总投资约5188亿元

160个重点项目将在一季度开工

本报讯（记者 曹政）昨天，市发改委对外介绍，今年一季度，本市将有160个投资体量较大、示范效应明显、区域带动性强的重点项目开工建设，项目总投资约5188亿元。

“一季度是全年经济的风向标，良好开局有利于改善社会预期、提振市场信心、巩固经济回升向好势头，对实现全年目标任务意义重大。”市发改委投资处处长王丹丽介绍。

160个项目重点聚焦四个领域：聚焦现代化产业体系建设，开工海博思创储能系统超级工厂及电芯超级工厂、人工智能创新街区“文化智境”街区等36个项目；聚焦现代化基础设施体系建设，开工丰台500千伏输变电工程、中关村科学城北区路网整体提升工程等55个项目；聚焦惠民生暖民心实事，开工北京第六实验学校、宣武医院房山院区等45个项目；聚焦城市更新行动落地，开工东城区银闸胡同等试点院落保护性修缮、丰台区岳各庄村棚户区改造等24个项目。

“这些项目开工落地将有力支撑全年投资，建成后将有效补短板、扬优势、优布局、强功能，既利当前、又利长远。”王丹丽说，今年北京将坚持以科技创新引领新质生产力发展，加快推动现代化产业锻长板育新机；优结构强功能促融合提韧性，加快推动现代化基础设施补短板提质效；以改革创新为根本动力，加快推动民间投资强动能增活力。

记者获悉，2026年，北京继续实施“3个100”市重点工程，300项市重点工程项目总投资超1.4万亿元，2026年计划完成投资约3128亿元，支撑全市投资三成以上。

“3个100”市重点工程中，包括清华南口国重基地二三期、赛诺菲生物制剂原料药产业化项目、首钢园服贸会永久会址核心区改造等100个重大科技创新及现代化产业项目，市郊铁路东北环线、京雄高速市内接线、西峰山水库等100个重大基础设施项目，北京工业大学房山新校区、安定医院大兴院区、北京艺术博物馆等100个重大民生改善项目。

300个项目中安排180个续建项目、120个新建项目，社会投资项目投资额占比不低于70%。同时，本市也将预计于后续年度实施的200个重大项目列入前期推进项目，力争推动一批项目提前至2026年开工。

稳定市场预期 促进改善需求

个人换购住房退税政策再延两年

本报记者 陈雪柠

近日，财政部、国家税务总局、住房城乡建设部发布公告，将个人换购住房退税政策延续实施至2027年年底，明确自今年1月1日至明年12月31日，对出售自有住房并在现住房出售后1年内在市场重新购买住房的纳税人，对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠。

规则

换购住房可享个税退税优惠

公告称，自今年1月1日至明年12月31日，对出售自有住房并在现住房出售后1年内在市场重新购买住房的纳税人，对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠。其中，新购住房金额大于或等于现住房转让金额的，全部退还已缴纳的个人所得税；新购住房金额小于现住房转让金额的，按新购住房金额占现住房转让金额的比例退还出售现住房已缴纳的个人所得税。现住房转让金额为该房屋转让的市场成交价。新购住房为新房的，购房金额为纳税人在住房城乡建设部门网签备案的购房合同中注明的成交价格；新购住房为二手房的，购房金额为房屋的成交价格。

条件

纳税人须同时满足相应条件

享受公告规定优惠政策的纳税人须同时满足相应条件，具体包括：纳税人出售和重新购买的住房应在同一城市范围内；出售自有住房的纳税人与新购住房之间须直接相关，应为新购住房产权人或产权人之一。

其中，同一城市范围指同一直辖市、副省级城市、地级市（地区、州、盟）所辖全部行政区划范围。符合退税优惠政策条件的纳税人应向主管税务机关提供合法、有效的售房、购房合同和主管税务机关要求提供的其他有关材料，经主管税务机关审核后办理退税。

