

春运将于1月26日开始，持续40天

据预测，今年春运民航客运量将达8000万人次 春节假期延长，“探亲+旅游”将成热门



三湘都市报1月8日讯 2024年将迎来近年来最长的春节假期。1月8日下午，中国民航局举行例行新闻发布会。相关负责人介绍，2024年春运将从1月26日开始，3月5日结束，共计40天。据预测，春运期间民航运输旅客量将达到8000万人次，日均200万人次，有望创历史新高。

2023年初，当时作为防疫政策优化调整后的第一个春运，民航和铁路的客流均未超过疫情前同期，铁路、民航发送旅客同比增长37.5%，38.7%，分别恢复至2019年同期85.5%，75.8%。

其中，旅客量峰值预计出现在2月8日（腊月二十九）、2月16日（正月初七）、2月20日（正月十一）和2月25日（正月十六）。

相关负责人介绍，伴随探亲流、学生流、务工流、旅游流高位叠加，预计春运期间全民航日均保障航班将达到1.65万班，与2019年基本持平，比2023年增长24%。这意味着，民航局预计航班量的增幅小于旅客量的增幅，这有利于航空公司客座率和票价的提升，不过，也或许助推让高铁继续分流航空客。

从国内市场看，得益于今年春节假期时间较往年有所延长，“探亲+旅游”将成今年热门出行模式。热门航线主要集中在京津冀、长三角、粤港澳、成渝四大城市群之间。另外，三亚、海口等南方旅游城市，以及东北、新疆等地的冰雪旅游城市旅客量将显著增长。

从国际市场看，春运期间出境游市场预计将形成短期旺季，春节前后部分单日国际航班量将出现小高峰，日韩、东南亚等周边国家将成为出行热点，国际探亲、留学需求也将有所增长。

另据三湘都市报记者了解，春运的高铁票将从1月12日开售，2023年以来，高铁一直在分流航空客。比如在7月1日至8月31日的暑运期间，全国铁路累计发送旅客8.3亿人次，比疫情前的暑运同期增长12.9%，增幅要远高于暑运期间国内航线的旅客运输量增幅。

■文/视频 全媒体见习记者 李致远



湖南首座“光储超充检”充电站运营

1月7日，位于长沙市长沙县的梨梨充电站正式投入使用，这是湖南省首个集“光伏+储能系统+液冷超充+车辆检测”功能于一体的充电站，共建有22台充电桩，可同时为40台新能源汽车提供服务。

新华社图

买走45%护肝片的“90后”真的会护肝吗

医生：不建议经常熬夜和饮酒者常规吃护肝片；不同病因方法不同



年轻人爱熬夜，靠吃护肝片就能护肝吗？目前肝脏疾病发生的情况如何？如何正确护肝？1月8日，三湘都市报记者采访专家，了解正确的护肝知识。

年轻人关注养生，“90后”买走45%的护肝片

近日，天猫健康发布了《2023健康年度词》，引起热议关注。数据显示，“90后”买走了30%的辅酶Q10，也买走了45%的护肝片。这其中，有15%的护肝片下单于凌晨时分。另外，血糖、血脂、尿酸成为不同年龄段共同关注的健康问题。

2023年，“05后”血糖监测产品消费增长85%，“90后”尿酸监测产品消费增长255%。“精神状态良好”“养生”“失眠”等热词贯穿“90后”“00后”的2023。

养生“血脉”觉醒，护肝、营养心肌、降尿酸以及各种新配方保健品，开始被年轻人关注。

天猫健康数据显示，“95后”人均3种保健品，30%的钱花在提高免疫力上。除此之外，泡脚包、VC、无糖保健品、中药奶茶等成为2023年度健康单品。

用最贵的护肤品，吃最好的保健品，熬最深的夜，是当今不少年轻人生活的写照。

吃护肝片护肝？无法替代睡眠的重要性

湖南省职业病防治院药剂科主任王风华介绍，常见的护肝片一般有三类：食品类、保健品类、药品类，在药店购买时，可以通过批准文号类别来区分。

但不管哪一类的护肝片，作用都是类似的。其中，中药类护肝片一般具有疏肝理气、健脾消食的作用；西药类护肝片可保护肝细胞、促进肝细胞再生等，对药物性肝损伤、早期肝硬化、慢性肝炎等疾病有一定的改善作用。

“一些食品类、保健品类护肝片广告宣称可对经常熬夜、喝酒的人群起到养肝护肝的作用，但其目前并没有有力证据来证明。”王风华指出，熬夜对身体所有器官都有损害，并不单单只是损害肝脏。有效的休息是缓解熬夜损害的主要方法，任何药物都无法替代充足睡眠的重要性。

至于人们常说的“喝酒伤肝”，这是因为酒精大部分都是从肝脏代谢，会导致肝细胞坏死，引起急性肝炎、酒精性肝炎、肝硬化等，如果不去除诱发因素，仅靠服用护肝片，不仅延误治疗，还会增加肝脏负担，甚至加重对肝脏的损害。

王风华强调，不建议经常熬夜和饮酒的人常规吃护肝片，除非是已经明确存在肝功能损害，才可以在医生的指导下使用。

不同病因方法不同，这样正确呵护“小心肝”

湖南省职业病防治院内一科主任曾妍介绍，我国肝病是常见病和多发病，肝病按照不同病因分为病毒性肝炎、药物性肝炎、自身免疫性肝炎、酒精性肝炎。

人们常说的脂肪肝也就是非酒精性脂肪性肝病。肝病严重时会出现肝硬化，甚至肝癌。有数据显示，我国病毒性肝炎发病率较高，全球感染病毒性肝炎的人群中，其中慢性乙型肝炎病毒感染者我国占到1/3左右。

目前，酒精性肝炎发病率仅次于病毒性肝炎，多见于男性。“随着物质生活的提高，酒精性肝病和脂肪性肝病的发病率日益增加，将成为今后终末期肝病的主要病因。”曾妍指出，目前年轻人脂肪性肝病发病率越来越高。该病平均累计世界人口的10%—24%，在肥胖人群中发生率高达57%—74%，明显超过了乙型肝炎、丙型肝炎和酒精性肝病的发病率，而且有低龄化的趋势。

对于不同原因引起的肝病，如何护肝略有不同。曾妍强调，就保护肝脏而言，去除病因、治疗原发病是关键。另外，还要注意调整饮食，纠正不良生活习惯，注重合理运动。

对于已经明确存在肝功能损害的人群，及时前往专业医疗机构就诊，根据疾病的不同阶段、相关发病机制、突出的临床表现以及实验室检查结果，酌情辅以药物治疗。

如果出现口干、口苦、口臭、胸肋两侧胀痛、隐痛或以右侧为主、腹胀、排气增多、大便稀溏等症状，可能是肝脏出了问题，要引起重视及时体检。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 文娜 龚楚乔

家有喜事

结婚公告



李浩先生与曾美女女士于2024年1月9日正式结为夫妻。琴瑟和鸣奏佳音，鸾凤比翼栖桃林。

特此登报，敬告亲友，亦作留念。

刊登热线 0731-84329988 18508411520 (微信同号)

