

秋冬易感季来临，“主动健康”是良策

青岛市卫生健康委发布秋冬季健康指南

□青岛日报/观海新闻记者 黄 飞

秋风渐紧，呼吸道传染病“抬头”

“从监测情况看，目前青岛新冠疫情已出现下降趋势，但总体上仍处于中等流行水平，与全国流行态势一致；流感则呈现一定程度上升。整体来看，呼吸道传染病疫情处于小幅上升趋势中。”青岛市卫生健康委传染病防控处副处长徐晓文介绍，入秋后气温下降，中秋、国庆假期又使得人员流动频繁，病原体的传播机会也会进一步增多，需要引起注意。

秋冬季需要警惕的传染病大致可分为三类。呼吸道感染病以流感为主，还包括新冠、呼吸道合胞病毒感染、水痘、流行性腮腺炎，以及鼻病毒、人偏肺病毒、腺病毒等病原体等引发的感染，主要通过飞沫和接触传播，儿童是高发人群。肠道传染病中，诺如病毒感染性腹泻进入高发期，且传染性极强，学校、托幼机构或养老机构一旦传入，很容易发生聚集性疫情；手足口病在秋季也可能出现发病小高峰。

第三类自然疫源性疾病也不容忽视。此类疾病与季节性和地域相关，公众了解和接触相对较少。其中肾综合征出血热在秋冬季存在发病高峰，主要通过鼠类传播，农村地区和野外作业人员要特别注意防鼠灭鼠；还有发热伴血小板减少综合征，主要通过蜱虫叮咬传播，秋季野外活动仍有风险。

守护“一老一小”，筑牢健康基石

秋冬季，儿童呼吸道和肠道传染病也不容忽视。青岛市妇幼保健计划生育服务中心儿保科副主任李玉芬建议，阻断疾病传播途径，手卫生是第一道屏障。饭前便后、外出回家、接触公共设施后，要用流动水、肥皂或洗手液洗手，采用七步洗手法，揉搓不少于20秒。前往商场、公共交通设施、医院等通风不良、人员密集场所，3岁以上儿童及家长应规范佩戴口罩。家里每天应开窗通风2至3次，每次15至30分钟，但遇雾霾、沙尘天气不宜长时间开窗。

筑牢免疫“防线”，离不开合理饮食、规律睡眠、适度运动和科学穿衣。李玉芬建议，居民每天食物种类不少于12种、每周不少于25

前几天，家住株洲路的王先生陪着75岁的母亲来到附近的社区卫生服务机构，接种三价流感疫苗。老人患有高血糖和慢阻肺，是流感的易感人群，每年流感季节到来前，她都会及时接种疫苗。近年来，越来越多市民都选择提前接种疫苗主动防病，“主动健康”场景在青岛渐成风尚。

近日，青岛市卫生健康委举行以“主动健康防疾病 平安祥和过秋冬”为主题的“鲁医健康说·时令与健康”系列健康知识发布会，邀请疾病预防控制、妇幼保健、中医等领域的多位专家，为市民送上一份实用的秋冬季健康指南。



■崂山区社区卫生服务中心的医护人员为市民接种疫苗。 韩 星 摄

种，保证优质蛋白和富含维生素A、维生素C、锌、铁的食物摄入，多饮白开水、少喝或不喝含糖饮料；天气晴好时每天户外活动不少于2小时；穿衣重点保暖背、腹、足等部位，昼夜温差大时采用“洋葱式穿衣法”。

诺如病毒感染高发期，托幼机构和学校易出现聚集性疫情，家长要为儿童提供洁净食物和饮用水，玩具、餐具等定期消毒；孩子出现呕吐、腹泻时，用含氯消毒剂处理呕吐物和排泄物，居家隔离至症状完全消失后72小时再返回返校。

