

今天早知道

冷空气抵达我市 气温将下跌至个位数

本报讯（记者马翔）昨天，冷空气进入桂北，并持续向南推进。根据最新天气预报显示，直至本周末，我市气温将持续走低，局地最低气温跌至个位数，请市民注意添衣保暖，谨防感冒。

进入本周，我市大部持续放晴，气温一路攀升，大部气温都在20℃以上，阳朔、荔浦、恭城等多地达到26℃。根据广西气象台数据显示，12月4日8时至5日8时，受冷空气和切变线影响，桂北率先出现了降雨，以小雨为主、局地中雨。大部最高气温“2”字头，局部15℃~19℃，最低气温出现在资源，为

9.3℃。

预计12月6日至7日，受冷空气影响，桂北转为小雨，局地雨量达到中到大雨量级，伴有3-4级大风。气温持续下降，过程累计降温5℃~8℃、局地10℃以上。最低气温将出现在12月8日早晨，高寒山区只有1℃~4℃，桂北4℃~8℃。

具体预报为：12月6日晚上到7日白天，桂北阴天有小雨，高寒山区2℃~8℃，桂北大部5℃~15℃。12月8日，在北风吹拂下，阴云消散，全区将迎来晴好天气。但是天空放晴，早晚体感会更冷。届时，高

寒山区1℃~7℃，桂北大部4℃~14℃。

气象专家提醒，天气转冷，市民要注意及时添衣保暖，以防感冒。尤其是早晚“冻”感十足，在使用燃气热水器时，适时推开门窗通风换气，以防一氧化碳中毒。此外，我市大部的森林火险气象等级高，切勿在林区吸烟、野炊、烧烤食物等，以免引发火灾，还要注意提前收拾好阳台上的花盆等物品，以免被大风刮落。

城市表情

快讯

万村女性社会体育指导员培训工作在我市开展

本报讯（记者马翔）近日，记者从市体育局了解到，2024年万村女性社会体育指导员培训在我市开展。

据悉，本次活动由市体育局、市体育总会主办。由一级以上社会体育指导员和专业舞蹈老师、专业急救医生等组成的团队，分别来到叠彩区蒙正村、大村、白竹干村、陈家村、上阳家村、四联村、群力村、五福村，象山区平山村，雁山区潜经村、禄坊村开展广场舞、健身气功、健美操等女性健身项目培训，并融入应急救护相关知识、技能培训。经相关考试合格后，颁发社会体育指导员证书。

全州县大西江镇：发挥统战优势 助力特色农业升级

本报讯（通讯员 唐小栋）近年来，全州县大西江镇充分利用统一战线优势，推动特色农业发展。

通过组织“同心话发展·助力产业振兴”活动，邀请种养大户、乡村致富带头人、技术专家等统战成员和乡村领导参与，为特色农业发展建言献策。同时，引导统战成员投资兴建现代农业产业园，发展罗汉果、柑橘等特色产品，带动300余名群众家门口就业，人均增收近2万元。全镇共打造村级现代农业示范点6个、镇级现代农业示范点1个，不断提升农产品品牌知名度，为乡村振兴注入强劲动力。



独特导游旗

近日，记者在滨江路上看到一位导游别出心裁采用一支向日葵作为导游旗，这样独特的“导游标志”让游客能迅速辨认并找到自己的团队。

记者滕嘉 摄

实用新闻

大雪时节 这样呵护健康

12月6日将迎来二十四节气中的大雪节气。大雪时节，天气寒冷而干燥，室内外温差大，易诱发感冒、支气管炎、哮喘等多种呼吸道疾病，公众该如何科学防治？怎样养生保健？基层医疗卫生机构如何发挥作用？5日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就热点关切进行解答。

“大雪时节，气温比以前明显下降，中医提倡日常生活中要注意防寒保暖，特别是做好头部、面部、腰部和腿部的保暖，适当增衣加被。冬季是‘收藏’的季节，收藏人体的阳气。此时运动不要大量出汗，大汗以后阳气外泄，寒邪入体易引发各种呼吸道疾病。”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。

在饮食上，专家建议，冬天不要吃太多辛辣刺

激、燥热食物，防止耗伤人体津液，津液耗伤容易生燥。此外，冬季也是吃膏方进补的好时机，要在医生指导下，根据自己的体质判断是否可以服用膏方养护身体、提高免疫力。也可以根据冬季气候特点选用秋梨膏、固元膏等，缓解冬燥津伤。

在冬季，特别是大雪节气后，流感等呼吸道传染病高发。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上表示，疾控部门将密切关注流感等呼吸道传染病疫情动态，持续做好我国急性呼吸道传染病的哨点监测，及时开展形势研判和风险评估，指导托幼机构、学校、养老机构等重点机构加强聚集性疫情发现和规范处置。此外，针对疫苗可预防的呼吸道传染病，按照免疫程序及时有序推进接种疫苗，提升人群疫苗接种率。

基层医疗卫生机构在一些常见病、多发病以及季节性疾病的诊疗方面有自己的特色和优势。上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心主任朱兰在发布会上介绍，一般发热、咳嗽等症状，患者可先到“家门口”的社区医院或乡镇卫生院进行检查和治疗。如果病情较重，比如出现持续高热或呼吸困难，或者有明显的胸闷、胸痛、咯血等症状，社区卫生服务机构也会及时转诊。

慢性病管理和预防是基层医疗卫生机构的一项重要任务。朱兰介绍，社区卫生服务中心可加强对老年人血压、血糖、血脂“三高共管”，指导患者定期监测、按时复诊、规律用药，防范冬季寒冷天气给老年患者带来的风险。

据新华社