



寒冷天氣警告持續生效，天文台預測，本港今、明兩日天氣寒冷，今日市區氣溫低至約攝氏10度，新界區氣溫低至7度，有機會打破入冬以來最低紀錄。天氣嚴寒，食肆火鍋生意暢旺，街市打邊爐食材攤檔出現排隊人龍，不少人到服裝店購買禦寒衣物。

有餐飲業界人士表示，新春假期結束後，大批港人返港，加上近日天氣寒冷，帶動更多人在周末留港消費，業界生意較去年同期升近一成。

大公報記者 王亞毛



▲近日天氣寒冷，不少市民在商場購買禦寒衣物。大公報記者何嘉駿攝

▲天氣嚴寒，市民前往酒樓或火鍋店打邊爐聚餐。大公報記者何嘉駿攝

今日 10°C 嘆火鍋買寒衣 留港消費火熱

天文台於前日(7日)發出寒冷天氣警告，天文台昨日表示，強烈冬季氣候帶來非常乾燥的天氣，今日將繼續寒冷，內陸地區早晚嚴寒。昨日最低氣溫出現在大帽山，僅錄得1.4度。根據天文台預測，今日將大致天晴，早上寒冷，市區最低氣溫約10度，新界嚴寒，高地氣溫顯著較低，日間最高氣溫約16度。

天氣寒冷不太願遠行

天氣寒冷下，市民大多穿上厚衣服外出，海旁跑步的市民也穿上風褸。不少市民亦一早買定食材在家中打邊爐，昨日多區街市的檔舖生意暢旺，有肉檔超過50人在排隊，需排隊半個鐘才能買到，不少人在選購牛肉等火鍋食材。

香港餐飲管理協會會長楊位醒昨日向大公報記者表示，天氣寒冷時，市民

通常不太願意遠行，加上食欲會更好些，很多人會一家大細去聚餐，包括食熱氣騰騰的火鍋等。



▲嚴寒下市民紛紛穿上厚衣服外出。大公報記者何嘉駿攝

他提到，因天氣嚴寒，前日晚上與昨日的業界生意都不錯，預計今日會更多人聚餐。

酒樓生意較去年增一成

楊位醒表示，年後這幾日整體餐飲業界生意都不錯，除了不少港人在年初六、初七返港，加上近日天氣寒冷，市民去酒樓、火鍋店聚餐較多，年後這幾日的生意比去年同期增多近一成。

衛生署衛生防護中心昨日表示，由於天氣寒冷，市民特別是長者和長期病患者應採取適當措施，保障健康，因寒冷天氣容易引起或加劇疾病，尤其長者、心臟或呼吸系統疾病患者和其他長期病患者應特別小心，包括因應需要加穿禦寒衣物，常做適量運動，以增加血液循環及產生熱能，並避免長時間暴露於戶外。

跑完馬拉松後注意事項

- 透過健康飲食補充能量，建議在運動後60分鐘內進食，除了補充電解質，含有豐富蛋白質和碳水化合物的飲食有助加快肌肉恢復；在跑完步後要補充水分，有助緩解賽後「遲發性肌肉痠痛」
- 透過冷熱水浴減輕肌肉痠痛，熱水浴可促進血液循環；冷水浴或者冰敷有助緩解肌肉炎症和腫脹
- 賽後花10至15分鐘時間拉筋，提高身體柔韌性，以免抽筋或肌肉痠痛；之後亦可散步促進血液循環，有助排除代謝物及消除乳酸的堆積
- 在賽後建議休息至少一周，不宜在比賽結束後即刻計劃下一場比賽，應根據身體感覺逐步恢復訓練或正常運動，然後再計劃下一場比賽。恢復時間因跑手體質及經驗而異，經驗豐富的跑手恢復時間約為10至14日，新手或需更長時間
- 如有持續疼痛或不適，應盡早求醫



