

中国计生协“健康小屋”项目落地鱼峰区

赋能基层健康服务
满足居民多元需求

○○全媒体记者 陈粤

晚报讯 昨日下午，中国计划生育协会“健康小屋”项目在鱼峰区麒麟街道南亚社区幸福里小区正式揭牌，我市基层健康服务体系建设再添新标杆。作为广西两个试点之一，该项目将通过资源整合与模式创新，为社区居民打造“家门口”的“健康管家”。

活动现场，社区居民观看了文艺表演，并参与健康科普讲座。“健康小屋”内设健康教育区、健康监测区、健康服务区三大功能板块，配备血压计、血糖仪、体脂秤等自助检测设备及健康科普图书。该项目以“实用性、普惠性、经济性、共建共享”为原则，整合卫健、社区、社会组织等多方力量，为居民提供疾病预防、健康监测、科普宣教等一站式服务。

“‘健康小屋’是响应健康中国行动的重要抓手，目的是将专业



居民体验“健康小屋”的服务。

医疗资源下沉至基层，解决健康服务‘最后一公里’难题。”鱼峰区卫健局副局长吴代铮表示。据悉，南亚社区下辖11个小区，服务人

口超2万人，该项目顺应社区及周边社区居民多元的健康需求，其经验也将为相关项目向同类大型社区推广提供可复制的实践路径。

降雨范围缩小 高温天气回归

本周市区最高气温可能突破37℃

○○全媒体记者 吴倩雯

晚报讯 近日，受热带辐合带北抬及副高边缘气流影响，我市部分地区出现中雨，局地伴有大雨或暴雨。昨日市区最高气温为33.9℃，雨水的到来让闷热感稍稍减退。

记者从市气象台了解到，本周我市降雨范围将逐步缩小，气温将稳步回升。明日起，随着副热带高压西伸

并趋于稳定，高温天气回归，市区最高气温可能突破37℃。

不少市民疑惑，为什么有时体感温度比预报气温更高？柳州市气象局气象探测中心副主任梁春荣告诉记者，气象部门测量气温是在距离地面1.5米的百叶箱中进行，百叶箱特殊的设计能在通风环境下有效减少太阳辐射影响，确保测量数据精准。但人体体感温度会受太阳照射、湿度等多种因素影响，因此市

民会感到体感温度与实测气温存在差异。

气象部门提醒，受到南海暖湿气流影响，近期我市天气多变，部分地区可能出现强对流天气，市民需密切关注最新天气预报及预警信息。同时，随着气温升高，高温时段市民尽量减少户外活动，做好防暑降温，戏水纳凉时注意防范溺水风险，确保安全。

领取失业金期间
可以缴纳企业职工基本养老保险吗？

○○全媒体记者 李汶璟

晚报讯 近日，市民王先生咨询，前段时间他从单位离职了，目前领取失业金过渡，但是不想让企业职工基本养老保险断缴。他了解领取失业金期间还可以缴纳企业职工基本养老保险费吗？

“从单位离职后正在领取失业金的人员，可以灵活就业人员的形式参加企业职工基本养老保险。”昨日，市社会保险事业管理中心工作人员作出解答，此类人员需携带

本人身份证前往柳州市社保经办网点或社银合作“柜面办”网点办理灵活就业人员参保登记，再结合实际情况，在税务系统选择按月、按季度、按年度缴纳企业职工基本养老保险费。

需要注意的是，目前广西尚未公布2025年度企业职工基本养老保险缴费基数上下限，故灵活就业人员还无法缴纳本年度的养老保险费，可及时关注广西税务部门，获取相关资讯。

王先生咨询，他于今年3月从

单位离职，今年4月至7月领取失业金，若在8月找到新工作，如何补缴2025年4月至7月的养老保险费用？

“若目前以单位员工的身份参加企业职工基本养老保险、想补缴当年度断缴月份的，待当年度的缴费基数出来之后，携带本人身份证前往柳州市社保经办网开具缴费单据，再向税务部门申请缴纳养老保险费用。”该工作人员提醒，根据现行政策，灵活就业人员不能跨年补缴企业职工基本养老保险费用。

抱冬瓜睡觉真能解暑？

中医分享夏日消暑养生妙招

○○全媒体记者 陆晓艺

晚报讯 近日，有家长在社交平台分享孩子抱着冬瓜酣然入睡的视频，引发网友热议。“抱冬瓜睡觉真能解暑？”“冬瓜能放多久？”“冬瓜还能怎么吃？”……带着这些疑问，记者采访了柳州市妇幼保健院中医副主任医师王娟，并走访市场了解冬瓜行情。

“古籍中就有‘暑夜抱冬瓜眠’的记载。在没有空调的年代，抱冬瓜、竹制品等是传统的物理降温方式。”王娟表示，从中医角度看，冬瓜味甘、性微寒，具有利水消肿、清热解毒的功效。当人抱着冬瓜时，其寒凉之气可通过经络传导，帮助缓解暑热带来的不适感。尤其对于不适合或需要减少空调使用的人群，抱冬瓜不失为一种降温方法。西瓜、节瓜等瓜类，也具备类似的降温作用。

“我女儿从上个月就开始抱冬瓜睡了，她很喜欢。”王娟分享道，特别是晚上睡不踏实、手脚心发热的孩子，抱冬瓜有助于清心除烦。只要冬瓜外皮完好无损，放在阴凉、通风、干燥处，理想条件下，通常能保存几个月。

不过，抱冬瓜入睡虽清凉，却并非人人适用。王娟提醒，使用前需洗净冬瓜表皮的白色毛刺，保留外皮，避免腹部直接接触。老人、幼儿以及体质虚寒、有慢性病的人群要慎用，因为夜间接触冬瓜后，可能引发肠胃不适。如果想尝试，可用薄毯包裹冬瓜间接接触，或仅放在枕边局部降温。

冬瓜的解暑价值远不止于当“抱枕”，它全身都是宝。据介绍，冬瓜皮利湿清热效果尤佳，日常烹饪可带皮制作冬瓜绿豆饮、冬瓜薏米饮、冬瓜老鸭汤、冬瓜荷叶茶等。若咳嗽伴有黄痰，可适当多吃冬瓜。孩子长痱子，用冬瓜皮、苦瓜皮煮水擦洗，有助于祛痱止痒。

夏日还有哪些消暑养生妙招？王娟建议从“衣、食、住、行”全方位调养：穿着上，选择宽松透气的棉麻材质衣物；春夏养阳，避免贪食冷饮和久吹空调；居家出行注意防蚊虫，可佩戴防蚊虫香包或使用花露水；尽量避免烈日暴晒，运动选择清晨或傍晚，以八段锦、瑜伽、散步等柔和的方式为主，时长控制在半小时左右，微微出汗即可。

记者走访市区多个市场了解到，目前冬瓜价格在每斤1元至2.5元，大型冬瓜单个重量普遍为20斤至40斤。



小朋友用冬瓜解暑。