

我国持续推进城市更新行动，明确8项主要任务——

未来5年，城市将有这些新变化

□ 人民日报记者 丁怡婷

近日，中办、国办印发《关于持续推进城市更新行动的意见》（以下简称《意见》），提出到2030年，城市更新行动实施取得重要进展。5月20日，国务院新闻办举行新闻发布会，住房城乡建设部等部门相关负责人介绍了有关情况。

有何变化？

推进好房子、好小区、好社区、好城区“四好”建设

住房城乡建设部副部长秦海翔介绍，实施城市更新行动，就是要推进城市结构优化、功能完善、文脉赓续、品质提升，推动城市高质量发展。

《意见》明确提出8项主要任务，包括加强既有建筑改造利用，推进城镇老旧小区整治改造，开展完整社区建设，推进老旧小区、老旧厂区、城中村等更新改造，完善城市功能，加强城市基础设施建设改造，修复城市生态系统，保护传承城市历史文化等。

秦海翔说，《意见》部署推进好房子、好小区、好社区、好城区“四好”建设，具有很强的系统性。其中，好房子建设主要是大力建设安全、舒适、绿色、智慧的好房子，同时加强既有建筑改造利用，努力把老房子、旧房子也改造成好房子。稳妥推进危险住房改造，加强老旧厂房、低效楼宇、传统商业设施等存量房屋的改造利用，推动建筑功能转换和混合利用。

怎么推进？

创新完善城市更新体制机制

城市更新主体多元、诉求多样，《意见》提出，创新完善以需求为导向、以项目为牵引的城市更新体制机制。

相关部门将采取哪些改革措施？——抓体检，建立城市体检与城市更新一体化的推进机制。秦海翔说，做好体检工作，一方面要坚持问题导向，查找群众身边的急难愁盼问题；另一方面要坚持目标导向，查找影响城市竞争力、承载力和可持续发展的短板弱项。目前全国地级及以上城市已全面开展城市体检工作，下一步，住房城乡建设部将拓展

城市体检的广度和深度，建立体检发现问题、更新解决问题、评估实施效果、推动巩固提升的闭环工作机制。

——抓规划，建立专项规划、片区策划、项目实施方案的规划实施体系。自然资源部总规划师张兵表示，自然资源部通过建立自然资源管理和国土空间规划“一张图”，加强存量资源资产调查，摸清数量、权属和利用情况，并落实“老城不能再拆”的要求，针对性开展城市内部自然和人文历史方面的空间要素调查，形成统一的底图

如何支持？

强化资金、用地等保障

持续加大中央投资支持力度。国家发展改革委固定资产投资负责人赵成峰介绍，“十四五”以来，已累计安排中央预算内投资超过4700亿元，支持城市燃气、排水等地下管网改造和城镇老旧小区改造、城中村改造等配套设施建设。2025年中央预算内投资专门设立城市更新专项，目前正抓紧组织计划申报和项目评审等工作，将于6月底前下达2025年城市更新专项中央预算内投资计划。同时，在“两重”建设超长期特别国债资金安

排中，将继续对城市地下管网及设施建设改造项目给予支持。

探索建立可持续的城市更新模式。2024年，为引导部分大中城市探索建立可持续的城市更新模式，相关部门启动中央财政支持部分城市实施城市更新行动，首批确定15个城市。“一年多来，15个城市的基础设施品质显著提升，城市更新体制机制创新迈出坚实步伐。”财政部经济建设司司长郭方明介绍，今年，住房城乡建设部和财政部再选拔第二批20个城市。

城市不仅更加宜居，还将更具韧性、更为智慧。“十四五”以来，我国系统化实施城市基础设施更新改造。目前已累计建设改造各类市政管网50万公里，消除城市易涝积水点4800个，同时有超50%的地级及以上城市开展城市基础设施生命线安全工程建设，配套加装物联智能感知设备。秦海翔介绍，下一步将继续抓好“里子”工程，推进城市燃气、供水、污水、排水、供热等地下管网升级改造，因地制宜建设地下综合管廊。持续提升城市安全韧性，加快推进城市生命线安全工程建设，对城市市政设施进行实时监测、动态预警、有效处置，切实消除安全隐患。

