危重型病例收治于ICU病房，需要血液透析的病例收治于普通病房；以基础疾病为主的重型、危重型病例，以及基础疾病超出属地医院医疗救治能力的，转诊至三级综合医院收治（医联体牵头医院），原则上属地救治。

出台重点机构防控措施

养老院、儿童福利机构、精神卫生机构、监所等特殊人群集中场所，要结合设施条件采取内部分区管理措施。疫情严重时，由属地指挥部经科学评估后适时采取封闭管理，并报上级主管部门，防范疫情引入和扩散风险。建立完善感染者转运机制、与医疗机构救治绿色通道机制，对机构内感染人员第一时间转运和优先救治，控制场所内聚集性疫情。医疗机构应当加强医务人员和就诊患者个人防护指导，强化场所内日常消毒和通风，加强发热门诊管理，严格预检分诊，降低场所内病毒传播风险。学校、学前教育机构、大型企业等人员聚集的重点机构，应当做好人员健康监测，发生疫情后及时采取减少人际接触措施，延缓疫情发展速度。疫情严重时，重点党政机关和重点行业应原则上要求工作人员“两点一线”，建立人员轮转机制。

出租出售

电话13796106320

门市出租

松北区融园，世茂大道融创文旅城西500米，融创茂商圈内，45号门市，上下两层，使用面积120平方米，适合开超市、药店、公司场所，价格面议，联系方式：高女士

13504845780

出售观江房

出售道里区友谊路385号观江国际住宅，建筑面积243米，中间楼层，四室两厅两卫，南北通透，豪华装修，全景看江，物业管理服务，2.3万每平方米（可谈）。随时看房。

19845256893

房屋出租

出租红旗新区住房一套。一室一厅，正南向，四楼，紧邻地铁口，虹桥小学，交通便利，停车方便。中装，拎包入住，室内有空调、热水器、冰箱。出租价格1100。长租价格可谈。

13895766353

出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套，因房主迁移外省着急售卖，价格可面谈。房屋建筑面积180平米，四楼（顶层），毛坯房，三室二厅二卫带阳台，地热房，私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院，小区园林面积占比30%以上，环境好，位置佳。

19845256893

房屋出售

中北春城三期（中山小学、风华中学，不占学位），建筑面积112平米，使用面积78平米，两室两厅一卫，南北通透，全天采光好，户型合理，带储藏间，有意者私聊。

15046189990

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅，因房主出国急售，6000元/平米。房屋建筑面积约400平米，车库2个，毛坯房，别墅内自带庭院面积1000平米，院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施，免费对业主开放。

19845256893

出租出售写字间/办公室两套

哈尔滨道里区上海街7号海上银座写字楼，因房主迁移外省着急售卖，价格可面谈。房屋建筑面积一套130平米；另一套170平米，精装修，两套房在一个楼层，可一并购买也可单独出售。房屋地点好，位置佳，属观江房可俯瞰松花江，房主去年重新装修完毕，新换中央空调系统、供暖系统，且走廊正对电梯门处有约5平方位置可放置牌匾。

19845256893

生活报中缝广告

受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅

刊登84681180

电话15004697804

专家：这3类食用油最好别吃

调和油更有营养？应该如何挑选？

如何挑选调和油？

- 1.小分量包装**
小包装容量小，能很快吃完，然后就可以进行下一个品种的轮换，这样更有利于多品种、多样化选择。
- 2.注意配料表**
在种类多的前提下，各种类的占比应相对均衡。
- 3.维生素E的含量**
可通过商品的营养标签去看，如果已经标注了维生素E的含量，肯定比没有标注的要高；同样标注了的，可选择在标注里面相对高的油去选用。

除调和油外，大家可以根据炒菜习惯和适合人群挑选适合自己的油。烹调油里99%以上的成分都是脂肪，脂肪的差异主要体现在脂肪酸上。脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，后者又分为单不

饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。从营养学上讲，不饱和脂肪酸含量更多的油相对更健康。其中，单不饱和脂肪酸有助降低低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇），增加高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇），预防心血管疾病；多不饱和脂肪酸也能调节胆固醇水平，具有降低血脂、改善血液循环、抑制血栓形成的作用。

研究表明，只有各类脂肪酸达到平衡，才能起到促进健康的作用。建议成年人膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸应维持在1:1:1的适宜比例。需要注意的是，这个比例说的是整个膳食结构，既包括烹调油中的脂肪酸，也包括肉、蛋、奶等动物性食物中的脂肪酸（多为饱和脂肪酸）。

这3类油不建议吃

只要是质量合格的食用油都是可以安心食用的，但以下几种油并不建议吃。

- 1.开封超过3个月的油**
在很多人的固有认知中，不管食用油开封了多久，只要没过保质期就都能吃，其实这个认知是错误的。虽然食用油没过保质期，但开封太久会增加油脂感染霉菌的风险；而且如果没有做好密封处理，油脂与空气当中的氧气接触，会发生氧化反应，产生一些氧化产物。进食含有微生物超标、黄曲霉毒素以及部分氧化产物的食用油，会影响健康。所以，尽量不要食用开封超过3个月的食用油，平时尽量购买小瓶装的油。
- 2.反复煎炸的油**
生活中很多家庭都有这样的习惯：炸完食物之后，会用剩下的油继续炸东西或

