

为强国建设、民族复兴伟业贡献更大金融力量

——习近平总书记在省部级主要领导干部推动金融高质量发展专题研讨班开班式上的重要讲话汇共识、聚力量

在16日至19日举行的省部级主要领导干部推动金融高质量发展专题研讨班上，习近平总书记从党和国家事业发展全局战略高度、深刻阐述了推动我国金融高质量发展的形势任务、深化对金融工作本质规律和发展道路的认识、坚定不移走好中国特色金融发展之路具有极为重要的意义。

连日来，全国各地各部门认真学习领会习近平总书记重要讲话精神，大家表示，要提高站位，坚定信心，实干笃行，坚定不移走好中国特色金融发展之路，锚定金融强国建设目标，扎实推动金融高质量发展，为强国建设、民族复兴伟业贡献更大金融力量。

不断深化对金融工作本质和发展道路的认识

“继中央金融工作会议后，习近平总书记就金融工作再次作出深刻阐述和重点部署，体现了党中央对金融工作的高度重视，对我们正确理解和认识我国金融发展面临的形势任务、深化对金融工作本质规律和发展道路的认识、坚定不移走好中国特色金融发展之路具有极为重要的意义。”中国社会科学院金融研究所所长张晔晶说。

习近平总书记指出，中国特色金融发展之路既遵循现代金融发展的客观规律，更具有适合我国国情的鲜明特色，与西方金融模式有本质区别。

中央党校（国家行政学院）经济管理部主任郭威表示，走中国特色金融发展之路，就是要做到总书记强调的“八个坚持”，这体现了理论和实践相结合、战略和战术相贯通、世界观和方法论相统一，是推动金融高质量发展的必由之路。“特别是金融工作的政治性、人民性，与西方金融模式有本质区别，是‘中国特色’的重要体现。”郭威说。

“发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用，才能确保金融工作始终沿着正确的方向前进。”中国工商银行公司金融业务部总经理张锋说，作为国有大行，工行要坚持金融工作的政治性、人民性，依托国际化、综合化经营优势，不断提高信贷资金使用效率，以实际行动为建设金融强国作出贡献。

河南省漯河经济技术开发区民营工业园内，利通科技生产车间一片火热，正加班加点生产石油管出口产品。利通科技董事长兼总经理赵洪亮对“坚持把金融服务实体经济

济作为根本宗旨”深有体会：“正是得益于普惠金融的支持，公司解决了发展资金瓶颈，实现了石油软管领域不少产品‘从0到1’的原发性技术创新突破。”

习近平总书记提出“积极培育中国特色金融文化”，强调要做到“诚实守信，不逾越底线；以义取利，不唯利是图；稳健审慎，不急功近利；守正创新，不脱实向虚；依法合规，不胡作非为”。

郭威说，中国特色金融文化的提出是“第二个结合”在金融领域的生动实践和最新要求，具有很强的针对性和指导性，将为金融强国建设创造更好的软环境。

明确建设金融强国的具体内涵和实践路径

去年10月召开的中央金融工作会议提出“加快建设金融强国”的目标，习近平总书记在这次专题研讨班开班式上系统阐释了其深刻内涵，明确“六个强大”的关键核心金融要素，并提出加快构建中国特色现代金融体系的“六大体系”。

“关键核心金融要素，既是检验金融强国的关键指标，也是建设金融强国的重要抓手。”在复旦大学金融研究院研究员董希淼看来，强大的货币是基础，强大的中央银行是根底，强大的金融机构是重点，强大的国际金融中心是标志，强大的金融监管是保障，强大的金融人才队伍是关键。

“总书记对建设金融强国的内涵和路径作了深入阐释，为做好金融监管提供了根本遵循。”中国证监会综合业务司主要负责人周小舟说，“我们将始终紧扣强监管、防风险、促发展主线，全面强化机构监管、行为监管、功能监管、穿透式监管和持续监管，加强对跨市场、跨领域、跨境风险的监测监控，切实维护股市、债市、期货市场健康发展。”

中信证券首席经济学家明明认为，习近平总书记提出的“六大体系”，涉及金融调控、金融市场、金融机构、金融监管、金融产品和服务、金融基础设施等方面，彼此互相联系、互为支撑，成为构建中国特色现代金融体系的发力点，也有利于相关部门更有针对性地推进改革发展。