大公報記者古偉勳整理



▲一年一度的渣打馬拉松今日舉行，各位跑手完成馬拉松後記得進食及保暖，好好休息。



百人義工隊為深水埗基層送暖

【大公報訊】記者劉碩源報道：青途凝聚香港運動員與青年發起「新春愛心送暖行動」(圖)，近一百人的義工隊，昨日前往探訪居住在深水埗的120戶獨居人士及低收入家庭，送上福袋和問候及關心。參與送暖行動的義工，包括退役輪椅羽毛球運動員陳浩源、前香港首席女子網

球運動員張玲等多名香港現役和退役的精英運動員。在出發儀式上，青途主席、立法會議員鄭泳舜感謝運動員青年義工和地區人士支持送暖行動，讓深水埗的獨居長者、低收入家庭也能感受到社會的關懷和溫暖，亦期望大家一齊將關愛互助的信念注入社區，促進共融。

今跑渣馬 拉筋熱身做好保暖

【大公報訊】今日舉行渣打香港馬拉松，遇上嚴寒天氣，一名25歲曾參加四次渣打馬拉松10公里賽事的跑手，今年首次參加半馬。他向大公報記者表示，過往參加數次賽事已累積一定經驗，10公里賽事可在一小時內完成，今年希望挑戰自己，決定報名參加半馬賽事。他說不會像以前一樣設

立目標完成時間，首要目標是跑完全程，避免給自己太大壓力。對於今年馬拉松的天氣比以往較寒冷，他表示影響不大，因為平日也曾在寒冷天氣下慢跑，除了賽前有充足睡眠，亦會讓自己有足夠進食及拉筋熱身，以免受傷，以及做好保暖，在良好狀態下完成賽事。

大公報記者 古偉勳

專家：輕視病毒 少人打針 流感死亡率激增

【大公報訊】記者伍軒沛報道：香港正處流感季節，衛生署表示，流感活躍程度持續上升，上週三踏入高峰點，累計錄得240宗流感嚴重個案，當中137名患者死亡。數據顯示，今個流感季節首四周的死亡患者人數，創最近五個流感季節同期新高。有專家表示，今年流感死亡人數激增，主要有四大因素，分別是疫情留下的免疫負債、社會普遍輕視流感病毒、疫苗接種率低，以及旅遊活動恢復。

以為傷風感冒 低估殺傷力

醫學會傳染病顧問委員會聯席主席曾祈殷昨日接受《大公報》訪問時表示，市民低估流感的殺傷力，以為只是普通的傷風感冒，是造成死亡人數增加的主因之一。出現病徵，只服食成藥治療，不願意做檢測。事實是若處理不當，流感能致死。有基礎病或長期病患的人士更是高危，「尤其是有心臟病的人，如果感染流感，有機會增加再次中風的機會。」

曾祈殷稱，流感高峰會持續一段時間，呼籲市民不要輕視疫苗接種的重要性，尤其是一幼一老的高危人士，更要抓緊接種疫苗，「至今死亡的個案中，近8成是沒接種疫苗，而不斷上升的死亡數字已經是一個警號，社會需要重視起來。」

兒童免疫、過敏及傳染病科專科關日華接受《大公報》訪問時指出，社會現仍處於免疫負債的狀態，市民對傳染病的免疫功能降低，因而感染增加。他指疫苗接種率仍偏低，6個月至2歲的幼兒接種率僅達2成。

還有就是旅遊活動的恢復。關日華說，港人外遊、訪港旅客逐漸恢復至疫情前水平，病毒有了互相傳播的途徑，「只能靠適當使用口罩，尤其是在人多的地方，這樣才能較有效保護自己。」他指新春期間社交活動及聚會增多，也讓病毒更容易找到傳播媒介。而且，連續的天氣降溫，讓不少長者或免疫力差的人中招染病，關日華說，「講到最後，還是接種疫苗最重要。」

衛生署署長林文健昨日在電台節目表示，流感活躍程度於上週三踏入高峰點，主要受甲型H1病毒影

響，估計今個流感季節持續三至四個月。本港自流感季節於上月初開始至今，累計240宗嚴重或死亡個案，九成屬65歲及以上長者。流感死亡患者中，七成半人有慢性疾病，七成半人沒接種今季流感疫苗。