是炒菜等。但反复煎炸的油很容易产生致食物，如苯并芘、丙烯酰胺、杂环胺等，长期食用会给健康埋下隐患。另外，食用油反复使用的情况下，还会产生大量的反式脂肪酸，它不仅会导致发胖，还会增加患心血管疾病、老年痴呆等的概率。

- 3.一些小作坊的“自榨油”**

有不少家庭喜欢吃自榨油，认为这种食用油的口感会更加浓厚，味道也会更香。实际上，有些自榨油存在安全隐患。早前有多个粮店被查出自榨油黄曲霉毒素含量超标，一方面是因为用的原材料有可能是已经发霉、变质的；另一方面是因为生产环境很差，机器也比较脏，而且还没有经过精炼，无法彻底除掉杂质和有害物质。

吃油牢记这4点

- 1.每日油摄入量：**
25克—30克

《中国居民膳食指南（2022）》指出，应减少烹调油和动物脂肪用量，推荐每天的烹调油摄入量为25克—30克。烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等烹调器，用好了都有助省油。

- 2.控制温度：**
150℃—180℃

不少家庭习惯等到油锅冒烟时再放菜，此时油温已超过200℃，可能产生丙烯酸、苯等有毒物质。烹调时，油温应控制在150℃—180℃，锅中放油的同时，可以把一根筷子插入油中，或放一小条葱丝，当筷子、葱丝四周冒出较多小气泡时，就可以下菜了，也可以采取热锅冷油的方法。

- 3.容器：**
玻璃或者瓷质

最好选择不透明的玻璃或者瓷质容器，可以有效防止紫外线照射，且存放在橱柜等避光阴凉处，每次使用后要拧紧盖子。另外，油壶内的油一定要全用光后再倒入新的，且倒入新油之前要记得清洗，因为旧油和新油混杂，会加速新油的氧化。

- 4.换着品种吃**

油脂要换着吃，主要考虑的是脂肪酸的平衡。如果脂肪酸构成类似，换着吃和不换的区别并不大，比如：大豆油、玉米油、葵花籽油类似；花生油、稻米油类似；茶籽油、杏仁油、橄榄油类似；亚麻籽油、紫苏籽油类似。不同油脂替换，应该按照脂肪酸构成不同的品种来换，比如葵花籽油和花生油替换。

没有血氧仪如何判断是否缺氧？

听听医生怎么说

据央视一套微信公众号、人民日报客户端报道 老年人感染后哪些情况要及时就医？没有血氧仪如何判断是否缺氧？为解决广大群众在新冠防治过程中的疑问，北京急救中心主任医师陈志对热点问题进行了答疑解惑。

问：老年人感染新冠，出现哪些情况应及时就医？
答：冬季天气寒冷，是呼吸道感染性疾病高发季节，老年人是脆弱人群、呼吸道感染性疾病重症的高危人群。冬季还是流感高发季节，重症也多发生于老年人，再加上多种因素影响，老年人感染后的重症比例明显高于其他人群。特别要注意老人的精神状态，因为老人有时候不能准确表达不适，

如果老人出现明显的嗜睡、交流障碍、不认人、不知道自己在什么地方、表达没有逻辑等情况，都是一些危险的信号。

老人感染新冠后，如果出现以下症状应立即拨打120求救：包括喘息、气急、呼吸困难、颜面口唇紫绀；心慌心悸、胸痛、胸闷、脉搏紊乱；精神萎靡、嗜睡昏睡，甚至意识障碍、晕厥、昏迷、抽搐等；另外，高热超过3天、低热超过1周，或者在好转后又出现症状，都应立即到医院就医。

既往有慢阻肺、哮喘、糖尿病、冠心病、癌症、肾功能不全等基础疾病的老年人，感染之后容易出现病情加重的情况，应密切观察，一旦出现加重的表现，也需要及时就诊。平时要注意观察老人一般生活情况的

变化，比如是否能够很好地进食、大小便情况怎么样、有没有尿失禁、有没有小便量明显减少等。

独居老人要了解自己身体整体的情况，包括基础的心率、血压、脉率、呼吸、外周血氧饱和度等，一定要密切监测，出现恶化及时就诊。

问：家里没有血氧仪，怎么判断是否缺氧？

答：可自测在静息状态下的呼吸频率和心率，然后按以下标准进行判断。1.自觉胸闷喘息，呼吸困难，呼吸频率大于30次/分；2.排除发烧等其他因素，心率大于120次/分；3.口唇或颜面出现紫绀。以上3种情况只要出现1种就需要警惕，此时身体可能已经缺氧，应及时就医。

生活报分类信息 13796106230

公 示

本人王东、张树文、公民身份证号码:370922196809196131、230621196912232715，现为道外区松浦镇东方红村南曹家屯(土地登记审批表:178号)房屋受让人(土地号:外松13-1-178，房屋所有人李凤棠于1996年6月5日已将该房屋实际交付本人，由本人实际占有。

本人自愿承诺，原房主李凤棠及家人联系不上，该房屋已为本人所有，产权无争议，如本人承诺与事实不符，因该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。

如有异议，请自本公告之日起十五个工作日内，将异议书面材料送达哈尔滨市松北区松浦街道办事处。