

# 感受甜酸苦辣！新华社记者体验送外卖

新华社记者 高亢 王秋韵



新华社记者高亢在上海体验一天的外卖员生活。

地，穿起制服、戴上头盔，走近身边“熟悉的陌生人”，感受外卖员们的苦辣酸甜。

初冬上海的早上，寒意袭人。下载骑手用的App，经过身份认证、视频学习等步骤，记者准备临时上岗。点击“上线”，系统开始派单。

接单，App里倒计时开始——剩余时间36分21秒，出发！

路不熟，1公里多的路程骑了近10分钟，手机上的倒计时像是戴在头上的紧箍咒，记者不由自主给“小电驴”加速。

“取23号！”跑进取货的便利店，记者气喘吁吁地说道。女店员头也不抬：“哪家的？”“蓝色。”“在桌上。”

记者拿起手机点开App，拍照确认已取到货。记者赶到目标小区时，App已进入最后5分钟倒计时。

老旧小区没有电梯，记者飞奔上四楼。找到客户地址，轻轻敲门。

门开了一道缝，一只手迅速从里面伸出，熟练地取走了外卖。

没见着人，没有一句话，整个过程不到2秒。平日里，这样的瞬间也许习以为常。

下楼期间，新订单已来——去附近的商场取披萨。

有外卖员反映，披萨这类食物很容易凉，虽然他们都会格外小心翼翼，但当消费者因食物变凉而不满意时，外卖员大概率会

自掏腰包“息事宁人”。

想到这些，记者拎上披萨，一路小跑，心也随着倒计时怦怦直跳。穿过凛冽的风，来到3公里外客户所在的小区楼层，记者整理服装、扶正头盔、敲门。

一位阿姨开门，记者赶紧脱口而出“祝您用餐愉快”，阿姨轻声回了句“谢谢”。

与此同时，千里之外的福建厦门，另一名记者与“95后”外卖员宋孟可一起，感受“跑单王”的快节奏。

戴上头盔、拧动右把，电动车“噌的一下”冲了出去，记者跟着宋孟可在小巷里拐来拐去，寻找目标店铺。

上午10点半到下午1点半，通常是外卖员一天中最忙的时刻，但这也意味着赚钱更快。记者赶得停不下脚步，吃饭也要岔开时间。

在商场里取餐也有技巧。当很多人照例攘攘涌向商场电梯时，宋孟可带着记者从一扇小门闪身出去，外面是鲜有人迹的楼道和货梯。“走楼梯可以省下约3分钟。”

外卖要想送得快，里面藏着不少窍门。潮汕小厨从1号门上楼近；港式茶餐厅从3号门走……宋孟可打开他的秘籍——手机笔记，里面详细记录着通往每个商家最近的路。有些路线能近二三百米，但导航上显示不出。

看着秘籍上的神秘路线，记者像上了发条，一路小跑，大脑也不停运转。庞大的商场里，为每一单迅速定位、优化行程，不是一个“跑”字能解决的。

“外卖不能进小区”“小电驴不要乱停”“汤洒了快把楼道清理干净”……外卖员平均每天能送30至40单，一天下来，记者发现，送餐时被埋汰也时常遇到。

“有一次地上泥污，电动车滑了出去，餐食里的汤水洒了，客户看到就说了我几句。但我仍然感谢他，因为他点了这单，我就有收入。”宋孟可说。

傍晚时分，再次进入送单高峰期，记者接到送药派单。

小药片连着大民生。电话里，客户异常焦急、反复催促。记者连忙小心翼翼装好药，一路飞驰，护送这份暖心的希望。

客户收到药品如释重负，激动地反复致谢。那一刻，记者心里泛起一阵暖意，感受到这份职业辛劳的背后，亦有守护万家灯火的荣光。

从早8点到晚9点，两名记者间歇骑“电驴”跑了60多公里，完成了16单。

一天的外卖体验过后，记者想对这些努力打拼的外卖员说：“路上慢着点儿。”也希望对消费者说一句：当我们收到外卖，请道一声“谢谢”“辛苦了”。

让外卖员们更有动力奔向下一程！这些常带给我们温暖的人，也应该被我们温暖。

## 健康科普

### 专家提醒：患流感拖延治疗当心引起并发症

一般感冒V.S.流感



近期，流感等呼吸道疾病进入高发期。中国疾控中心监测数据显示，当前全国流感病毒阳性率上升，尤以甲流多发。专家提醒，如遇流感应及时就医用药，拖延治疗可能导致病情恶化，引发并发症。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任周倩宜提示，应抓住治疗黄金期，流感病毒在感染初期会迅速繁殖，感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段，及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程。”

