



# “三九贴”谁能贴、怎么贴? 专家支招

N 新华

12月21日已进入冬至节气。冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经气，疏散风寒、扶阳固元、

调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”?张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽喉炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体是否适合

个人情况，还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项?中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品;贴敷以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时;贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉，可立即取下药贴，如

皮肤出现红肿或水疱，应及时就医处理;贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医理疗科负责人徐成振特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”:患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡;处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期;体质为实热型;孕妇及2岁以下婴幼儿。

## 冷空气“暂歇” 气温回升



福州天气晴好，市民在公园游玩

海都讯(记者 吴诗榕 梁展豪 文/图) 2024年的余额已经所剩无几，冷空气似乎也想在年底冲冲“业绩”。22日，冷空气继续南下给长江中下游一带带来降温，多地最高气温创下下半年新低。

22日，早晨福建最低气温，南平西部、三明西部、宁德北部城区-1℃~0℃，以泰宁-0.5℃为最低。不过，23日起将进入冷空气间歇期，多地气温

陆续回升，榕城也不例外。升温的趋势会一直延续到26日，届时最高气温都能达20℃左右。

除了气温逐渐回升以外，未来三天的天气状况也较为理想，主要以多云为主。

### 福州今起三天天气

23日 多云 10℃~16℃  
24日 多云转阴 12℃~17℃  
25日 多云转晴 13℃~21℃

## 新全国列车运行图 明年1月5日实施

### 厦门北至哈尔滨西将首次开行普速旅客列车

海都讯(记者 马俊杰) 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，2025年1月5日零时起，全国铁路将实行新的列车运行图。调图后，全国铁路安排图定旅客列车13028列，较现图增加230列;开行货物列车22859列，较现图增加91列，铁路

客货运输能力、服务品质和服务效率进一步提升。

调图后，在上海至郑州、武汉、福州等省会城市间增开动车组列车38列，调整南京南至厦门北、赣州西间6列动车组列车运行径路，改经宣绩高铁运行，其中南京南至厦门北的G3089次

列车旅时压缩1小时22分。

记者还注意到，调图后，将首次开行延吉西至太原南动车组列车、哈尔滨西至厦门北普速旅客列车，进一步强化了东北地区与其他区域互联互通。

铁路部门提示，新图车票将于12月22日起陆续

发售，调图后客货列车开行信息和服务资讯，旅客和货主朋友可通过铁路12306、95306网站、客户端、微信等渠道查询，或关注各地铁路部门发布的动态信息、各大火车站公告，以便合理安排行程和货物运输事宜。

## 以“真金白银”点燃生活“烟火气”

### 建设银行福建省分行创新服务助力消费提振

日前召开的中央经济工作会议提出，要大力提振消费、提高投资效益，全方位扩大国内需求。

建设银行福建省分行积极贯彻落实中央经济工作会议精神，加大金融助力消费提振力度，通过创新消费场景、加大信贷支持、开展促销活动、支持消费升级等措施，提升消费金融的普惠性、便捷性，为福建释放消费活力、促进实体经济活跃发展贡献建行力量。

今年以来，建行福建省分行龙卡信用卡带动消费超1300亿元，“建行生活”为近万家商户提供免佣金、强引流的线上经营平台，数字人民币个人钱包突破200万户。

### 花式促销 加温“全闽乐购”

“全闽乐购·焕新生活”“积分兑好礼”“1分购6元立减金”……打开“建行生活”APP，满减、消费券等各种优惠活动频频上新。

让利促消费，激活“买买买”。建行福建省分行组织推动各级分行依托“建行生活+数字人民币”，协同政府部门推出“惠享‘泉’城”“惠享榕城”等“全闽乐购”促消费活动，以“真金白银”的让

利，为消费者送优惠。在福州，建设银行福清分行联合当地政府，通过“建行生活”APP平台发放总金额达30万元的数字人民币消费券，累计发放消费券6000张。这些消费券不仅在餐饮、购物等方面为市民提供了优惠，也有效地激发了消费热情，促进了市场的繁荣发展。