李玉芬特别提醒，目前没有任何一种保健

品经循证医学证实对儿童有明确、稳定的免疫增强作用，提升儿童免疫力靠的是均衡饮食、充足睡眠、适量运动、规范疫苗这“四大基石”。

老年人在秋冬季也容易出现呼吸道感染症状。青岛市市立医院呼吸与危重症医学科主任刘或展表示，发热、咳嗽、咽痛、流涕等常见症状背后的病原体可能大不相同。流感病毒、新冠病毒等均为病毒，头孢、青霉素等抗生素对其无效，盲目使用还可能产生耐药；发热和咳嗽是人体对抗病原体的自然免疫反应，如未出现高热且精神尚好，可先物理降温，盲目强力镇咳可能导致痰液积聚；多数感冒药和抗

病毒药旨在缓解感染后症状或抑制病毒复制，并不具备拦截病毒侵袭的功能，未患病时“先吃点药垫底”不仅无法预防，反而可能增加肝肾负担。真正的预防应当依靠疫苗接种、充足睡眠、适度运动等构建稳固的免疫力。

主动防病，接种疫苗和养生并重

接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段，可产生特异性保护抗体，尤其可以减少重症和死亡的风险。城阳区疾病预防控制中心传染病预防控制科副主任王裕康介绍，流感病毒容易变异，每年疫苗“配方”都会根据流行株变化调整更新。今年世卫组织公布甲型H1N1、甲型H3N2和乙型维多利亚三种流行组分，比去年少了一种，疫苗从4价苗变成3价苗。市民不要因为等四价苗而错过最佳接种时间。

青岛农村地区65周岁及以上老年人，以及农村地区义务教育阶段在校中小学生，今年可以免费接种流感疫苗。接种疫苗较为理想的时间是流感季到来前4周左右，就青岛而言，9至10月最佳。国庆假期也有接种门诊开诊，市民可关注“青岛卫生健康”微信公众号获取相关信息。

中医强调“未病先防，既病防变”。青岛市第五人民医院针推康复二科主任助理安康建议，秋季起居应顺应“收”的特点，以收敛阳气、养阴防病、防寒保暖为核心，建议早睡早起，午间可小睡15至30分钟；“秋冻”要适度，特别注意头颈部和足部保暖；饮食宜食用百合、银耳、大枣、山药、蜂蜜、山楂等润燥生津之品；运动可选太极拳、八段锦、易筋经等和缓功法，以微微出汗为宜。一旦出现疾病早期症状，要辨证施治，感冒咳嗽可配合针刺、艾灸、拔罐、刮痧等，腹泻可通过辨证，应用中药方剂、针刺、艾灸、穴位贴敷等。

青岛市疾病预防控制中心传染病预防所主任医师董礼艳提醒，不同地区传染病流行风险差别很大，市民假期前往国内南方城市，做好防蚊的同时，也要小心胃肠道传染病。出境旅游应提前2至4周向海关国际旅行卫生保健中心或疾控机构咨询目的地疫情动态和疫苗、药物准备要求，回国后14天内做好自我健康监测。

青 岛 市 城 阳 区 国 有 建 设 用 地 使 用 权 网 上 拍 卖 出 让 公 告

青城自资告字〔2026〕6号

经青岛市人民政府批准，青岛市城阳区自然资源局决定以网上拍卖方式出让以下储备地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：一、出让地块的基本情况和规划指标要求

序号	地块编号	土地位置	土地面积 (㎡)	规划设计主要指标			出让土地部分								划拨土地部分			备注
				容积率	建筑密度	绿地率	土地用途	土地面积 (㎡)	出让年限 (年)	规划建筑 面积(㎡)	拍卖起始价 (楼面地价) (元/㎡)	起始出让金 总额(人民币) (元)	竞买保证金 (人民币) (元)	住宅小区智 慧化等级	土地面积 (㎡)	规划建筑 面积(㎡)	土地用途	
1	370214001025GB00105	城阳区城阳街道贤城路西、彰德路南	20228	> 1.0 且 ≤1.8	≤28%	≥30%	城镇住宅用地、城镇住宅用地—地下车位(库)	16991.52	70	30584.74	4395	134419933	26883987	舒适级	3236.48	5825.66	城镇住宅用地、城镇住宅用地—地下车位(库)	青城自资預告字〔2026〕3号出让预告宗地