周倩宜说，流感若未及时治疗，可能会导致病情加重，引发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症，以及肺炎、心肌炎、神经性损伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群，引发并发症的风险更高。

周倩宜建议，一旦出现流感样症状，如发热、咳嗽、咽痛等，应及时就医，通过医生的诊断确认是否为流感，以便采取针对性的治疗措施，及时使用抗病毒药物，可以有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程，避免病情加重，减少病毒传播。对于发热、头痛、肌肉酸痛等症状，可以使用解热镇痛药物，同时应注意药物搭配，避免与其他含有相同成分的药物重复使用，以免引起不良反应。

(新华社记者 栗雅婷 隋福毅)

### 儿童感染甲流 为何要“慎用镇咳药”？

当前正值甲流等呼吸道传染病高发季节，针对儿童感染甲流的情况，国家卫健委在近日举行的新闻发布会上介绍，“儿童应慎用镇咳药”，公众对此产生一些疑惑，儿童为什么要慎用镇咳药？使用了会怎么样？

解放军总医院第一医学中心 儿科主任 主任医师 杨光：镇咳药有中枢性镇咳药，外周性镇咳药以及混合性镇咳药，一般里面含有可待因、福尔可定、右美沙芬这些成分的药物，不管是单方还是复方的药物，一般都属于镇咳药。

专家表示，如果儿童患流感后，使用镇咳药，可能会掩盖一些症状，甚至诱发一些其他病症。

北京大学第三医院儿科主任 韩彤妍：孩子实际上咳嗽的时候能够把他气道内积聚的痰液咳出来，如果我们给他用了镇咳药，虽然他咳嗽这一两个小时会相对来说减少了，但是这些痰液往下蔓延的话，就容易发展成下呼吸道感染，反倒更容易诱发肺炎了。

采访中，专家也表示，即便是选择使用镇咳药，也尽量选择非依赖性的药物，同时遵医嘱服用。

北京大学第三医院儿科主任 韩彤妍：比方说我们可以用一些非依赖性的止咳药物，像右美沙芬之类的，还有一些中成药，这些中成药最好是选用有儿童剂量的，而且最好在医生的指导下应用。

相比普通感冒，甲流季节性更明显，传染性更强。那么这种疾病传染性最强的是什么时候，甲流患者退烧后，传染性是否就随之消失了呢？

解放军总医院第一医学中心 儿科主任 主任医师 杨光：甲流在症状的高峰期，比如高热的时候，它病毒复制更多，它的传染性更强，但是即使退烧了，病毒在体内清除需要一个时间，一般5到7天。

(央视新闻客户端记者 张芸 韩伟华)

外卖订餐、便捷买药、闪送到家……外卖已成为很多人生活中不可缺少的一部分。小黄帽、小蓝帽们骑着电动车，穿梭在人行道和车流里，经过城市的每个角落。

近期，新华社记者分赴上海、福建等



### 白俄罗斯发行蛇年邮票

1月15日，工作人员在白俄罗斯明斯克展示《东方历法：蛇年》邮票首日封。白俄罗斯《东方历法：蛇年》邮票和首日封发行仪式15日在白国立大学孔子学院举行。《东方历法》系列邮票由白俄罗斯通信与信息化部和白俄罗斯国立大学孔子学院共同推出，今年是按照十二生肖顺序推出的第六套该系列邮票。

新华社发(任科夫 摄)

## 视野

### 新人工智能模型 可预测人体细胞基因表达

美国研究人员开发出一个新的人工智能模型，经过大量数据的训练后，该模型能精确预测各种人体细胞内部的基因表达情况，将为生物和医学研究带来便利。

这个名为“通用表达转换器”(GET)的模型由美国哥伦比亚大学和卡内基-梅隆大学等机构研究人员联合开发，其准确性和有效性已得到实验验证，论文发表在新一期英国《自然》杂志上。

在基因表达过程中，以DNA形式储存的基因“蓝图”转录成为RNA形式的“抄本”，后者指导合成蛋白质，执行具体的生理功能。参与转录调控的生物分子种类繁多，相互作用极为复杂，此前相关预测模型局限于几种特定的细胞，尤其是癌细胞，缺乏适用于人体多种细胞类型的通用工具。

研究人员根据转录调控机制的特点设计出机器学习模型，然后来自1.3万个人体细胞的基因测序和表达数据对其进行训练。这些细胞涵盖213种人类胚胎细胞和成体细胞，都来自没有病变的正常人体组织。

就像ChatGPT等人工智能工具能根据大量语料总结出通用语法规则，GET模型也能从训练数据中总结出关于转录调控的“语法”，在此基础上能对其没有接触过的细胞类型进行基因表达预测。