机制

信息共享确保政策落实

各级住房城乡建设部门应与税务部门建立信息共享机制，将本地区房屋交易合同网签备案等信息（含撤销备案信息）实时共享至当地税务部门；暂未实现信息实时共享的地区，要建立健全工作机制，确保税务部门及时获取审核退税所需的房屋交易合同备案信息。

2022年10月1日，国家税务总局出台支持居民换购住房税收政策，对个人卖旧房换新房实行退税；2023年8月，该政策延续至2025年年底。此次再次延续优惠政策，一方面稳定了市场预期，另一方面也将继续降低换房家庭的购房成本，促进改善性住房需求释放。

本报社会观察

“止鼾神器”热销背后藏隐患

多数产品未获医疗器械资质 专家提醒或加重病情

本报记者 黄品超

打鼾不仅影响家人或室友睡眠，中重度打鼾更会增加打鼾者猝死风险。于是，五花八门的“止鼾神器”层出不穷。记者在电商平台搜索发现，闭嘴贴、止鼾带、止鼾牙套、鼻贴、鼻夹、止鼾枕等商品，纷纷打出“畅快呼吸”“安静睡眠”等宣传语，但止鼾效果到底如何，消费者的评价褒贬不一。

现象

价格从几元到数千元 消费者吐槽纯智商税

记者在网络购物平台输入“打鼾”关键词搜索发现，各类止鼾产品数不胜数，月销量数千件的商品不在少数。从几元钱的鼻夹、鼻贴、牙套、止鼾喷雾，到数千元的呼吸机、止鼾仪等，产品价格跨度极大。不少商品都在宣传页标注“止鼾神器”字样，但产品评价区里，“纯纯智商税”“一点用都没有”的留言随处可见。

刘霖就是“止鼾神器”的一位用户。两年来，她一直为打鼾所苦恼，但又羞于前往医院治疗。在某电商平台，她发现一款止鼾贴，看到10元就能买36贴便果断下单。“睡前用止鼾贴把嘴封上，结果第一晚就感觉呼吸不畅，半夜被憋醒了。”刘霖告诉记者，醒来后，立刻撕下止鼾贴，喘了好几口气才缓过来，剩余的止鼾贴直接被扔进了垃圾桶。

孙先生的呼噜声堪称“震天响”，出差时为不影响同事休息，就网购了一款止鼾带。这款产品一端套在头顶，一端勒住下巴，阻止睡眠中张嘴呼吸。一觉醒来，他发现罩在脸上的止鼾带不见了，最后抖落被子才找到。之后，孙先生又试戴了几次，发现止鼾带很容易脱落，明显质量不过关。不过，据同屋的同事反映，他佩戴止鼾带时，打呼噜的声音确实有所减小。

张超是被室友喊醒后才知道自己打呼噜的。一年多来，室友每次被他的鼾声吵醒都会喊醒他，让他换个睡姿。为此，张超先后尝试过磁吸鼻夹、止鼾喷雾、封口贴等多款“止鼾神器”，结果均收效甚微。考虑到可能“便宜没好货”，他又花了2000多元买了一款止鼾枕。

“他躺下没多久，我就听见呼噜声，而且越来越大，我心想完了，这次他又白买了。”张超的室友对记者说，刚想喊醒他，就看到那个止鼾枕慢慢鼓了起来，迫使张超觉得不舒服而变换睡姿，鼾声随之暂时停止。但是，即便如此，室友这一宿还是被吵醒了好几次，唯一的不同就是不用再特意叫醒张超了。由于夜间频繁被止鼾枕搅扰，张超第二天早晨醒来也是哈欠连天，不得不换回原来的枕头补了个“回笼觉”。

记者了解到，像张超这样反复尝试各类“止鼾神器”的大有人在。

探访

超市美妆店都在经销 所售产品多数无资质

流行病学研究显示，我国有1.76亿名30至69岁的成年人患有不同程度的阻塞性睡眠呼吸暂停，其中近一半人为中重度患者。巨大的市场需求，催生了形形色色的“止鼾神器”。