拍卖起始价、成交价均包含住宅配套地下车位(不包括人防工程)国有建设用地使用权价款(45.1489万元)，该部分不参与竞拍时的溢价。住宅配套地下车位(库)按批准的规划方案实施建设，不再单独核算国有建设用地使用权价款。

地块项目周边配套情况：

1. 道路交通：地块临近公交祥阳路荟城路站有928路、944路公交车；地块西侧为现状荟城路，南侧为现状祥阳路；地块周边有3处规划社会公共停车场和2处公交首末站。

2. 教育与医疗：地块东南侧为在建的青岛市中医医院城阳院区；地块东南侧为现状青岛实验高中地块，周边有3所现状6班幼儿园。地块北侧为规划24班高中和规划36班小学，南侧为规划54班九年一贯制学校。地块周边规划有养老院。

3. 文体与商业设施：西南侧为富达国际商贸城；地块周边规划街道级综合文化站。

4. 城市公园绿地：地块东侧为骆驼山公园。

注意事项：

1. 楼面地价是指单位建筑面积的土地价格。出让金总额是指成交楼面地价与公告出让土地部分规划建筑面积的乘积。

2. 拍卖出让地块实际规划设计指标以及空间范围以规划管理部门批准的规划方案为准。

3. 本次出让地块装配式建筑等相关要求详见出让地块的《山东省房地产开发项目住房城乡建设领域建设条件意见书》。

4. 本次地块出让的城镇住宅用地、配建租赁型人才住房的城镇住宅用地同时供应。拍卖成交后，同时将配建租赁型人才住房的城镇住宅用地划拨给竞得人，租赁型人才住房按照《关于进一步加强人才住房保障工作的意见》(青建发〔2023〕14号)有关规定执行。

5. 本次出让住宅地块内配建的公共服务设施，竞得人要按照《建设用地规划设计条件通知书》、青岛市《关于加强新建住宅小区配建养老服务设施用房规划、建设和移交管理的通知》(青民福(2019) 29号)及《关于加强新建住宅小区配建养老服务设施用房规划、建设和移交管理的补充通知》(Q2025)036号)等相关要求建设并无偿移交给相关部门或街道办事处。

6. 地块竞得人须在竞拍结束后3个工作日内，签订《成交确认书》之前与青岛市城阳区城阳街道办事处签订《城镇

居住区公共服务配套设施建设、移交协议》。协议具体内容请登录城阳政务网→政府信息公开→政府部门及街道→城阳街道办事处→业务分类信息公开→土地利用专栏发布。

联系人：何先生，联系电话：19963990679。

7. 竞得人要按照《山东省文物保护条例》等文件以及文物行政主管部门相关要求，依法进行考古调查、勘探工作。

8. 本次出让宗地砂石资源归国家所有，建设项目需动用砂石资源的，应按照有关规定编制砂石资源利用方案，按程序报批。涉及砂石资源交易的，纳入县级以上公共资源交易平台处置。

二、竞买人范围

中华人民共和国境内外的具有房地产开发资质的法人和其他组织，除法律、法规另有规定外或拍卖出让文件《拍卖须知》中约定禁止参加者外，均可申请参加。同一企业及其控股的各个公司，不得参加同一宗地的竞买。

本次只接受单独申请，不接受联合申请。本宗地不接受地方政府融资平台公司(以自然资源部动态监测监管系统推送清单为准)、个人(含多人、个人与企业联合体)竞买申请。青岛市、区(市)国有企业报名参与本地块竞买时，应将参与竞买的相关信息按规定向属地人民政府(或同级财政、国资等部门)报备，并将完成报备手续的证明材料上传交易系统(如有主管部门批复材料应一并上传)。