底数。在“一张图”上推动完善调查、登记、权益、规划、用途管制、执法督查等全生命周期管理，畅通部门间数据共享，真正把资产管起来、让资源用起来，让城市活起来。“我们支持各地编制城市更新专项规划，健全‘定期体检、五年一评估’制度，持续对自然、人文历史等各类资源资产开发保护状况进行动态监测预警。”张兵说。

——抓落实，建立城市更新政策协同机制。《意见》在用地、财税、金融等方面明确了一系列支持政策。秦海翔表示，住房城乡建设部将会同相关部门建立政策协同机制，健全多元化投融资方式，引导经营主体参与，建立起政府引导、市场运作、公共参与的城市更新可持续模式。

金融监管总局统计与风险监测司司长廖媛媛介绍，金融监管总局正制定专门的城市更新项目贷款管理办法。通过实施城市更新项目清单管理，明确金融机构贷款的条件和流程，引导金融机构更好满足城市更新项目的合理融资需求。下一步，金融监管总局将指导金融机构对照城市更新行动的具体要求，抓紧研究制定与之相配套的制度流程、业务系统和绩效评价体系。

针对用地问题，张兵表示，过去不到两年时间，自然资源部连续发布了4份规划政策指引，从优化核定容积率、鼓励用地功能转换兼容、推动空间复合利用等方面指导建立正负面清单制度，为地方指明完善政策的方向，留下探索空间。

入夏，气温上升，蚊虫进入活跃期，人们的生活带来不少麻烦。被蚊虫叮咬，轻则皮肤发痒、红肿、起疙瘩，重则可能导致皮肤溃烂、发热、淋巴结肿大，患上传染病甚至死亡。

蚊虫、隐翅虫、蚊子都是夏季常见蚊虫，如何防范它们的叮咬，若被叮咬又该如何处理？记者采访了医疗专家。

蚊虫叮咬后，别硬拉硬拽

每到夏季，户外运动者或经常从事园林绿化工作的人总会特别注意防范蚊虫。

蚊虫，在一些地方又叫“狗豆子”“草爬子”，主要呈圆形或卵圆形，背腹扁平，只有2至10毫米长，一般呈红褐色或者灰褐色，它们腿短、不会飞，因此活动范围不大。

目前，全球已发现的蚊虫有800余种，我国有记录的蚊虫就有100多种，它们喜欢生活在林木、草地、灌木丛等地方。

蚊虫一旦咬人就会释放麻醉物质和毒素，引发局部瘙痒、红肿、溃烂和发热等症状，严重时可能让人淋巴结肿大、面瘫、四肢麻木，甚至死亡。

武汉市中心医院皮肤科主任高英在坐诊过程中就发现有患者被蚊虫叮咬。“好在患者没有硬拉硬拽它，而是到院寻求帮助。”高英回忆。

为什么被蚊虫叮咬后不要硬拉或硬拽？高英介绍，因为蚊虫的头和口器较小，被咬后如果硬拉或硬拽，容易将蚊虫的口器和头部残留体内，引发感染。

“如果被蚊虫咬了，可以用尖头镊子夹住蚊虫头部垂直向上拔出，但是这些操作要求比较精细，最好去附近的医院寻求医生帮助。”高英建议。

如何防止被蚊虫叮咬？高英提醒，在野外活动时，要尽量避免在草地、灌木丛、树林等环境穿行或长时间坐卧，多选择一些开阔或者干燥的路线。尽量穿长袖长裤，要把裤腿塞进袜子或鞋子里，防止蚊虫钻入。在皮肤裸露的地方或衣物上，要喷涂能驱除蚊虫的药物。