“建立健全多样化专业性的金融产品和服务体系，给我们提出要求，也带来发展良机。”中国人寿资产管理有限公司副总裁于泳说，保险业要进一步服务于实体经济发

展，深度融入国家重大发展战略、重大改革措施、重大工程建设，更好发挥经济减震器和社会稳定器的功能与作用。

扎实推动金融高质量发展

目标已经明确，关键在于落实。

在专题研讨班开班式上，习近平总书记对防范化解金融风险特别是系统性风险，以及统筹金融开放和安全作出部署。

学习了习近平总书记重要讲话，广东省地方金融监督管理局党组书记、局长于海平进一步明确了未来工作方向：“接下来，我们将完善央地协同工作机制，更注重与不同部门协作配合、形成合力，动态清零地方中小法人金融机构风险，构建金融与房地产良性循环机制，从源头做好打击非法金融活动等工作。”

推动金融高质量发展、建设金融强国，离不开金融高水平对外开放。

落地全国首家外资控股的合资理财公司、再保险“国际板”跑出“临港速度”……在上海自贸试验区临港新片区，金融高水平对外开放加速推进。

“以制度型开放为重点推进金融高水平对外开放，助力上海国际金融中心建设，是临港新片区的重要使命。”习近平总书记的重要讲话让临港新片区管委会金融贸易处副处长殷军鼓足干劲，“未来我们要加快探索新兴金融发展的新模式、新路径，积极对标国际高标准经贸规则，努力打造国家跨境金融开放创新的重要窗口。”

“高水平开放、高质量发展和高水平安全之间是良性互动与动态平衡的关系。”国家外汇管理局外汇研究中心主任丁志杰说，外汇局将持续支持贸易新业态规范创新发展、便利科创企业跨境融资、不断提升跨境投融资便利化水平，并完善跨境资金流动监测预警和响应机制，守住开放条件下的金融安全底线。

号角吹响，使命在肩。

“我们要认真学习领会习近平总书记重要讲话精神，不折不扣全力抓好落实。”国家开发银行首席业务官、业务发展部总经理刘培勇说，开发银行将聚焦主责主业，持续加强对基础设施、高科技自立自强等领域的优质金融服务，为推进强国建设、民族复兴伟业贡献更大金融力量。

新华社北京1月21日电

积极培育中国特色金融文化

论学习贯彻习近平总书记在省部级专题研讨班上重要讲话

人民日报评论员

“推动金融高质量发展、建设金融强国，要坚持法治和德治相结合，积极培育中国特色金融文化”。在省部级主要领导干部推动金融高质量发展专题研讨班开班式上，习近平总书记鲜明提出培育和弘扬中国特色金融文化这一重大课题，深刻阐明中国特色金融文化五个方面的实践要求，对于走好中国特色金融发展之路、推动金融高质量发展具有十分重要的指导意义。

文化是一个国家、一个民族的灵魂。推动我国金融高质量发展、建设金融强国，不仅要加强现代金融机构和金融基础设施等“硬实力”建设，也要促进价值观、行为规范等“软实力”提升。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把马克思主义金融理论同当代中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，不断推进金融实践创新、理论创新、制度创新，逐步走出一条中国特色金融发展之路。“诚实守信，不逾越底线；以义取利，不唯利是图；稳健审慎，不急功近利；守正创新，不脱实向虚；依法合规，不胡作非为”，习近平总书记提出的这五个方面的实践要求，是我们党对金融工作本质规律和发展道路认识的进一步深化，为积极培育中国特色金融文化指明了努力方向。

积极培育中国特色金融文化，要突出“中国特色”这个关键。中华文明源远流长，中华文化博大精深，蕴含着丰富的道德资源，从中华优秀传统文化中汲取养分，是培育中国特色金融文化的内在要求。中华优秀传统文化强调重信守诺，金融行业以信用为基础，必须始终坚持契约精神，做到诚实守信。“先义而后利者荣，先利而后义者辱”，金融具有功能性和营利性双重特性，必须始终坚持以义取利，实现社会效益和经济效益的统一。“欲速则不达，见小利则大事不成”，金融业是特殊的高风险行业，必须始终坚持把防控风险作为永恒主题，不能急功近利。“苟日新，日日新，又日新”，创新是推动金融业前行的动力，必须始终坚持守正创新，但不能打着创新的旗号盲目铺摊子、大搞资金体内循环、脱实向虚。“法者，天下之程式也，万事之仪表也”，金融业与货币打交道，天然面临着较高的道德风险、操作风险，必须始终坚持依法经营、合规操作，不能胡作非为、突破底线。

