

# 健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元  
国内统一刊号:CN11-0218  
邮发代号:1-51  
发行中心:010-65369671  
新闻热线:010-65369721

总第1956期 2023年 第6期  
1月31日出版 星期二  
周二、五出版  
官方网站:www.jksb.com.cn  
广告咨询:010-65368968

## 新春会客厅特辑

文见8-9版



权威医生在身边

05版  
别把自己放在  
“聚光灯下”

06版  
和“兔”有关的  
养生方

10版  
重逢的味道  
各不相同

13版  
节后放松  
小窍门



“啊啊啊……”除夕夜，北京同仁医院急诊室内，一位鱼刺卡喉的小朋友哭闹不止，在医生和家人的安抚下，他紧张地坐在椅子上，张开嘴巴，而医生只用了不到一分钟，就将卡在孩子喉咙里的鱼刺顺利取出。“仅除夕当天，我们就接诊了二百多位卡鱼刺患者。”北京同仁医院西区急诊科主任张敬介绍，春节期间异物卡喉多见，出现卡喉，一定及时就诊，避免吃馒头、米饭等不当方法。图为医务人员为患者拔鱼刺。

健康时报记者石梦竹文 牛宏超摄

健康时报全媒体广告热线  
010-65368968  
编辑 田茹 美编 霍耀翠  
E-mail:jksb01@jksb.com.cn

### 健康中国

2023年的春节，我们与热腾腾的“流动的中国”重新相遇。

春节档电影票房突破67亿元；全国国内旅游出游3.08亿人次，实现国内旅游收入3758.43亿元；全国铁路、公路、水路、民航共发送旅客约2.26亿人次……随着更好统筹疫情防控和经济社会发展，一整个充满生机活力、蓬勃向上的中国“满血”回归。

人间烟火气，最抚凡人心。尽管这个春节是实施新冠“乙类乙管”后的第一个长假，“疫情已处

## 热腾腾的流动中国

健康时报特约评论员 邓海建

于低水平散发状态”，让大家稍稍松了口气，吃喝玩乐更有劲儿了。不过，就像专家说的，“新冠病毒传播渐渐变弱，并非因为病毒本身有重要变化，而是社会面维持一定低水平传播，巩固了免疫屏障，加上绝大多数人都感染了，形成了群体免疫。”一言以蔽之，屏障有力、防护有为，14亿国人这才度过了一个国泰民安的新春佳节。

疫情远了，信心近

了。从雪域高原到东海之滨，从白山黑水到岭南大地，餐饮、旅游、电影强劲升温……客流回暖、人气复旺、市场趋热，彰显出中国经济向好向暖的韧性。党的二十大报告提出，“把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来”；中央经济工作会议把“着力扩大国内需求”放在5项重点工作任务的首位。2023年的春节，我们确实让世界看到了中国经济复苏的

内需力量。值得一说的是，今年春节出境游订单达到了过去三年的峰值。难怪不少人感喟，“流动的中国”激荡全球经贸复苏的信心。这份信心，洋溢在每个欢度春节的中国人的脸上，激荡在每个享受假期的中国人的心里。

兔年新春让人倍增信心。一方面，烟火升腾、人气爆棚，“团圆年”让我们感受到经济社会快速复苏的信心；另一方面，草木蔓发、春山可望，

“中国年”让我们体会到中华优秀传统文化源远流长的信念。这份信心，终究化为向春而行的力量。不信你看——春节档“中式美学”里的家国情怀，“拔掉充电线、塞满后备箱”的浓情眷恋……最终，成就了这个值得我们继续播撒爱、散发热的美好人间。

举目千山绿，新程好扬帆。这个春节，让我们倍增健康的信心、发展的信心，倍增美好生活的信念与力量。那就让我们集结在健康中国的方舟之上，去拼搏、去热爱、去拥抱、去绽放，去信心满满地创造新生的希望。