

今日热评

“低负担红包”，让传统年俗回归温情本真

农历新年来临之际，一张“广东利是金额参考图”在网络走红，“血亲100元、旁亲50元、老表20元、亲戚10元、邻居5元……”的标准，让网友纷纷点赞支持。这份“讲心不讲金”的红包准则，打破了红包金额攀比的怪圈，消解了春节期间人情往来的负担，让人们看到了传统年俗回归温情本真的可能。

发红包是很多地方春节不可或缺的年俗，长辈给晚辈添福、亲友间互道吉祥，薄薄一个红包，裹着的是团圆的心意，藏着的是浓浓的年味。可不知从何时起，这份美好开始变味：红包金额水涨船高，从几十元涨到几百上千元，甚至成了衡量人情亲疏、比拼面子和排场的工具。有人为了凑齐红包钱精打细算，有人因忌惮高额人情支出不敢回乡过年，传递祝福的红包，反倒成了春节的“甜蜜负担”，让团圆的氛围少了几分轻松，多了几分功利。

“低负担红包”的走红，不仅是网友对一种地方习俗的认

可，更是对健康年俗文化的呼唤。春节的核心是团圆、欢乐、祥和，所有年俗都应围绕这个主基调展开，红包亦然。它不该是压在人们心头的“人情债”，而应是拉近关系的“黏合剂”。广式利是之所以被推崇，正是因为它守住了传统年俗的初心，让红包回归了“祝福”的本质，在赓续传统文化的同时，也契合了现代社会的生活节奏和价值追求。

当然，移风易俗非一日之功，打破红包攀比的怪圈，也不可能仅靠一纸参考图。红包金额的背后，是长久形成的人情观念，想要让“低负担红包”成为新风尚，需要更多人的认同与实践。对于认同这种文化的年轻人而言，不妨从自家做起，在家庭聚会时主动和长辈沟通，商定大家都能接受的红包标准，用行动消解攀比；对于整个社会而言，更要倡导“重情轻利”的交往理念，让大家明白，春节的美好，在于家人闲坐、灯火可亲，而非红包的厚薄、礼物的贵贱。

据光明网

每日一图



报春鸟

近日，沙坪坝区天星桥街道的沙坪公园，又见太阳鸟在花间啄食花蜜。

孙凯芳/摄



扫码加入晚报摄影群
投稿：cqwbbsy@126.com

热搜在线

预制菜将迎首个国家标准

2月6日，国家卫生健康委发布《食品安全国家标准 预制菜》(征求意见稿)，重点从食品安全和营养健康方面对预制菜产品作出规定。

标准明确，预制菜不包括主食类食品、净菜类食品、即食类食品和中央厨房制作的菜肴。此外，预制菜标准专门对保质期作出具体要求。统筹考虑公众期待、营养品质、风味口感和产业发展等因素，标准要求尽量缩短产品保质期，最长不应超过12个月。

据人民日报

天涯社区计划6月1日恢复访问

据天涯客公众号消息，关停近三年后天涯社区宣布重启，计划6月1日恢复访问。天涯客公众号发表的公告称，“为确保承载着亿万网民青春记忆、原创内容和人生梦想的宝贵数据完整存续，并推进天涯社区于2026年6月1日恢复访问。现推出‘新天涯创世成员产品服务包’，招募9999位创世成员，成为新天涯的共建者与天涯社区重启者。”据悉，该服务包全球限量发行9999份，售价1999元/份，售罄即止，永不增发。所得费用均用于天涯社区数据存续、恢复访问及后续天涯计划的落实。

据澎湃新闻

本地资讯

2026年重庆市中心城区这些区域可燃放烟花爆竹

记者从重庆市燃放烟花爆竹安全管理工作办公室(下简称“市燃管办”)了解到，按照《重庆市燃放烟花爆竹管理条例》规定，重庆绕城高速公路以内区域(含绕城高速公路)禁止燃放烟花爆竹，其他区域由当地区县政府结合地区实际划定禁、限放区域。其中，中心城区渝中区、大渡口区、沙坪坝区、九龙坡区、南岸区、西部科学城重庆高新区施行全年全域禁放烟花爆竹，北碚、两江新区、巴南区在绕城高速公路以外的部分区域可燃放烟花爆竹。



据华龙网

3月10日 WTT重庆冠军赛2026开打

2月9日，记者从市政府新闻办举办的新闻发布会上获悉，WTT重庆冠军赛2026将于3月10日至15日在巴南区华熙生物·润百颜中心举办。为期6天的赛程将汇聚男女64名全球顶尖高手，为球迷奉献一场乒坛盛宴。赛事门票已于昨日下午开售，设置68元至1488元等多个价位档次。