参与竞买的企业股东不得违规为其提供借款、转贷、担保或其他相关融资便利等，购地资金不得直接或间接使用金融机构各类融资资金，购地资金不得使用房地产产业链上下游关联企业借款或预付款，购地资金不得使用其他自然人、法人、非法人组织的借款，购地资金不得使用参与竞买企业控制的非房地产企业融资等。竞买人应承诺购地资金为自有资金，竞买人提交竞买申请时，应按照网上交易系统提示，同步上传房地产开发资质证明文件，提交资金承诺书(详见拍卖出让文件)说明购地资金来源，竞得人(暂定)在签订《成交确认书》时须提交由具有资质的会计师事务所出具的竞买保证金资金来源的审计报告，地块最终成交价格大于竞买保证金的，支付的剩余购地资金也需要提交审计报告，剩余购地资金来源的审计报告须在按规定缴清全部国有建设用地使用权出让价款后5个工作日内出具，并报至我局，土地出让人将会同金融管理等相关部门委托会计师事务所开展购地资金审查。规定时间内未能提供购地资金来源审计报告的，取消竞得人(暂定)竞得资格，并扣除竞买

保证金的50%，已签订出让合同的解除土地出让合同，定金作为违约金不予退还。经审查审计结论与承诺不一致的，已签订《成交确认书》的撤销《成交确认书》，并扣除竞买保证金的50%；已签订出让合同的解除土地出让合同，定金作为违约金不予退还。

《成交确认书》签订后，竞得人须在规定时间内与青岛市城阳区自然资源局签订《国有建设用地使用权出让合同》。竞得人如若在城阳区内设立具有独立法人资格的公司(全资子公司)，须自《成交确认书》签订之日起在规定时间内(境内的企业30个工作日内)由新公司与青岛市城阳区自然资源局签订《国有建设用地使用权出让合同(合同补充条款)》，竞买人在报名时应在申请书中明确新公司的出资构成、成立时间等内容。

三、本次国有建设用地使用权网上拍卖出让通过青岛市国有建设用地使用权网上交易系统(以下简称：网上交易系统)进行。网上交易系统通过青岛市公共资源交易电子服务系统(<http://ggzy.qingdao.gov.cn/Portal/QDManage>)点击“青岛市国有建设用地使用权网上交易系统”进入。

本次拍卖的地块不设底价，采用增价拍卖方式，按照价高者得的原则确定竞得人。

四、拍卖文件的取得：本次拍卖出让的详细资料和相关要求，详见《青岛市城阳区国有建设用地使用权网上拍卖出让文件》(以下简称“拍卖出让文件”)和《关于进一步规范国有建设用地使用权网上交易相关工作的通知》等资料。

申请人可于2026年10月10日至2026年10月30日，凭数字证书(CA)登录网上交易系统查询、下载本次拍卖出让文件及相关资料，并按照拍卖出让文件规定的操作程序参加竞买。

五、竞买申请及竞价权限的取得：申请人可于2026年10月28日9时至10月30日16时(以网上交易系统服务器时间为准，下同)登录网上交易系统，提交竞买资料并缴纳竞买保证金。竞买保证金的到账截止时间为2026年10月30日16时，竞买保证金的交纳时间以收款银行的到账时间为准。

竞买资料包括《竞买申请书》《承诺书》等资料，统一使用

本报讯 近日，青岛市卫生健康委同市委统战部、市政府办公厅开展2026年对口联系活动，组织各民主党派、市工商联和无党派人士代表，围绕全市医养健康工作开展专题调研。记者获悉，青岛已有52家社区卫生服务中心(卫生院)开展“两院一体”服务，198家医疗机构登记“临终关怀”科目。

近年来，青岛支持高水平公立医院延伸开展医养结合服务。青岛市公共卫生临床中心、莱西市人民医院等4家公立医疗机构延伸提供医养结合服务，青岛市立医疗集团、康复大学青岛中心医院等委属医院与医养结合机构建立紧密型医联体。基层医疗卫生机构“两院一体”模式不断推广，全市52家社区卫生服务中心(卫生院)通过签约协议、托管运营、一体建设等形式开展“两院一体”服务，其中紧密型14家。