值得注意的是，国家药品监督管理局发布的《医疗器械分类目录》明确规定，以改善打鼾状况或扩张鼻孔为目的的止鼾器、通气鼻贴等产品，属于第二类医疗器械，需严格控制管理以保障安全有效；生产和销售企业必须取得《医疗器械生产企业许可证》或《第二类医疗器械经营备案凭证》。这意味着，未取得医疗器械注册资质的“止鼾神器”，依据《广告法》要求，不得宣传具有止鼾功能。

然而，记者调查发现，不少售卖止鼾产品的商家并未在购物平台展示相关资质证明，仅以“根据《电子商务法》及《网络交易监督管理办法》等法规，个人从事零星小额交易无需办理营业执照”为由搪塞。从销售情况来看，部分店铺销量可观，其中，一家牙套型止鼾器已售出4000余件；另一家售卖进口止鼾神器的店铺，热销榜首的鼻夹型止鼾器已售出4万余件，一周内购买人数超300位，显然已超出“零星小额交易”范畴。

记者在相关外卖平台查询发现，除药店外，不少生活用品超市和美妆店铺也在售卖鼻夹、鼻贴、止鼾喷雾等产品。这些商家同样仅展示了营业执照，没有《第二类医疗器械经营备案凭证》。记者根据外卖平台显示的地址找到几家店铺，发现这些店铺多为仓储超市，位置相对隐蔽，不提供现场选购，仅支持外卖平台下单。仓储超市工作人员透露，店内各类“止鼾神器”每月销量至少近百件。

记者咨询多个网上商家，所售止鼾产品是否适用于所有打鼾人群、使用有无禁忌。多数客服表示，没有使用禁忌、所有人都能用，而且不需要医生诊断和专业指导，买回家就能自行使用。

随后，记者又走访了多家线下药店和医疗器械销售店铺，工作人员均表示，目前止鼾产品按第二类医疗器械管理，虽然对生产和销售资质有要求，但对消费者购买没有任何限制。“这些产品不像处方药，消费者购买时不用提供医生诊断证明，我们售卖时也不用了解具体病因。”工作人员说。

专家

就医评估科学止鼾 切勿盲目依赖“神器”

“即便止鼾产品质量合格、与正规医疗器械无异，也不代表其无使用限制，更不是根治打鼾的万能产品。”中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专委会委员、北京清华长庚医院睡眠专病中心副主任尹国平表示，多数热销“止鼾神器”都存在局限性。

无法改善打鼾甚至加重病情

尹国平介绍，打鼾通常是睡眠过程中软组织塌陷等导致气道狭窄、上呼吸道“堵塞”所致。在此过程中，气道阻塞会引发缺氧，部分人群本身鼻腔存在狭窄，单纯鼻腔通气无法满足呼吸需求，便会通过张嘴加大通气量进行代偿。目前，市面上的“止鼾神器”大多仅能起到辅助作用，难以从根本上改善问题。“比如止鼾鼻贴可扩大鼻腔通气面积，在一定程度上增加通气量；止鼾喷雾或止鼾水能补充咽腔黏膜水分，提高张力，降低气道塌陷性。”他强调，打鼾核心成因是生理结构狭窄和呼吸中枢调控障碍，因此上述产品的止鼾效果十分有限。

尹国平特别提醒，部分“止鼾神器”不仅无法改善打鼾，还可能加重病情。“像封口贴仅适用于纠正儿童习惯性张口呼吸，若用于存在气道狭窄阻塞的患者，会阻断经口呼吸代偿，进一步加重气道阻塞程度，甚至引发更严重的缺氧等病理损害。”此外，一些利用电磁刺激治疗的产品，监测到打鼾时会通过放电刺激患者觉醒或进入浅睡眠，虽能暂时缓解鼾声，但会严重牺牲患者睡眠质量，无法从根本上解决问题。

治疗设备不能盲目自行购买

“即便是医院常用的呼吸机，患者也不能盲目自行购买。”尹国平介绍，呼吸机通过产生正压气体维持睡眠时气道通畅，缓解憋气或通气不足现象，对中重度打鼾者治疗效果显著。但未经过专业测定，患者无法知晓自身适配的呼吸机压力水平。因为压力过高会导致过度通气，造成二氧化碳排出过多引发呼吸性碱中毒；压力过低则会导致二氧化碳在血液中堆积，引发呼吸性酸中毒。