积极培育中国特色金融文化，要坚持知行合一。要恪守市场规则和职业操守，将诚实守信融入各项业务中，发扬铁算盘、铁账本、铁规章精神，始终不做假账，诚信经营，珍惜信誉，不逾越底线。要正确处理义与利的关系，在服务经济社会发展中创造价值和利润，实现经济与金融共生共赢，不能唯利是图。要树立正确的经营观、业绩观、风险观，稳健审慎经营，既看当下，更看长远，不贪图短期暴利，不急躁冒进，不超越承受能力而过度冒险。要解决好金融为谁服务、为谁创新的问题，紧紧围绕更好服务实体经济、便利人民群众推动创新，不能搞伪创新、乱创新。要严格遵守守法，遵守金融监管要求，自觉在监管许可的范围内依法经营，不能靠钻法规和制度空子、规避监管逐利。金融机构和从业人员要内化于心、外化于行，做中国特色金融文化的积极传播者和模范践行者，把习近平总书记提出的五个方面实践要求，扎扎实实落在本职岗位上、具体行动中，为金融高质量发展夯实文化之基、铸牢文化之魂。要在全社会形成弘扬中国特色金融文化的浓厚氛围。

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，是新时代最大的政治，加快建设金融强国使命在肩、责任重大。前进道路上，让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，胸怀“国之大者”，强化使命担当，积极培育中国特色金融文化，坚定不移走好中国特色金融发展之路，不断开创新时代金融工作新局面，为全面推进中国式现代化作出新的更大贡献。

新华社北京1月21日电

中央政法委员会印发通知要求学习宣传吴秋瑾同志先进事迹

近日，中央政法委员会印发《关于学习宣传吴秋瑾同志先进事迹的通知》，号召全国政法机关和全体政法干警要认真学习宣传吴秋瑾同志的先进事迹和崇高精神，大力营造见贤思齐、崇尚英雄、争做先锋的良好氛围，向全社会展现新时代政法队伍的时代风采和奋进姿态。

吴秋瑾同志现任安徽省女子监狱三级高级警长，荣立个人二等功1次、个人三等功2次，被评为“全国五一巾帼标兵”“全国司法行政系统抗击新冠肺炎先进个人”，其担任党支部书记的“安徽监狱鄂鄂抗疫工作队临时党支部”被党中央、国务院、中央军委授予“全国抗击新冠肺炎疫情先进集体”荣誉称号。2023年10月，吴秋瑾同志被人力资源社会保障部、司法部授予“全国司法行政系统一级英雄模范”称号。吴秋瑾同志扎根基层司法行政工作一线29年间，始终不忘入党誓词，忠诚践行入警誓言，以对党忠诚的政治本色、攻坚克难的责任担当、恪尽职守的敬业精神、勇毅顽强的意志品质、严于律己的道德情操，全身心投入到监狱事业中。

通知强调，要学习吴秋瑾同志对党忠诚、初心如磐的政治本色，不折不扣把党中央决策部署落到实处。要学习吴秋瑾同志矢志为民、心系群众的公仆情怀，深钻精研业务，练就过硬本领，把体现人民利益、反映人民意愿、维护人民权益、增进人民福祉贯穿政法工作全过程，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

通知指出，要学习吴秋瑾同志恪尽职守、实干担当的敬业精神，求真务实、勤勉尽责，努力创造出无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的业绩。要学习吴秋瑾同志乐观向上、勇毅顽强的优良作风，坚定信念、无惧无畏，冲锋在前、奋勇拼搏，面对挫折考验百折不回、历久弥坚，在拼搏和奋斗中实现人生价值。



1月21日，游客在豫园商城中心广场赏灯拍照。当日，2024上海豫园民俗艺术灯会正式亮灯。今年豫园灯会续写“山海奇缘记”，以“海经篇”为主题，生肖龙灯、海底世界、鱼群起舞、奇幻仙境等场景让游客在灯火绚烂的国风幻境中喜迎龙年新春。新华社记者 刘颖 摄

北京保障中央单位标志性项目向外疏解

新华社北京1月21日电（记者 邵思聪、鲁畅）积极服务保障中央单位标志性项目向外疏解，完成第二批市级机关搬迁，着力打造京冀曹妃甸协同发展示范区、京张体育文化旅游带，抓好天津滨海—中关村科技园等合作园区建设……2024年北京市政府工作报告提出，持续提升首都功能，推动京津冀协同发展取得新的更大进展。

根据北京市政府工作报告，北京将打好疏解整治提升“组合拳”。包括积极服务保障中央单位标志性项目向外疏解，完成第二批市级机关搬迁。完善疏解激励约束政策体系，实现城乡建设用地再减量6.5平方公里，确保新生违法建设动态清零。优化教育、医疗资源布局，加快首都医科大学、首都儿科研究所通州院区等项目建设。扎实推进铁路沿线环境、城乡接合部整治和桥体绿化、留白增绿等专项任务，精细治理背街小巷1650条，推进大红门等区域功能重塑和品质提升。

