

今天早知道

# 全国妇联等6部门 将于9月举办全国万人集体婚礼

新华社北京8月21日电(记者黄玥)为大力推进移风易俗,积极培育新型婚育文化,全国妇联联合中央精神文明建设办公室、国家民族事务委员会、民政部、农业农村部及中央军委政治工作部,将于9月22日举办“家国同庆 见证幸福”2024年全国万人集体婚礼。

集体婚礼以“家国同庆 见证幸福”为主题,寓意

万千家庭共庆祖国华诞,祖国见证每一个家庭幸福时刻。当天,全国5000对1万名新人(含香港、澳门和台湾地区)将以中式仪式进行集体婚礼,新人们共同许下“相守一生、白头偕老”的幸福承诺,发出婚事新办简办、反对高价彩礼的倡议。

集体婚礼将在北京设主会场,在各省区市和新疆

生产建设兵团设分会场,通过视频连线同步进行。据悉,本次集体婚礼是公益性质。即日起,各地新人可凭结婚证通过“全国妇联女性之声”微信公众号自愿报名参加。

快讯

## 桂林工务段开展秋检秋鉴 为设备“号脉开方”

本报讯(记者林扬 通讯员李国星)为全面了解掌握管内桥隧涵设备状态,及时揪出设备潜伏的“隐形”病害,近日,中国铁路南宁局集团有限公司桂林工务段开展秋检秋鉴工作,及时为设备“号准脉、查病理、开良方”,确保线路设备基础行车安全。

该段组织召开秋检动员会,结合各车间、班组管辖、人员实际情况,因地制宜制定检查方案。成立党员突击队和技术骨干队伍对管内设备实行一米不落精细检修,确保设备设施检查全面覆盖、不留死角。同时还利用无人机等新型科技手段和技术,对人工检查困难地段和地形地貌复杂地段进行排查,实现“天一空一地”结合精准排查,坚决把隐患消除在“萌芽”状态,保障铁路行车安全。

## 多部门联合开展 油麻滩滩涂 及周边旅游秩序综合整治

本报讯(通讯员蒋杰艺 王荣仕 记者谭熙)近日,桂林漓江风景名胜区生态环境保护综合行政执法支队联合雁山区城市管理局、柘木镇政府、雁山环卫以及柘木村委干部和民工共计80余人,对油麻滩滩涂及周边旅游秩序开展综合整治。

据悉,本次综合治理行动共清理违规商户广告牌20余块,面积约80平方米;清运违建木板房1间,约10平方米;更换破损围栏20余个,长度约45米;清理地笼5条,长度约150米,渔网一条约100平方米;清理油麻滩各类垃圾杂物面积约8000平方米。



### 享受清凉

近日天气炎热,记者在虞山桥下看见不少市民带着小孩来这里乘凉、玩水,享受清凉。

记者滕嘉 摄

实用新闻

## 处暑时节如何养生?这份健康指南请收好

8月22日将迎来二十四节气中的处暑节气。处暑之后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,公众应如何养生保健?慢性病人群如何调整饮食和生活方式?如何预防和治疗过敏性鼻炎?国家卫生健康委21日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“处暑之后,暑热天气还会延长一段时间,气候特点渐渐由湿热转为温燥,此时湿邪逐渐消退但仍余留。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说,在日常饮食上,应以清淡为主,可以用莲子、芡实、薏米、冬瓜等健脾养胃的食药材煲汤煮粥,少吃油腻的肉食,增加粥水等以补充津液,避免秋燥加重。同时还应少吃冷饮、水果等寒凉生湿的食物。

随着天气向秋季过渡,早晚温差逐渐加大,对于需

要管理慢性疾病的人群来说,应如何调整饮食和生活方式?

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏在发布会上说,慢性病人群要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整食养和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专家建议,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出,如果外出要佩戴防护口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触;尽量穿光滑衣服,减少花粉颗粒的黏附,外出后回家及时更换衣服,洗手

洗脸;室内开窗通风尽量选择花粉浓度相对较低的夜间,使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁;关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1至2周用药,预防用药可延缓症状的发作和减轻过敏性鼻炎症状。

北京大学第一医院主任医师王全桂表示,秋季气候干燥易导致鼻腔黏膜长期处于干燥状态,增加鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致鼻出血。建议鼻出血发生后要保持镇静,体位摆正,身体稍微前倾。大多数鼻出血位于鼻腔前端,可以采取指压法,即用拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5至10分钟,大部分患者鼻出血都可以止住。如仍不能止血,特别是老年人鼻出血,建议及时到医院诊治。

据新华社