

航线供给更丰富 大家都选择去哪？

暑期来临，民航出行热度不断攀升。民航市场预计，暑运期间将延续旺季态势，旅客运输总量有望达到 1.33 亿人（次）。为满足旅客出行需求，航空公司持续增投运力、加密航班。这个暑期，有哪些国内外新增航线？大家都选择去哪儿玩？今年暑期的机票价格如何？本期“暑运热点问答”，你关心的都有答案。

多条热门航线投入暑运 有你想去的线路吗？

具体来看，国内航班西北、西南等地区干支线增班最多。国航重点增加成渝等热点城市以及云南、贵州、海拉尔等避暑目的地运力投入，主要新增飞往新疆、云南、内蒙古、甘肃、青海、西藏等热点市场的航线；南航也主要集中在新疆、东北、西北、华北等地的热门旅游城市。针对新疆旅游市场，南航新开上海、深圳、银川、长春、武汉、哈尔滨往返阿勒泰航线。

国际航班方面，国航针对暑运出境热点，将开 13 条国际航线航班，而东航主要

对欧洲、东南亚、日本、澳洲等夏季热门市场新开一批航线。

值得关注的是，欧洲杯和奥运会令欧洲成为各大航空公司主要加大运力投放的市场。吉祥航空 7 月初新增的两条国际航线均是洲际远程航线，南航也将增班广州至巴黎、阿姆斯特丹、罗马等欧洲航线。

近期，随着中国将澳大利亚、新西兰列入单方面免签国家范围，航空公司也在有序加大相关目的地的航班量。

北京、上海、成都、广州、昆明民航订票量排名前五

近期，中国民航局召开新闻发布会，介绍了暑运期间国内国际热门航线的有关情况。

针对国内热门航线，民航局运输司副司长徐青介绍说，国内民航客源仍集中在京津冀、长三角、粤港澳、成渝四大城市群间骨干航线，国内民航订票量排名前五的出行目的地城市分别为北京、上海、成都、广州、昆明。随着国内县域旅行、民俗文

化游等迅速发展，国内干支航线愈发受到航空公司重视，阿勒泰、漠河、吐鲁番、秦皇岛、阿尔山等具有地域特点的旅游城市民航市场也较往年更加火热。

关于国际热门航线，预计今年暑期民航将继续迎来国际旅游、留学出行市场旺季。徐青表示，从中外航司航班安排情况看，国际客运热门航线将继续集中在周边的日本、韩国、东南亚国家等传统旅游市场；受奥运会等重大赛事带动，至法国的加班明显增加，此外各航司在至丹麦、匈牙利、希腊等国航线上客运加班也有明显增加。

引进新飞机 为旅客出行提供有力保障

7 月 1 日，东航宣布投入 6 架国产 C919 飞机，备战暑运。包括 6 架 C919 在内的近 800 架客机，执行客运航线 1002 条，覆盖 249 个航点。

7 月 2 日，川航第八架 A350 熊猫主题涂装飞机（B-32G2/A350）顺利执飞 3U8885

双流-北京首航航班。

7 月 5 日，西藏航空第 6 架空客 A319neo 顺利引进，新飞机为进一步保障旅客出行提供有力支撑。

7 月 8 日，位于天津的空中客车 A320 系列飞机亚洲总装线交付第 700 架 A320 系列飞机，该飞机为空客 A320neo 飞机，共设 180 个经济舱座位。

暑运供需两旺 机票价格有所回落

今年民航暑运呈现出“供需两旺”的格局，国内及国际机票价格都有一定的回落。

然而，并非所有航班机票价格都在下降。以北京-首尔直飞机票为例，6 月 28 日去程的机票为 636 元，而同为周五的 7 月 12 日、19 日去程最低票价分别为 1109 元、759 元，有小幅上涨。

有民航业内人士分析认为，机票价格波动与多种因素有关，运力的提升一定程度上也会影响机票价格。

（来源：新华网）

聊聊维生素 A、维生素 D 那些事儿

晋中市妇幼保健院保健部主任 张丽芳

作者简介

张丽芳，大学本科，副主任医师，晋中市妇幼保健院保健部主任，晋中市妇女儿童群体保健辖区管理工作负责人，晋中市 0 至 6 岁儿童健康管理项目负责人、专家组成员，多年来深入基层，对辖区内各县（区、市）0 至 6 岁儿童健康管理工作进行调研、督导，分析并掌握全市 0 至 6 岁儿童健康状况。

维生素 A、维生素 D 是参与儿童生长发育的重要微量元素，与儿童健康密切相关，相信大家都知道。但是维生素 A、维生素 D 到底有什么作用？该怎么用？什么年龄段的孩子要用？许多宝妈还是有很多疑问，今天就和大家聊聊维生素 A、维生素 D 那些事儿。