勇闯东北的你，请收下这份皮肤健康提示

新华社沈阳1月21日电（记者 于也童、刘艺淳）随着哈尔滨成为文旅“顶流”城市，东北旅游逐渐“出圈”。越来越多外地人到东北嬉冰雪、看冰灯、体验热炕……记者采访发现，不少南方游客对室外寒冷、室内干燥的环境不适应，遇到了一些皮肤问题。皮肤干燥、瘙痒怎么办？手指“冻肿”了，温度一高“又热又痒”怎么回事？记者近日采访了沈阳市第七人民医院皮肤科主任医师刘岩，回应南方游客关心的焦点问题。

“东北地区室内和室外温差较大，长时间待在暖气房，皮肤可能会失去水分，更容易受到外界环境的刺激。同时，过于频繁或用过热的水洗澡可能剥夺皮肤表面的天然保湿油脂，使皮肤更容易受到外部刺激，出

此外，在加快“新两翼”建设、深化协同创新和产业协作、加强公共服务共建共享方面，北京将携手津冀，实施多个重大项目，开展产业链延伸和协同配套，不断深化教育、医疗、养老等公共服务合作等，推进现代化首都都市圈建设，共同打造中国式现代化的先行区、示范区。

随着京津冀协同发展不断走深走实，北京非首都功能疏解已进入中央单位和相关单位协同发力的关键时期，雄安新区进入承接北京非首都功能和建设同步推进的重要阶段。去年，京津冀三地提出，共同支持和服务央属标志性项目向外疏解，继续完善疏解激励约束政策体系，增强向外疏解的内生动力，确保非首都功能疏得出、落得下、能发展。

记者了解到，2023年，首批疏解的在京省属4所高校雄安新区开工；北京疏解提质一般制造业企业112家；首都医科大学新校区开工，北京大学第一医院大兴院区、朝阳区东院区开诊运行。

我国科研团队发现自然界新矿物倪培石

新华社天津1月21日电（记者 白佳丽、周润健）20日，记者从中国地质调查局天津地质调查中心获悉，经国际矿物学学会新矿物命名与分类专业委员会（IMA-CNMNC）评审投票，由中国地质调查局天津地质调查中心曲凯课题组联合国际研究小组申请的新矿物倪培石获得正式批准。

倪培石的发现具有重要意义。研究团队介绍，倪培石是目前在自然界中发现的最丰富的硅酸盐矿物。倪培石属稀土矿物，稀土元素常被称为“现代工业的维生素”，能够广泛应用于航天、新能源、先进制造等高新技术产业。倪培石还对探讨稀土矿床早期成矿作用具有重要研究价值。

这种新矿物发现于河南省西峡县太平镇磷土矿，从发现到正式获得批准，历经了两年多的时间。2021年，课题组采集到矿石标本；2022年初，在对该矿石进行稀土元素赋存状态研究时，发现了一种具有特殊成分的稀土矿物，通过物理性质、化学成分等系统矿物学研究后，确认其应是一种硅铈石超族的新矿物。

“矿物学作为地质学的基础，是整个地球科学系统的基石。而新矿物研究属于矿物学领域的基础性研究，可为人类认识和利用自然物质提供依据。”曲凯说，随着近年来对基础研究的重视，我国在新矿物研究领域取得了突破性进展，发现数量不断上升。

值得一提的是，倪培石因其独特的化学成分与晶体结构特征，打破了硅铈石矿物族原有的分类命名体系。最终，以南京大学地球科学与工程学院倪培教授的名字命名，致敬他长期以来在钨、锡多金属以及稀有、稀土矿床研究领域的卓越成就。

该发现由中国地质调查局天津地质调查中心牵头，南京大学、意大利帕多瓦大学、意大利比萨大学、捷克马萨里克大学、俄罗斯科学院弗鲁曼矿物学博物馆、中国地质大学（北京）、核工业北京地质研究院与河南省核技术应用中心的科研团队共同参与完成。研究得到了国家自然科学基金与中国地质调查局合作项目、国家自然科学基金和中国地质调查局项目的联合资助。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、面部和耳部等暴露部位。

刘岩建议，应保持冻疮局部皮肤干燥，做好保暖工作，可外用冻疮膏、维生素E软膏等；若情况严重，应及时就诊。请勿乱用冻疮偏方，如辣椒水等。

刘岩提示，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓擦破坏皮肤角质层。

“感觉皮肤干燥、瘙痒时，可选择玻尿酸、甘油等润肤剂涂抹在患处，避免用力搔抓皮肤，以防止擦伤和引起感染，症状严重者应尽快就医。”刘岩说。

冬季的另一种烦恼是皮肤“冻疮”，表现为手指“肿”得像萝卜，温度升高或一到晚上“又热又痒”，也常见于手指背部、足趾背部、