母嬰健康院支援網上預約打針

林文健稱，目前校園疫苗覆蓋達九成，長者院舍接種率亦接近八成，但社區整體65歲或以上長者的接種率僅得五成，6個月至2歲幼童的接種率更只有兩成。他強調，小童處於發展期，若感染流感後導致併發症，如敗血症、腦炎等，或會導致後遺症。

早前有私家醫生反映流感疫苗供應緊張，林文健稱，供應商還有超過12萬劑流感疫苗，如有需要亦會增購疫苗。他提醒家長，全港母嬰健康院均已支援網上預約疫苗接種服務，署方亦已提醒醫護人員，可向家長主動講解有關接種的詳情。



▲衛生署稱，流感高峰未見頂，呼籲市民及時接種流感疫苗。

身體不適勿外遊

難就醫恐加重病情

【大公報訊】有專家預料，隨著農曆年假期結束，港人外遊回港，整個流感高峰期將會持續到3月至4月。專家呼籲打算外遊的港人，若已經身體不適，就切勿外遊，否則在外國難及時就醫，讓病情更嚴重。

流感高峰「未到頂」

中大呼吸系統科講座教授許樹昌昨日在電視節目表示，現時香港流感高峰期「未到頂」，預料高峰即將出現，因很多港人外遊回港，部分人會感染並把病毒帶回香港，料於二月尾將會見到高峰，之後需時回落。他指出，一般流感季節由開始到高峰期約需時4至6周，回落一般需時6至8周，因此整個流感季節會持續到3至4月。

兒童免疫、過敏及傳染病科專科關日華呼籲港人，外遊前如果發現身體不適，就切勿出行，否則人在外國時病情惡化，難以就醫。他又表示，日本現時的流感已轉變為多了乙型流感，如果港人外遊後，將病毒帶回港，或許會讓流感高峰期的嚴峻度進一步提高。

衛生防護中心最新一期流感速遞數字顯示，日本的流感活躍程度下降，但定點監測數據仍高於基線水平，截至1月26日的一周，甲型(H1N1)pdm09流感是主流病毒株。韓國的每周流感病例求診比率錄得按周下降，但門診個案數字仍高於基線水平，甲型(H1N1)pdm09及甲型(H3N2)流感共同流行。台灣的流感疫情持續上升，類流感就診人次為近十個流感季同期最高。

美國大部分地區的流感活躍程度維持在高水平，並持續上升，甲型(H1N1)pdm09及甲型(H3N2)流感共同流行。在加拿大，大部分流感活躍程度指標上升，以甲型H1N1流感為主。

大公報記者 伍軒沛

最近三年疫苗接種計劃流感疫苗接種數字

目標群組	2022/23年度	2023/24年度	2024/25年度*
6個月大至未滿6歲兒童	93000 (37.8%)	114300 (48.7%)	112500 (50.8%)
6歲至未滿12歲兒童	209700 (60.2%)	235200 (68%)	240100 (72.8%)
12歲至未滿18歲兒童	62600 (19.3%)	142500 (40.9%)	190200 (52.8%)
50至64歲人士	320200 (17.8%)	349500 (19.2%)	404600 (22.3%)
65歲或以上人士	734200 (48.3%)	842800 (51.5%)	829300 (48.3%)

*截至2025年1月26日
註：數據包括季節性流感疫苗接種計劃(包括疫苗資助計劃、政府防疫注射計劃、季節性流感疫苗學校外展計劃和院舍防疫注射計劃)下接種季節性流感疫苗的目標群組。資料來源：衛生防護中心

今個流感季節成人流感嚴重個案及死亡人數

時期	出現嚴重個案數字	累計死亡數字
1月5日-11日	65宗	34宗
1月12日-18日	117宗	66宗
1月19日-25日	158宗	98宗
1月26日-2月1日	231宗	137宗

註：本港於今年1月9日宣布進入流感季節 資料來源：衛生署