一、宝宝为什么要补维生素 A、维生素 D？

维生素 A 和维生素 D 是人体生长发育所必需的脂溶性维生素，特别是对于胎儿、婴幼儿发育有非常重要的作用。

新生儿的生长发育迅速，尤其是骨骼生长极快，因此需要维生素 D 来进行调节。维生素 D 缺乏会导致钙磷代谢紊乱，影响钙吸收，出现佝偻病、手足搐搦症等，严重者出现喉痉挛，甚至发生窒息导致死亡。维生素 D 缺乏还影响儿童免疫功能，增加呼吸道感染、肠道炎症、过敏症和哮

喘症的风险。

维生素 A 缺乏会对生长发育、造血细胞和免疫功能产生不良影响，导致夜盲症、干眼症、角膜溃疡，甚至失明。

二、儿童维生素 A、维生素 D 缺乏的现状

我国 0 至 12 岁儿童中维生素 A 缺乏率为 5.16%，边缘缺乏率为 24.29%。其中，5 岁以下儿童维生素 A 缺乏率为 9.23%，边缘缺乏率为 31.53%，且维生素 A 边缘性缺乏的比例随年龄的增长而增加。

我国 0 至 18 岁儿童中维生素 D 缺乏和不足较普遍，其中缺乏率为 21.57%，不足率为 28.71%，7 岁以下儿童维生素 D 缺乏和不足检出率为 14.0%，且随着年龄增加逐渐增高。

三、维生素 A、维生素 D 该怎么补呢？

正常足月新生儿出生后数天即可补充维生素 A1500 至 2000U/日，维生素 D400 至 600U/日，早产、低出生体重、双多胎儿出生后立即补充维生素 D800 至 1000 U/日，3 个月后将改为 400 U/日，一直持续服用到 3 岁。

从目前数据来看，3 至 14 岁儿童维生素 A 和维生素 D 整体水平并不理想，如果宝宝存在膳食不均衡、免疫力差、未达到理想身高、缺铁性贫血等问题、可以继续补充维生素 A、维生素 D 直到青春期。

四、补充维生素 A、维生素 D，还需要补钙吗？

6 个月以内以奶为主食的宝宝根本不需要额外补钙，奶粉和母乳中的钙已经十分充足，只要每天按照月龄吃足够的奶，

就能满足宝宝对钙的需求。

如果奶量不足或 1 岁以后宝宝摄入的含钙食物不足引起的缺钙，出现严重的钙缺乏症，需要在医生的指导下额外补充。

五、鱼肝油和维生素 A、维生素 D 制剂怎么选？

鱼肝油是提取自深海鱼类的肝脏，而维生素 A、维生素 D 制剂则为人工合成。如果宝宝对海鲜过敏，那么就可以果断选择人工合成的维生素 A、维生素 D 制剂。喜欢买鱼肝油的妈妈，要注意维生素 A、维生素 D 配比，宝宝适合吃的是 3：1。有一些产品的维生素 A、维生素 D 的比例配置是 10：1，这种是天然鱼肝油的常见比例，更适合老人服用，而不适用于婴幼儿。

六、维生素 A、维生素 D 制剂每天什么时候吃？

没有具体的时间要求，维生素 A、维生素 D 本身是脂溶性的维生素，可以在吃饭时或吃饭后服用，食物中的脂肪更利于吸收。维生素 A、维生素 D 在受体的层面上是互相促进的，在免疫功能、骨骼发育、预防贫血等很多方面都有协同的作用，所以维生素 A、维生素 D 同补的方式可以

取得事半功倍的效果。

七、除了使用维生素 A、维生素 D 补充剂以外，宝宝在日常生活中还应该注意什么？

一是多进食富含维生素 A、维生素 D 的食物。维生素 A 在动物性食物（如乳类、蛋类、动物内脏）、深色蔬菜和水果（南瓜、胡萝卜、西蓝花、菠菜、芒果和橘子等）中含量丰富。注意调整膳食结构，适当增加这些食物的数量是预防维生素 A 缺乏的有效措施。富含维生素 D 的食物包括海水鱼、动物肝脏、蛋黄、奶酪等。

二是增加户外活动与阳光照射。户外活动和阳光照射可以增加皮肤维生素 D 的合成。宝宝应经常到户外活动，逐步达到每天 1 至 2 小时，以散射光为好，裸露皮肤，无玻璃阻挡，但是 6 个月以下的宝宝应避免在阳光下直晒。此外，户外活动时要注意防晒，以防皮肤灼伤。

总之，维生素 A、维生素 D 缺乏给宝宝身体带来的不良影响是循序渐进的，早期症状往往不明显，但已经对免疫系统、生长发育和造血功能造成损害。因此，作为家长，要遵从医生的建议和指导，为孩子适时适量补充维生素 A、维生素 D。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第 212 期