该模型可用于揭示致病基因的作用机制，指导癌症和遗传疾病研究。例如某种儿童白血病的患者携带一个功能不明的变异基因，GET模型预测该基因会扰乱细胞中两种转录因子的相互作用，实验数据证实了这一结论。(新华社发)

### 1月中下旬流感活动水平将下降

新华社记者 顾天成

冬季是呼吸道传染病高发期，常见病原体包括流感病毒、人偏肺病毒和呼吸道合胞病毒等。

当前我国呼吸道传染病流行态势如何？怎样有效应对流感、人偏肺病毒？春节将至，旅途中如何做好健康防护？国家疾控局组织疾控和医学专家接受新华社记者采访，作出专业解答。

——今年冬春医疗负荷较去年低，预计1月中下旬流感活动水平下降。

“监测数据显示，近期流感仍处于季节性流行期，流感病毒阳性率上升趋缓，预计1月中下旬流感活动水平可能会逐步下降。”中国疾控中心传染病处研究员王丽萍说。

专家介绍，由于气候等原因，不同省份间流感活动水平有所不同，除南方个别省份处于流行早期外，大多数省份流行强度处于中等水平；人偏肺病毒阳性率在北方省份上升趋缓，14岁及以下病例中阳性率开始下降；呼吸道合胞病毒阳性率在0至4岁年龄组中呈波动上升趋势。

王丽萍表示，预计今年冬春季仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势，但

总体流行强度和医疗负荷较去年低。

——人偏肺病毒是常见病毒，并非当前优势病原体。

有部分网友对人偏肺病毒不熟悉，在网络上“求”科普。对此，北京市疾控中心免疫预防所副所长黄芳表示，人偏肺病毒是一种引发急性呼吸道感染的常见病毒，2001年被荷兰科学家发现，但研究表明，它已经在人类中存在着60多年，并不属于新毒株。

“人偏肺病毒感染后常出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状，是自限性疾病，大多数症状可自行消失。在我国集中在12月至次年4月流行。”黄芳说，该病毒在2025年第1周全国检测阳性率为6.2%，低于流感，并非当前我国呼吸道传染病优势病原体。

据悉，疾控部门持续加强监测预警工作，在做好法定传染病网络直报的同时，进一步拓展监测渠道，在全国选择了1041家急性呼吸道感染哨点监测医院，根据监测结果向社会多频次发布相关健康提示和科普知识。

——不推荐流感“预防性”用药，目前仍鼓励打流感疫苗。

“流感是相对常见疾病，建议公众尽量以接种流感疫苗、加强个人防护来预防。对于健康成人和儿童，不推荐‘预防性’服用药物。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘说。

出现流感症状怎么办？张弘建议，健康人如出现低热、流鼻涕等症状可以先观察，在家好好休息，对症治疗即可；如出现高热、头痛、四肢酸痛明显，建议到发热门诊就诊，或选择病毒检测试剂，若确认是甲流阳性，在医生指导下可选择抗甲流药物，如奥司他韦或玛巴洛沙韦；婴幼儿、高龄老人或有较严重基础疾病的患者，需尽早检测或就诊。

专家表示，很多人在服用抗病毒药、感冒药后可能出现腹痛、大便次数增多甚至腹泻，这些可能与药物抗过敏成分有关，不必过于担心。

有网友关心，若此前没来得及接种疫苗，此时是否还适合接种。王丽萍表示，现在依然可以接种流感疫苗。只要还处于流感病毒传播活跃期，接种疫苗就能帮助降低感染风险。

——春节人群流动增多，查收这份健康

防护小贴士。

2025年春运已经启动，人群流动和聚集性活动增多。王丽萍建议，可从出行前准备、旅途中防护、旅途后卫生三方面着手，做好呼吸道传染病健康防护。健康小贴士包括：

出行前，应提前了解目的地疫情和天气情况；备好口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液；境外旅行人员需做好个人健康申报；建议老年人、慢性病患者等积极接种新冠、流感、肺炎球菌疫苗；如有发热、咳嗽、咽痛等症状，建议居家休息，推迟出行。

旅途中，乘坐公共交通工具或前往密闭、人群密集场所时，科学佩戴口罩；老年人、严重慢性病患者尽量减少前往人群密集的室内公共场所；避免用手触摸口鼻眼，接触公共设施后勤洗手或用消毒纸巾擦手。

旅途抵达目的地后，及时更换衣物并洗手、清洗面部；出现呼吸道感染症状时，居家休息，避免参加聚集性活动；症状较重时，及时就诊并佩戴口罩；出境旅行人员回国后出现发热、皮疹等症状时，及时就医并告知境外旅行史，帮助医生进行准确诊断。

文明是城市之魂 美德是立身之本