

立冬节气如何科学养生防病？

国家卫生健康委邀请专家为您解答

11月7日迎来立冬节气。随着立冬节气的到来，气温逐渐走低，天气干燥寒冷，人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病？6日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

慢阻肺病患者宜温肾通路,坚持规范治疗

立冬之后，寒气渐重，慢阻肺病患者易出现气短、咳喘加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出，中医认为“寒伤肾阳”，肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议，慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手，增强肺功能，平稳过冬。

齐文升表示，“肾藏精，主纳气”，食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质，日常生活中适当使用，熬粥或煲汤，有温肾补肾的作用；按摩列缺、太渊等穴位，对肺有保健作用；也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外，上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示，慢阻肺病是一个终身疾病，需要长期规范治疗，病情稳定不

等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中，除了药物治疗外，还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

控糖求“稳”,避免认知误区

冬季进补多，饮食结构变化大，糖尿病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出，当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区，如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等，这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’，关键在于质与量。”肖新华建议，糖尿病患者推荐适量吃主食，并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外，“无糖食品”不是“降糖食品”，“无糖”通常是指没有蔗糖，但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂，有些还含有蔗糖替代品，这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标，而非一味求低。”肖新华说，严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗，甚至意识模糊、昏迷，对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言，血糖控制的目标因人而异，要在医生指导下，进行个体化目标制定。

近年来，随着生活方式的改变，2型糖尿病正呈现出年轻化

趋势。肖新华提醒，长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式，正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础，要管住嘴、放开腿，进行定期筛查。

警惕呼吸道感染病,家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道感染病高发季节，科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示，酒精作为一款常用消毒剂，具有消毒作用快、无残留等优点，在家庭中有广泛应用，但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中，酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒，手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾，对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆，不建议作为空气消毒剂。”张流波说，也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒，反复多次使用，可能导致沙发表面脱色，影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸，操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留，一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

（新华社北京11月6日电）

第二十二届中国住博会开幕

聚焦“好房子”建设、绿色低碳产业发展、城市更新、智能建造等领域

新华社北京11月6日电 第二十二届中国国际住宅产业暨建筑工业化产品与设备博览会11月6日在北京开幕。第二十二届中国住博会以“共享创新 共建未来 构建开放合作产业协作新生态”为主题，重点展示了国内外最新住房城乡建设领域技术和产品，推进科技创新成果应用，引领产业转型升级，并同期开展“好房子科技展”。

据了解，第二十二届中国住博会聚焦“好房子”建设、绿色低碳产业发展、城市更新、智能建造等领域，设立“好房子”样板房、数字家庭与智能家居、新型建筑工业化、装配式装修、低碳和零碳建筑、中国—中亚合作等特色展区，集中展示了国产化建筑信息模型（BIM）核心平台、

数字孪生协同工具、高性能建材、建筑机器人、城市排水抢险设备等多项前沿和惠民实用技术与产品。

第二十二届中国住博会由住房和城乡建设部科技与产业化发展中心、中国房地产业协会、中国建筑文化中心等单位主办，汇聚了来自国内外的行业企业200余家，展览规模1.7万平方米。

住房和城乡建设部科技与产业化发展中心相关负责人表示，第二十二届中国住博会的举办，不仅集中展现了我国住房和城乡建设领域的科技创新成果，更构建了开放协作的产业生态，以科技赋能发展新质生产力，为推动建筑工业化、数字化、绿色化转型升级，实现城乡建设高质量发展注入创新动力。

水利部发布规范

强化河湖管理保护

新华社北京11月6日电 记者11月6日从水利部获悉，为强化河湖管理保护、保障国家水安全，水利部近日批准发布《河湖管理范围划定技术规范》，规范将于2026年1月28日起实施。

据介绍，作为水利行业标准，规范共含7章、3个附录，主要内容包括基本规定、资料收集与底图制作、河湖管理范围线划定、河湖管理范围标识、划定成果整理归档等，适用于河流、湖泊的管理范围划定工作。

规范明确，河湖管理范围是为维护河湖行蓄洪空间和防洪安全，统筹兼顾供水、生态

等功能，满足河湖管理需要，依法依规划定的河流、湖泊区域。河湖管理范围应依据流域和区域综合规划、防洪规划等明确的防洪功能定位、遵循洪水演进与河湖演变的基本规律进行划定，不应缩窄行蓄洪空间。

规范提出，可结合生物多样性保护、河湖生态保护修复、自然保护地划定、饮用水水源地保护区划定等，向陆域延伸划定河湖管理范围。河湖管理范围划定成果录入“全国水利一张图”，实现数字化管理。此外，规范还对有堤防河湖和无堤防河湖作出管理范围划定规定。

人形机器人格斗表演亮相进博会

11月6日，在第八届进博会技术装备展区宇树科技展台，两台G1人形机器人的格斗表演吸引了众多观众。它们戴着护具及拳套，施展直拳、勾拳、左右鞭腿，展示倒地自主起身等复杂动作，不时赢得观众喝彩。据介绍，这款亮相表演的人形机器人身高132厘米，体重约35公斤。

（新华社发）



2025柳报诚信家装联盟

品质家装 诚信护航

报名热线：15877261709（排名不分先后）

创艺装饰

—更完整装 好而不贵—

☎ 0772-3311284

地址：城中区桂中大道88号彰泰城26栋

佳华装饰

本土装修公司 扎根柳州27年

电话：0772-2501909

公司地址：北雀建材市场6栋2楼1号

欧艺装饰

一站式家装平台

☎ 0772-3593-646

地址：东环大道居家美商场二楼欧艺装饰

品匠家装超市

装修少操心 找品匠装饰

T 0772-2665836

地址：柳州市桂中大道南端6号九洲国际5楼

南艺筑装饰集团

NANTING YIZHU DECORATION GROUP

888元/m² 平价享豪装

0772-8856188 桂中大道阳光100城市广场25栋17层(农村信用社楼上)

中宅装饰

ZHONGZHAI DECORATION

☎ 15278899595

地王国际财富中心19-20楼

中庭装饰

装修花得少·中庭装更好

☎ 0772 3985088

地址：柳州市城中区桂中大道南端8号兆安大厦4F-5F

Chralife 家来福

高端成品环保窗帘

电话：18176730504/18176731215

地址：柳北区海川厨具博览中心A10栋四楼