

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℃。

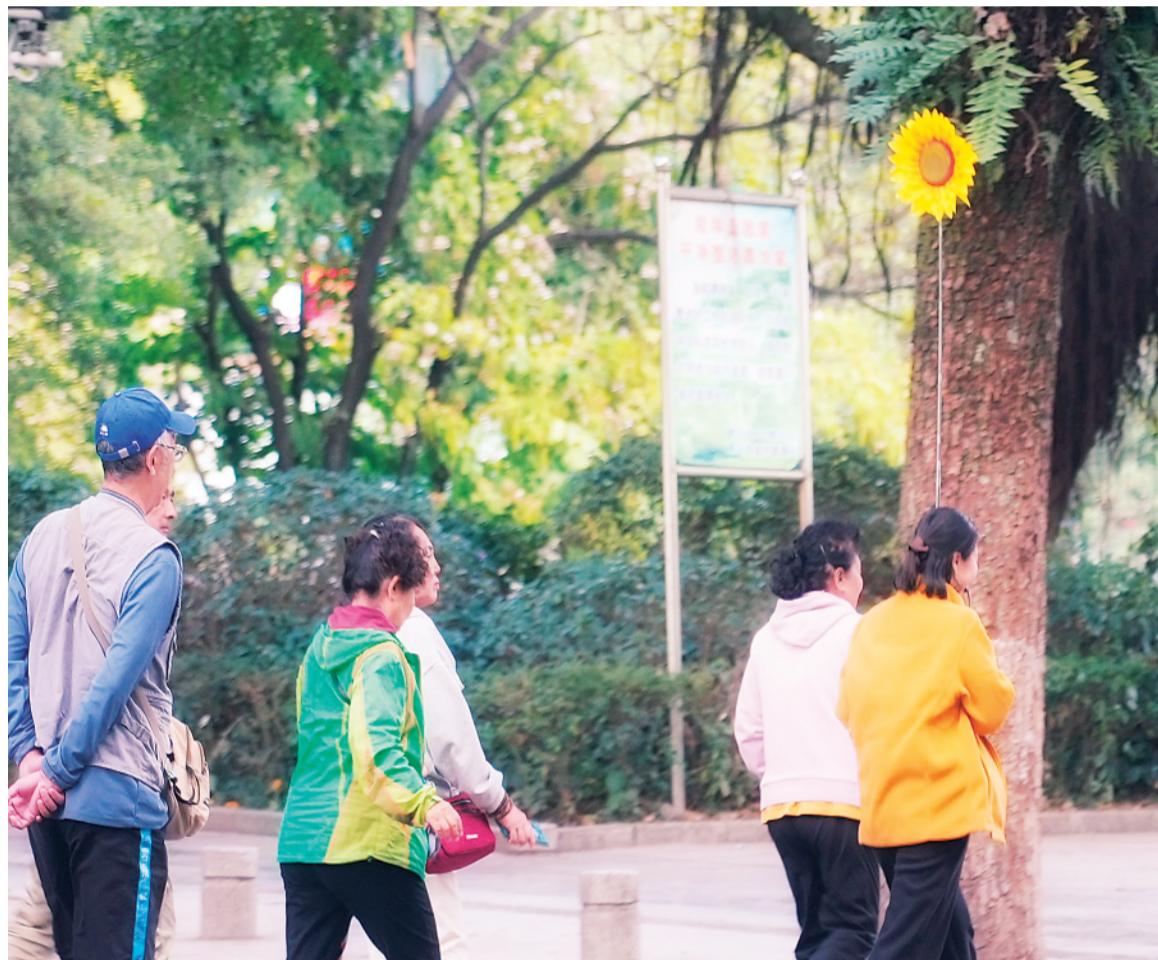
预计12月6日至7日，受冷空气影响，桂北转为小雨，局地雨量达到中到大雨量级，伴有3~4级大风。气温持续下降，过程累计降温5℃~8℃，局地10℃以上。最低气温将出现在12月8日早晨，高寒山区只有1℃~4℃，桂北4℃~8℃。

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



## 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医师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，或者有比较明显的胸闷、胸痛、咯血等症状，社区卫生服务中心也会及时转诊。

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

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工作在我市开展。

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、柑橘等特色产业，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。