中国乒协秘书长何潇介绍：3月10日至11日进行男女单打首轮(32进16)较量，3月12日至13日展开第二轮(16进8)角逐，3月14日为男女单打四分之一决赛，3月15日赛事收官，当日11:00还会进行男女单打半决赛，18:30开展决赛巅峰对决，见证冠军的诞生。

票根福利

观众凭本次WTT重庆冠军赛及其他赛事门票凭证，可在万达、旭辉、西流沱等商圈享受专属折扣；在汉海海洋公园、南湖多彩植物园、云林天乡等景区享受特别优惠，实现“一票在手，惠游巴南”。

据新重庆-重庆日报

年味渐浓！村民在田中抓年猪



新春将至，外出务工人员陆续返乡过年。丰都县包鸾镇组织村民举办趣味运动会。挑粮接力赛、赶鹅、捉鸡、抓猪等接地气的运动项目让群众在趣味竞技中感受浓浓的家乡年味与新春喜悦。

据新重庆-重庆日报

中心城区天气转好

10日：中心城区阴天到多云，气温9℃~15℃；

11日：中心城区多云，气温8℃~16℃；

12日：中心城区阴天间多云，气温10℃~14℃。

据重庆市气象台

廿载痛风顽疾终得控，创新疗法解难治之痛

近日，重庆医科大学附属第三医院(方大医院)内分泌疾病中心分享了一例长达20余年的难治性痛风病例，其诊疗经过为同类患者带来了新的希望。

患者王先生(化姓)今年45岁，其痛风病史可追溯至26年前。初次发病时，他的右脚踝红肿热痛，无法行走。尽管医生曾叮嘱需严格饮食控制、规范降尿酸治疗并定期复诊，但王先生并未重视，痛风发作日益频繁，从每月一次发展到十几天一次。约18年前，其身体多处开始出现痛风石，遍布臀部、关节、耳廓等部位。为清除痛风石，王先生在十余年间经历了6次手术，甚至因此导致右手一指功能丧失，成了三级残疾。

2023年初，臀部痛风石破溃引发严重感染，王先生患上坏死性筋膜炎和感染性休克，送进ICU抢救，鬼门关走一遭，才勉强脱险。即便如此，他的痛风仍未控制住，每年发作十余次，常用止痛药、激素都不管用，最终进展为“难治性痛风”。

转机出现在2025年7月。当时，王先生因痛风石破溃并伴有踝关节剧烈疼痛，且常规止痛药物效果不佳，再次入住该院内分泌病中心。针对其“难治性痛风”的病情，医疗团队采用了IL-1抑制剂进行治疗，该药物旨在从炎症根源上阻断痛风的急性发作。首次注射后，王先生在3至5天内疼痛完全缓解，出院后坚持服用降尿酸药物，实现

了长达4个月的无复发期。

2026年1月，他因劳累再次诱发疼痛，在急诊传统用药无效的情况下，重复该疗法后，疼痛在3天内得到有效控制。

此案例深刻揭示了痛风规范管理的重要性。

针对痛风的科学防治，国内相关领域专家普遍强调以下几点：

- 01** 痛风是一种需要长期、规范管理的代谢性疾病，绝非“忍一忍就过去”的小问题。
- 02** 治疗需坚持“双达标”原则，即急性期迅速缓解炎症疼痛，间歇期则需通过坚持服用降尿酸药物，将血尿酸水平持续稳定控制在目标值以下，这是溶解痛风石、预防复发的关键。
- 03** 生活方式干预是基石，饮食和用药要规律。需严格限制海鲜、动物内脏等高嘌呤食物摄入，戒酒，鼓励多饮水，并保持健康体重。
- 04** 患者应定期在专科随访，监测尿酸及肾功能等相关指标，切勿自行增减或停用药物，尤其对于常规治疗反应不佳的难治性痛风患者，应及时就医，评估采用新型治疗方案的可能性。

内分泌疾病中心简介

重庆医科大学附属第三医院(方大医院)内分泌疾病中心是集医疗、教学、科研为一体的综合性专科诊疗平台。中心紧跟学科前沿，致力于糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、痛风与高尿酸血症、骨质疏松症等常见及疑难内分泌代谢性疾病的诊断与治疗。

作为重庆医科大学硕士学位授予点及《临床医学概论》课程组组长单位，该中心拥有重庆市中青年医学高端人才及原渝北临空人才各1人，高级职称4人，硕士生导师3人。是重庆市“医院血糖信息化管理学术培训基地”及“规范化持续葡萄糖监测示范单位”。

科室注重规范化与个体化相结合的治疗策略，常规开展糖尿病动态血糖监测、胰岛素泵强化治疗、甲状腺结节微创诊疗等技术，助力患者实现疾病的长程管理，改善生活质量。

据重庆医科大学附属第三医院(方大医院)