尹国平建议，出现打鼾困扰时，患者应先到医院诊断病因，再对症治疗。“比如下颌后缩引发的打鼾，可采用口腔矫正器治疗；鼻炎鼻堵导致的打鼾，可选择鼻喷药物治疗；若因扁桃体腺样体肥大造成气道不畅，可考虑手术治疗等。”他特别强调，不建议患者自行尝试使用各类安全性存疑的“止鼾神器”，应科学对待打鼾问题。

周六日本市将再迎降雪

下周本市迎来大降温

本报讯（记者 骆倩雯）据气象部门预报，本周六、日京城将再迎降雪，气温也将随之大幅下降。

昨天白天，京城迎来近期的一个短暂小温暖，但从今天起，在冷空气的多重打压下，气温将一降再降。气象部门特别提醒：本周六、日京城将再迎降雪，主要飘雪时段是周六夜间到周日白天。气温方面，从周六开始气温就将全线跌入冰点以下，特别是下周一到下周三（19日到21日），京城最高气温仅-3℃左右，最低气温-12℃上下。

此次过程降温明显，低温持续时间较长，寒意爆满，一定要持续注意防寒防冻。此外，降雪导致道路湿滑易结冰，也要注意交通安全，外出注意防滑。

笔试成绩和合格分数线昨天公布

国考1632个调剂职位今起报名

本报讯（记者 代丽丽）中央机关及其直属机构2026年度招考公务员笔试成绩和合格分数线昨天公布。没有进入首批面试名单的考生也不用灰心，还有一次调剂的机会。共有1632个职位，需调剂5926人，今日起网上报名。

今年划定笔试合格分数线时，统筹考虑了新录用公务员必须具备的基本素质，不同类别、不同层级机关招考职位对公务员素质能力的要求，对西部地区和艰苦边远地区基层职位予以一定的政策倾斜等因素。

其中，中央机关和省级（含副省级）直属机构综合管理类职位合格分数线为：总分（行政职业能力测验和申论科目成绩合计，下同）105分，行政职业能力测验科目60分；市（地）级和县（区）级直属机构综合管理类职位、行政执法类职位合格分数线为：总分95分，行政职业能力测验科目50分；西部地区和艰苦边远地区（山西、内蒙古、吉林、黑龙江、广西、重庆、四川、贵州、云南、西藏、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆等15个省区市）的市（地）级、县（区）级直属机构综合管理类和行政执法类职位、定向招录服务基层项目人员和在军队服役5年以上的高校毕业生退役士兵职位、非通用语职位、特殊专业职位合格分数线为：总分90分，行政职业能力测验科目45分。此外，金融监管总局及其派出机构职位、中国证监会及其派出机构职位和公安机关人民警察职位统一组织了专业科目笔试，专业科目笔试合格分数线为：45分。

各职位进入面试的人员名单将根据规定的面试比例，按照笔试成绩从高分到低分的顺序确定，面向社会统一公布。面试工作由各招录机关具体组织实施。面试前，将在“中央机关及其直属机构2026年度考试录用公务员专题网站”发布面试公告。对于笔试合格人数与拟录用人数之比未达到规定面试比例的部分职位，国家公务员局将组织公开调剂，后续还将针对出现人员空缺的职位，面向社会统一进行补充录用。

根据调剂职位表，共有1632个职位，需调剂5926人。参加调剂的报考者应符合拟调剂职位所要求的资格条件；公共科目笔试成绩同时达到拟调剂职位和原报考职位的合格分数线，且考试类别相同；拟调剂职位设置了专业科目笔试条件的，专业科目笔试成绩还须同时达到合格分数线，且考试类别相同；未进入原报考职位面试人员名单。参加调剂的报考者只能申请1个调剂职位。进入调剂职位面试的，不得参加原报考职位的递补。