高英介绍，一般情况下蚊虫不会主动咬人，除非遇到威胁。户外活动结束后，需要重点查看腋下、耳后，头发等隐蔽且蚊虫爱叮咬的部位，检查是否有被蚊虫叮咬的痕迹，比如出现了新的“黑痣”。

“蚊虫还喜欢隐藏在猫、狗等宠物身上，如果带宠物去户外，回家后要及时给宠物洗澡，定期使用驱虫药物。”高英说。

遇到隐翅虫，挥走或吹走

华中科技大学同济医学院附属协和医院皮肤科主治医师朱今巾曾接诊一位患者，该患者被虫子叮咬后，将它拍死在皮肤上，导致了皮肤溃烂。

“这是隐翅虫引发的隐翅虫皮炎，在夏季特别高发。”朱今巾介绍，隐翅虫的毒液酸性很强，pH值为1至2，也被称为“飞行的硫酸”。如果没有被拍死，对人的影响不是很大；如果被拍死，毒液就会流出来，损伤皮肤。

隐翅虫，又叫“影子虫”“青腰虫”，外形像蚂蚁，黑黄相间，因翅膀难以被看见，得名“隐翅虫”。隐翅虫主要生活在田地、草丛、树林中，有趋光性。

朱今巾介绍，一般情况下隐翅虫不会直接叮咬皮肤，“如果它落在身上，或者飞进家中，千万不要拍，只需用纸巾等挥走或直接用嘴吹走。”

如果不小心在皮肤上拍死或捻死隐翅虫，该怎么办？

朱今巾说，要根据皮肤受损的程度判断。如果影响比较轻微，可以先用肥皂水或小苏打溶液冲洗伤口，在伤口处涂抹糠酸莫米松乳膏等皮肤外用药；如果伤口红肿、渗液明显，可以用小苏打溶液或生理盐水湿润皮肤，再涂抹皮肤外用药；如果伤口比较严重，出现脓疱、破溃等症状，可以在皮肤外用药的基础上再使用一些抗生素药膏；如果伤口瘙痒较为严重，还可以服用一些抗组胺药物；如果伤口十分严重、面积大，影响正常生活，甚至伴有发热症状，需要尽快去医院处理。

朱今巾提醒，感染隐翅虫皮炎的患者也不用过度担心，如果治疗得及时，一周左右就可以痊愈。

如何避免被隐翅虫伤害？朱今巾建议，在家中要注意关纱窗，睡觉要关灯；在户外穿好长裤长裤，夜间避免长时间点亮手机，以防吸引隐翅虫。

体温高爱出汗，蚊子的最爱

被蚊子叮咬后，大多数人经过一段时间能够自愈。高英表示，有些人被蚊子叮咬后局部反应较重，出现红肿、水泡等症状的，可外涂炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染，可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状，可能是被蚊子携带的病毒感染，应及时到医院就医。

即使处在同一个环境里，有的人很容易被蚊子叮咬，有的人却很少被蚊子叮咬，这究竟是什么原因？

高英介绍，蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人，那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快，呼出二氧化碳较多的人，容易被蚊子发现。

“儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人，经常被蚊子叮咬。相较而言，老年人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。”高英说。