青岛出台安宁疗护基本服务规范、工作指引、病区设置指引等标准文件，5家医院入选省级安宁疗护病区提升项目，评审通过4个市级、14个区市级安宁疗护病区，为终末期患者提供有温度、有尊严的生命末期照护服务，今年累计提供服务900余人次。

(黄 飞)

“政辅讲堂”上门讲政策”走进八大关服务群众

本报讯 近日，由青岛市人民政府办公厅、市政府新闻办指导，市卫生健康委主办的“政辅讲堂”上门讲政策”之“惠策暖心·共筑康湾”活动在山东省慢性病医院健康管理中心举办。

本次活动走进八大关社区，聚焦社区居民最关心的医疗、保健、康复等现实需求，开展政策宣讲与便民健康服务。市卫生健康系统的业务骨干开展专题宣讲，围绕“中国康湾”建设相关政策，聚焦全域康养、全龄健康建设目标，详细解读国家基本公共卫生服务项目、家庭医生签约等服务内容，对居民健康档案、0至6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康体检、高血压和2型糖尿病、慢阻肺患者面对面随访、家庭医生的服务内容与签约方式等群众高频关切内容逐条拆解说明。

活动现场同步开展家庭医生签约、专家义诊、中医健康体验、慢阻肺筛查、健康素养知识互动答题等多项服务。山东省慢性病医院充分发挥慢性病防治与健康管理专业优势，联合青岛市市立医院，选派20位资深专家坐诊，为居民问诊查体、调整用药方案、出具健康指导；中医专家团队现场开展“四针三灸一平衡”、刮痧、拔罐、耳穴压豆等中医适宜技术体验及慢阻肺高危人群免费筛查。

(黄 飞)

本拍卖文件提供的样本格式，若由預告申请人关联单位报名竞买的，连同《关于关联单位相关信息的说明》，签字盖章后上传。申请人根据自身竞买情形，按照系统提示，选择提报《竞买申请书》的格式(一般格式的、拟成立全资子公司的)。申请人提交的竞买申请通过网上交易系统的审核并按时足额交纳竞买保证金后，需登录网上交易系统自行查看竞买保证金到账情况，并领取竞买号牌，获得竞价权限。

六、本次国有建设用地使用权网上拍卖开始时间：2026年11月2日上午9:00。

七、其他需要公告的事项：(一)申请人须办理数字证书(CA)方可登录网上交易系统，参加网上拍卖出让活动。因本公告地块拍卖采用新版系统，旧版CA证书无效，需办理新版CA证书进行登录报名。办理地点：青岛市市北区镇江路16号-1(青岛CA)。联系电话：0532-85938170。

(二)本次拍卖出让活动不接受除通过网上交易系统提出竞买申请以外(如电话、邮寄、书面、口头等)其他形式的申请。

(三)网上拍卖实行资格审查后置。根据《关于进一步规范国有建设用地使用权网上交易相关工作的通知》，网上交易成交后，竞得人于3个工作日内提交相关资料进行审查。未通过审查的，撤销竞得人(暂定)的竞得资格，扣除竞买保证金的5%；竞得人(暂定)未按规定提交纸质申请文件，或竞得人(暂定)逾期、拒绝签订《国有建设用地使用权出让合同》的，撤销竞得人的竞得资格，扣除全部竞买保证金。竞得结果无效，另行组织宗地网上交易活动。

(四)成交价不包括：水土保持费、耕地开垦费、城市基础设施配套费、契税等费用。(上述税费需向其他有关部门另行缴纳)

(五)申请人对拍卖出让文件有疑问的，可以在网上拍卖开始前以书面或者口头方式向出让人咨询。申请人自行踏勘出让地块，参加竞买均视为同意土地交付条件即为踏勘时现状土地条件。

(六)本次拍卖出让公告内容如有变化，出让人在《青岛日报》等相关媒体发布补充公告，届时以补充公告为准。

八、联系方式：赵硕 0532-87868971
联系地址：城阳区城阳街道顺城路6号

青岛市城阳区自然资源局
2026年9月29日