报考者自即日起，可以登录“中央机关及其直属机构2026年度考试录用公务员专题网站”查询调剂职位、调剂人数、考试类别、资格条件、咨询电话等。2026年1月16日8:00至1月18日18:00期间，报考者凭报名时注册的用户名和密码登录“专题网站”，选报职位并提交调剂申请。

聚焦高精尖产业等重点领域

职业院校将优先布局急需紧缺专业

本报讯（记者 李祺瑶）2026年，本市将推动职业院校优先发展高精尖产业等重点领域急需紧缺专业，加快构建职普融通、产教融合的职业教育体系。市教委近日明确，各院校应做好2026年拟招生专业设置管理，及时撤销发展滞后、供给过剩的专业。

各职业院校将优先发展首都高精尖产业、现代服务业、高品质民生等重点领域急需紧缺专业和前瞻性专业，特色发展非物质文化遗产传承、高端餐饮、文旅商体农融合等领域高端特色小众专业，加快推动存量专业内涵更新和数字化升级。

依据《2025年职业教育专业目录增补清单》，职业院校将调整优化专业设置，精准对接国家重大战略、重点急需领域，创新高技能人才集群培养模式，实现专业设置与产业需求有效联动，提高职业教育人才培养与经济社会的适配度。各校将对接新产业、新业态、新模式、新职业，重点论证增补低空经济、人工智能、数字经济等新兴领域，新能源汽车、航空航天装备、集成电路等先进制造业，生物育种、农业经营等现代农业，养老、托育等现代服务业重点领域的相关专业。

市教委要求各校严格审查现有专业设置。对于办学条件不足、教学管理薄弱、毕业生毕业去向落实率连续两年低于60%、对口就业率连续两年低于50%的专业，应采取必要的调减、暂停招生等措施，并立即开展专业整改，情节严重的应及时撤销专业；医师资格和护士执业资格考试通过率连续3年低于50%的院校应予以减招；原则上及时撤销连续3年不招生的专业。

不用自己拿行李！

北京7个火车站试点“轻装行”

本报讯（记者 胡子傲）记者从中铁快运获悉，昨日起，“轻装行”服务试点范围将扩大，新增哈尔滨、长春、天津、石家庄、西安、南昌、南宁、乌鲁木齐、拉萨等城市的92个车站，总数达到111个，减轻旅客携带大件行李负担，让乘坐火车出行更轻松。北京范围内，北京站、北京西站、北京南站、北京北站、北京丰台站、北京朝阳站、清河站等7个火车站均开通了该服务。

记者了解到，在同城距离车站35公里内，旅客根据实际需要可选择以下两种“轻装行”服务。第一种是出发旅客“门到站”行李搬运服务：办理从出发地到车站的业务，可在开车前48小时至4小时预约，由工作人员到旅客指定位置上门收取符合托运规定的行李并搬运至出发车站，通过安检后，按照预约要求，在开车前30分钟将行李存入服务柜或在开车前10分钟送至站台；第二种是到达旅客“站到门”行李搬运服务：办理由车站到目的地的业务，可在列车到站前24小时至1小时进行预约，工作人员在取件后5小时内送达指定位置。

“轻装行”服务试点按件计费，价格为“出发地至车站”和“车站至目的地”68元/件，“出发地至所乘列车站台”和“所乘列车站台至目的地”98元/件。试点成熟后，将根据市场需求、运营成本等因素动态调整。对于商务座旅客，在北京西、北京南、广州南、上海、上海虹桥、杭州东6个车站可搬运行李到车站商务座候车厅，服务价格为98元/件。

“轻装行”服务的行李重量和尺寸需符合《国铁集团铁路旅客运输规程》规定，即每名儿童旅客可携带10公斤，每名外交人员可携带35公斤，其他旅客每人可携带20公斤，普速列车单件行李长宽高之和不超过160厘米，动车组列车单件行李长宽高之和不超过130厘米。同时还应符合国家铁路局、公安部公布的《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》相关要求。

已购车票的旅客可通过铁路12306APP、微信小程序及中铁快运微信小程序预约“轻装行”服务。