在泉州，建行泉州分行

通过“建行生活”APP与央视视频联合推出“小美好中国行-泉州站”特别节目，用视频形式，向全国观众展示了泉州这座历史文化名城的独特风情。活动期间累计投放消费券超300万，带动消费交易笔数3.6万笔。

除了促销优惠、平台引流等，建设银行福建省分行还积极响应消费供需两端的信贷需求，为商贸链的各类

参与主体提供融资支持。针对消费者的融资需求，不仅提供全线上、纯信用、随借随还等快贷专属融资产品，并提供大额分期专属福利，助力居民提升生活品质。针对商贸小微、个体工商户等经营主体，提供商户云贷、小微快贷、个体工商户抵押快贷等信贷支持，帮助商贸企业提振信心，备足货源，点燃人气。

### 便利支付 提升消费体验

“刚下单直接减了6块，建行支付便利又省钱!”在福州的一家建行网点，抱着试试看的心态，市民林女士购买了“惠省钱”微信立减金券包。这份小小的尝试很快就带来了满满的实惠。在之后的日常购物中，每当林女士使用建行支付微信扫码购买生活用品时，就能享受到立减优惠。

据悉，“惠省钱”是建行为了回馈客户推出的微信支付立减优惠活动，客户每个月都有一次参与活动的机会，通过转盘抽取优惠购买价格，低至0.99元换购多张总计价值36元微信支付立减金。

推进支付便利，提升消费体验。今年以来，建设银行持续优化支付服务，提升支付便利性，聚焦购物、美食、

休闲、旅游等消费场景，联动信用卡、支付、信贷等金融服务协同发力。

推出“龙卡信用卡消费666”“建行龙卡信用卡加油满减”等覆盖衣食住行等支付优惠，将更实惠、更便捷的普惠金融服务传递给更多消费者;同时通过商户补贴、平台引流、品牌宣传等措施，助力商户引流增效，培育壮大消费新动能。

聚焦涉老涉外的支付场景，建设银行福建省分行还大力推广手机银行等线上渠道的大字版、简洁适老版本，开展POS机具外卡刷卡和ATM外卡取现终端改造，并因地制宜开展“商户外卡受理”“智慧助老”金融宣传教育活动，保障境外来华人员和老年群体畅享便捷支付。

### 聚焦“两新” 推出专项政策

“赶上建行分期优惠，加上折扣补贴活动，性价比很高!”来自福州闽清的林先生通过建行生活数字人民币支付，入手了心仪的新能源汽车。

林先生口中的活动是由闽清县人民政府主办，建设银行福州闽清支行独家协办的“爱购闽清·汽车下乡及以旧换新”活动。符合条件的个人消费者购买新能源汽车，可申领最高7500元的以旧换新补贴。

支持汽车以旧换新只是建设银行福建省分行助推新一轮大规模设备更新和消费品以旧换新的一个缩影。聚焦“两新”政策，建设银行福建省分行从支持设备、产品创新、消费场景、优惠活动、政策辅导等方面，推出金融支持设备更新和消费品以旧换新“五新”举措，提升金融服务质效，

助力扩内需、促消费。

在支持设备更新方面，建设银行福建省分行梳理节能降碳、安全生产、智改数转等项目清单，通过上门走访、融资对接会等精准问需，适配人民银行科技创新和技术改造再贷款、科技创业贷等金融服务，支持企业技术改造升级、设备更新、扩大生产，服务产业高端化、智能化、绿色化，推动高质量耐用

消费品进入居民生活。

在加快场景创新方面，建设银行福建省分行顺应数字、绿色等消费新趋势，结合汽车、家电、家装、购物等消费领域，升级个人快贷、建易贷、龙卡分期等消费金融产品，联合各大车行、家居卖场，推出家电换新派好券、新能源汽车团购、建行家装节、低碳生活等专属权益，助力消费品“以旧换新”。