

人勤春来早 虎年“不打盹”

■新华社记者 冯源

虎年春节的“黄金周”画上了句号，人们收拾假期的闲适，返回各自的岗位，重启工作和生活节奏。

“回家占气候，共说此年丰”。新春来了，对于未来，大家总会寄予无限期望。更何况，今年又是“百兽之王”来当轮值生肖。

在中国传统文化中，虎象征着力量强大、生气勃勃、勇气十足、果敢无畏。关于老虎，中国还有一句常用于安慰人的俗语——“老虎也有打盹的时候”。但是，在关键时刻不能掉链子。

把握好大局，清醒认识形势，抖起虎虎生威的雄风、拿出生龙活虎的干劲、发扬气吞万里如虎的精

神，才能一路披荆斩棘，达成既定目标。

虎年春节假期，不少人放弃休假，奋斗在工作岗位上。他们中，有的奋斗在冬奥一线，有的则奋斗在疫情防控的前线，还有的奋斗在国家重点工程上，更多的奋斗在保障社会平稳运行、须臾不可或缺的岗位。正因有这样的奋斗和坚守，日子才越过越红火，国家才越来越富强，民族才越来越兴盛，正所谓“幸福是奋斗出来的”。

“千红万紫安排著，只待新雷第一声”。人勤春早，实干兴邦。假期过去，让我们以良好的精神状态撸起袖子加油干，一起开创更加美好的未来。

(新华社杭州2月7日电)

疫情通报

截至2月6日24时 新型冠状病毒肺炎疫情最新情况

2月6日0时~24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例79例。其中境外输入病例34例（广东21例，上海8例，北京1例，浙江1例，福建1例，河南1例，广西1例），含4例由无症状感染者转为确诊病例（浙江1例，福建1例，广东1例，广西1例）；本土病例45例（广西37例，均在百色市；广东4例，其中深圳市3例、广州市1例；北京3例，其中朝阳区1例、丰台区1例、西城区1例；天津1例，在河北区），含1例由无症状感染者转为确诊病例（在北京）。无新增死亡病例。新增疑似病例1例，为境外输入病例（在上海）。

当日新增治愈出院病例94例，解除医学观察的密切接触者2101人，重症病例与前一日持平。

境外输入现有确诊病例681例（其中重症病例1例），现有疑似病例1例。累计确诊病例12748例，累计治愈出院病例12067例，无死亡病例。

截至2月6日24时，据31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告，现有确诊病例1495例（其中重症病例6例），累计治愈出院病例100288例，累计死亡病例4636例，累计报告确诊病例106419例，现有疑似病例1例。累计追踪到密切接触者1545664人，尚在医学观察的密切接触者43234人。

31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增无症状感染者51例，其中境外输入41例，本土10例（黑龙江5例，均在黑河市；广西5例，其中百色市4例、南宁市1例）；当日转为确诊病例5例（境外输入4例）；当日解除医学观察25例（境外输入20例）；尚在医学观察的无症状感染者876例（境外输入764例）。

累计收到港澳台地区通报确诊病例33888例。其中香港特别行政区14665例（出院13125例，死亡213例），澳门特别行政区79例（出院79例），台湾地区19144例（出院13742例，死亡851例）。

(据国家卫生健康委员会官方网站)

截至2月6日24时 河南省新型冠状病毒肺炎疫情最新情况

2月6日0时~24时，全省新增境外输入性确诊病例1例，无新增无症状感染者、疑似病例。33例本土确诊病例治愈出院，1例境外输入确诊病例治愈出院。

2020年1月21日至2022年2月6日24时，全省累计报告确诊病

例2661例（本土2508例、境外输入153例），现有住院病例388例（本土371例、境外输入17例），尚在医学观察的无症状感染者5例（境外输入5例）。累计追踪到密切接触者63726人，正在观察的密切接触者984人。(据河南省卫生健康委员会)

画中有话

坑了顾客、乱了市场、苦了商家



刷分乱象

近年来，有关部门多次开展打击刷单炒信、虚假宣传等不正当竞争行为的专项整治行动，一些点评类平台也出手整治刷分控评等流量造假问题，每次处理的账号都数以万计，但刷分控评等乱象依然难以根除。

新华社发 徐骏 作

告别节后综合征 从培养好习惯做起



三川原声

■晨曦

近年来，“节后综合征”成为网络热词。长假期间走亲访友、聚会，人们难免熬夜、暴饮暴食，平时的生活规律被打乱，身体不堪重负，很多人节后感觉提不起精神，工作效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、焦虑等，医学上称之为节后综合征。

有的人之所以会出现节后综合征，最大原因就是“过度”。《素问·经脉别论》说：“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。”有饮食过用致病、情感过用致病、劳逸过用致病等。出现节后综合征的重要原因就是长假期间在作息、饮食等方面失了度，尤其是熬夜、暴饮暴食在年轻人群中十分普遍。

2015年1月12日，习近平总书记在与中央党校县委书记

研修班学员座谈时，提到自己年轻时熬夜导致身体差，告诫“年轻人不要老熬夜”。他这样说：“别熬夜，内在有激情，外在还要从容不迫，养成良好的生活习惯，把学习、工作、生活的方方面面都安排得有条有理有序，这样才有高质高效的人生。”

一年之计在于春。眼下立春已过，正是万物苏醒、生机盎然、阳气升发之时。《素问·四气调神大论》中有言：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”在春节假期后，我们要顺应春气，自觉养成良好作息习惯，做到与自然气息同频，以此来保持自己良好的精神状态和身体状态。如此，才能让自己拥有高质高效的人生。

有句话这样说：“你的时间花在哪儿，你的人生就在哪儿。”生命无比宝贵、健康无比宝贵，我们在生活中，要遵循四时之气，养成良好的生活习惯，让自律成为一种本能，让人生更有意义！②3