



今天市区天气

晴转少云
西南风转北风3-4级
-1~8℃



明天市区天气

多云转小雪
北到西北风3-4级转4-5级
-2~2℃



后天市区天气

雨夹雪转多云
西到西北风4-5级转3-4级
-2~3℃

今天“小寒”，全市晴到少云

市区最低气温-1℃，最高气温8℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天进入农历二十四节气的“小寒”，全市晴到少云，西南风转北风。明天全市晴转阴，北部地区局部有小雪，北到西北风。后天全市阴北部地区局部有小雪，转多云，西到西北风。

烟台市气象台4日发布天气预报：烟台市区，5日白天，晴到少云，西南风转北风3-4级，最低气温-1℃，最高气温8℃。
6日，多云转小雪，北到西北风3-4级转4-5级，-2~2℃。
7日，雨夹雪转多云，西到西北风4-

5级转3-4级，-2~3℃。
空气污染气象条件预报：气象条件不利于空气污染物扩散。
森林火险气象等级：三级(较高风险)。
一氧化碳中毒潜势预报：三级(可能)。

到2030年老年痴呆综合连续防控体系基本建立

到2030年，老年痴呆预防、筛查、诊疗、康复、照护综合连续防控体系基本建立，老年痴呆患病率增速得到有效控制，老年痴呆友好的社会环境建设取得积极成效……

记者3日从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部等15部门近日联合印发《应对老年痴呆国家行动计划(2024-2030年)》，提出以上相应目标。

随着人口老龄化进程的加快和人均预期寿命的延长，我国老年痴呆患者数量持续增长，给个人、家庭和社会带来严峻挑战，已成为影响人民健康的重大社会问题。

行动计划提出7项主要任务，包括宣传老年痴呆防控科普知识、开展老年痴呆筛查与早期干预、提升老年痴呆规范化诊疗服务水平、增加痴呆老年人照护服务供给、构建老年痴呆友好的社会环境、强化应对老年痴呆的科技支撑能力和加强应对老年痴呆对外交流与合作。

围绕7项主要任务，设置9个项目专栏，包括世界阿尔茨海默病月主题宣传活动项目、认知功能筛查和早期干预能力提升项目、“守护记忆”社区认知训练活动项目、老年痴呆全病程服务协作网项目、老年痴呆相关专科医师培训项目、痴呆老年人照护专区(单元)建设项目、痴呆老年人照护人员培训项目、“黄手环”痴呆老年人关爱行动项目、老年痴呆信息管理项目。

据新华社

小寒最冷“三九”来 保暖温补护阳气

5日将迎来二十四节气中的“小寒”，因隆冬“三九”基本处于这一节气内，小寒往往是一年中寒冷的时期。中医专家认为，小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气，可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任唐旭东介绍，小寒时节寒湿较重，寒为阴邪，主收引凝滞，易伤阳气，常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅，诱发寒证、痛证，女性则容易出现痛经、月经不调等。

“因此，小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则，还要格外注意保护阳气。”唐旭东说，外出应做好保暖，护好头、颈、腰等重点部位；宜保持充足睡眠，以帮助阳气潜藏、阴精蓄积；可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力，户外运动时宜采用鼻吸口呼方式，并在运动前充分热身；还可多晒太阳，以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气，为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍，小寒

时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物，还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等，最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒，进补不宜过急，晚餐应节制饮食，以顾护滋养胃气；体质偏热、易上火的人应“缓补”，补益太过易导致体内积热，出现口腔溃疡、上呼吸道感染、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒，小寒是养肾的好时机，艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效，可增强人体免疫力；睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右，这样有助于驱寒和促进血液循环，可在一定程度上改善睡眠质量。

据新华社



货车夹带18块电动车电瓶上船被查获

烟台连查5辆违法大货车

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小 通讯员 赵文凤 王涛涛 摄影报道)2024年12月31日至2025年1月底，烟台市交通运输执法监察支队将联合公安交警开展为期1个月的联合执法行动，重点打击货车超长超宽运输、非法改装以及普货夹带危险品等违法行为，切实维护交通运输市场秩序。目前，已经查处1辆夹带危险品过海货车和4辆非法改装大货车。

1月1日12时左右，烟台北站客运站安检人员发现黑LF3XX8挂车涉嫌夹带危险品上船。烟台市交通运输执法监察支队港航大队执法人员接警后，立即赶到现场对该货车进行检查。经查，该车电子货单申报货物为：机体铸件、轿车、塑料管。但安检扫描图像发现车辆前部装载物品明显与货单描述不符，同时系统提示该车之前有装载危险品被拒的记录。

通过进一步核查，货车装载的货物四周均为铁铸件，但在车挂连接处的货物缝隙中夹带18块电动车电瓶。在水路运输中，此类电瓶因含有高强度易燃爆成分被归类为危险品。面对确凿的证据，驾驶员当场承认违法事实，支队依



法对其进行了行政处罚。

根据投诉举报，烟台市交通运输执法监察支队超限检测站连续几日到福山区高速服务区进行调查，实地了解违法大货车运行轨迹，精准打击非法改装运输行为。

1月2日16时30分左右，执法人员发现1辆载有商品车的运输货车疑似加长改装，遂对其进行例行检查，并对车辆进行长度测量核查。经测量，发现该货

车总长达27.5米，超出核定长度5.5米，存在严重违法加长改装问题。

“加长改装超限超载确实害人害己，我回去立马把车辆恢复标准长度，不能因为一时贪图运费就超载超限运输。”经过执法人员批评教育后，涉事驾驶员当场承认违法事实，并认识到自己违法行为的严重性。

当晚，执法人员共检查19辆商品车运输车，查处4辆加长改装运输车。

个人所得税综合所得汇算清缴管理办法征求意见

记者3日从国家税务总局获悉，为更好推进个人所得税综合所得汇算清缴工作常态化、规范化、法治化，国家税务总局研究起草了《个人所得税综合所得汇算清缴管理办法(征求意见稿)》，于1月3日起正式向社会公开征求意见。

办法总体延续此前汇算公告的基本框架和主要内容，并将其中实施效果明显、纳税人感受较好的举措以制度形式予以固化，进一步健全汇算服务管理体系。比如，将税务机关提供申报项目预填服务、汇算初期预约办理服务以及对符合汇算退税条件且生活负担较重的纳税人的优先退税服务等举措写入办法，方便纳税人快捷办理汇算等。

办法注重指引纳税人更好做好各项汇算准备。比如，汇算开始前及时确认在个人所得税APP中填报的联系电话、银行账户等基础信息的有效性；通过个人所得税APP或者扣缴义务人查阅确认综合所得、相关扣除、已缴税额等信息的准确性等。2024年度个人所得税综合所得汇算将于2025年3月1日开始，有在3月1日至20日期间办理汇算需求的纳税人，从2月21日起，即可通过个人所得税APP进行预约。

据介绍，此次征求意见将持续到2月2日，税务部门将认真梳理研究可行性意见建议，进一步优化完善办法。

据新华社