人们常说“蚊子叮人看血型”，这是否正确？

高英解释，蚊子并没有特定偏好的血型，这一说法可能源于人们的观察和推测，不少人信以为真，但并没有科学依据。

高英介绍，蚊子往往喜欢叮咬穿深色衣物的人，“蚊子喜欢较暗的环境，黑色、深蓝色、红色等颜色的衣物，相对而言更招蚊子。”高英说。

如何减少蚊子叮咬？

高英建议，一方面要保持生活环境卫生，既要经常清理居住环境的杂物堆、垃圾桶、水槽水桶等，也要注重个人卫生，经常洗澡。

另一方面要提前防蚊和除蚊，去户外活动时穿浅色衣物，提前涂抹或喷洒一些驱蚊药，如花露水、防蚊液，随手关好家中的纱窗、纱门等。

高英特别提醒，如果晚上使用蚊香、电蚊香片或者电蚊液等杀虫剂，房间需保持通风，长期在密闭环境中吸入蚊香，可能导致身体不适甚至中毒。

蚊虫、隐翅虫、蚊子……

夏季，常见蚊虫如何应对

□ 人民日报记者 吴君



记者手记

显力度，也要见精度

出政策、推试点、抓项目，住房城乡建设部会同相关部门拿出实招硬招，让大家看到了推进实施城市更新行动的决心。

每个城市的地域环境、发展阶段等各不相同，城市更新改什么、怎么改，需要在科学化、精细化上下功夫，显力度也要见精度。

见精度，要摸清家底、找准问题。这需要通过城市体检了解城市的“健康”状况，精准找到发展中的问题，为城市更新找准方向和重点。见精度，要尊重规律、分类施策。尊重和顺应城市发展规律、聚焦百姓急难愁盼问题，进而探索适合自身的可持续更新路径。

下足绣花功夫，精准施策实施城市更新行动，城市业态、功能、品质将不断提升，我们的城市生活将更方便、更舒心、更美好。

小满时节如何养生防病？ 国家卫生健康委回应关切

5月21日将迎来小满节气。小满时节天气渐热，湿度增大，如何科学应对季节变化带来的健康问题？针对呼吸道感染有哪些防控建议？20日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，就相关问题进行解答。

预防呼吸道感染，应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势，但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议，预防呼吸道感染，在日常生活中要保持良好个人卫生习惯，勤洗手、多通风。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息，养成健康生活方式，增强身体免疫力。

在疫苗接种方面，安志杰表示，低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群，建议接种预防呼吸道感染的相关疫苗。他特别提示，百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道感染病，主要通过呼吸道飞沫传播，各年龄均可发病，没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治，安志杰介绍，结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病，可分为肺结核和肺外结核，其中肺结核占90%以上，主要通过空气传播，人群普遍易感。要尽早发现结核病患者，患者确诊后要严格遵医嘱服药，定期复查；针对新发现的肺结核患者的密切接触者人群，开展结核病排查；适龄儿童应尽早接种卡介苗，同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生，可护阳气、调睡眠

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊

花、银耳汤等，兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示，对于脾胃虚寒的人群，要注意保护脾胃阳气，多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物；进食海鲜等寒凉食物时，可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性，保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水，起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

科学减重，做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调，将体质指数BMI、脂肪率和腰围保持在合理水平，是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众习惯规律进食，定时定量；养成每餐吃七分饱的习惯，避免暴饮暴食和情绪化进食；保证粗粮、全谷物比例；细嚼慢咽，避免进食过快；吃动平衡，如某一餐进食偏多，可增加运动或下一餐减少进食量，来维持能量平衡。此外，对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况，他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间，不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法，于康表示，长期空腹易引发报复性进食，甚至出现低血糖反应；“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断，甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面，北京儿童医院主任医师吴迪认为，如果刻意少吃、蛋白质等各种营养素摄入不足，会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质，大量新鲜蔬菜，适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外运动活动，6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动，幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。

新华社北京5月20日电



近日，游客在河北省正定县荣国府景区观看《一梦入红楼》实景演出。

近年来，石家庄市持续加强夜经济载体建设，通过举办摇滚音乐演出季、啤酒节、美食节等系列活动，推动商旅文体新模式、新场景落地；同时，引导鼓励各商业企业，加大夜间促消费力度，助力区域消费中心城市建设；重点培育正定古城、湾里庙商圈多业态融合服务消费典型场景，让广大市民和游客沉浸式、互动式感受美好夜生活，促进消费升级，激发城市活力。

新华社记者 杨世尧 摄