

## 关注红嘴鸥

昆明

红嘴鸥  
飞临翠湖公园

11月6日8时许,今年首批大约300多只进城的红嘴鸥“先遣部队”飞临翠湖公园。

“前几天红嘴鸥只在天空盘旋,今天它们终于落水觅食了,大约有300多只,真是太壮观了。”翠湖公园护鸥队队员吕先生说。看到红嘴鸥的到来,市民李先生说:“我家就住在翠湖边,今天又看到红嘴鸥回来了,我很高兴。”

本报记者 龙宇丹 摄影报道



翠湖公园里飞翔的红嘴鸥

石屏

红嘴鸥  
抵达异龙湖

近日,红河州石屏县林草局野生动植物和湿地保护科监测人员在异龙湖西岸湿地进行日常监测时,发现了沿湖岸飞翔的红嘴鸥。

石屏县异龙湖国家湿地公园管理局管护人员孙福安说:“预计到12月,大批红嘴鸥会陆续抵达。”

多年来,红嘴鸥已经把异龙湖当作栖息越冬的理想家园。每年冬季,它们准时相约异龙湖,为风光旖旎的异龙湖注入了勃勃生机与活力。

本报记者 饶勇 通讯员 孔宾 摄影报道



红嘴鸥的到来让异龙湖更加热闹

昆明  
中雨11月7日  
12~14℃全省强降水  
将持续至8日

6日,受暖湿气流影响,云南开始大范围强降水。中央气象台降水实况排行榜显示,截至6日16时,降水量前十全部出自云南,气象监测显示,全省受冷空气影响导致的强降水将持续至8日。

云南省自然资源厅联合云南省气象台6日发布地质灾害气象预警:11月6日20:00—11月7日20:00,楚雄州北部、南部,大理州中部、东南部,保山市中部、东部和南部,德宏州中东部,临沧市大部,普洱市北部、西部发生滑坡泥石流的风险较高。公众出行需注意安全,不要忽视地质灾害带来的影响,避免前往山区、河谷、地势低洼的地区。除此之外,夜间至清晨滇南局地出现大雾天气,雾天会导致能见度降低、视野差,驾车途经多雾路段时需减速慢行。

省气象台预计,7日包括昆明在内的云南大部分地区,将有强降水天气。其中,昆明主城区中雨,12~14℃;德宏州、保山市、临沧市、普洱市、西双版纳州北部、红河州西部、玉溪市、大理州、丽江市南部、楚雄州、昆明市、曲靖市北部、昭通市南部阴有中到大雨局部暴雨,文山州北部多云,其他地区阴有小雨局部中雨。

本报记者 孙嘉辰 实习生 钱融

## 汽油柴油价格下调

新华社北京11月6日电(记者 严赋憬) 国家发展改革委6日发布消息,根据近期国际油价变化情况,按照现行成品油价格形成机制,自2024年11月6日24时起,国内汽、柴油价格每吨分别降低145元和140元。

国家发展改革委有关负责人说,中石油、中石化、中海油三大公司及其他原油加工企业要组织好成品油生产和调运,确保市场稳定供应,严格执行国家价格政策。各地相关部门要加大市场监督管理力度,严厉查处不执行国家价格政策的行为,维护正常市场秩序。消费者可通过12315平台举报价格违法行为。

本轮成品油调价周期国际油价震荡下降。国家发展改革委价格监测中心预计,短期内油价运行的波动性仍然较强。

## 彩票开奖

中国福彩网(截至11月6日24时)

福彩3D 第2024297期  
3 7 2七乐彩 第2024128期  
3 8 11 15 18 27 29 + 17

中国体彩网(截至11月6日24时)

超级大乐透 第24129期  
07 19 30 31 34 + 05 07排列3排列5 第24297期  
0 3 7 1 2

## 气温逐渐降低 怎样防治呼吸道疾病

11月7日将迎来二十四节气中的立冬节气。立冬过后,气温逐渐降低,如何养生?怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治?糖尿病患者为何要特别注意?6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,就相关问题进行解答。

## 冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为,进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良,饮食应讲究多样化,荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,应针对不同体质,选择适合的食材和补益方法。比如,气虚体质者容易疲劳、气短懒言,可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍,秋冬季转换之际,较易导致胃溃疡、十二

指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家特别建议,在饮食方面,应注意调理,宜多食温热、易消化的食物,少吃生冷、寒凉食物,避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

## 做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示,从防病和保护易感人群的角度来说,接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种;呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所;做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说,出现呼吸道感染相关症状,应避免

盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重,如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状,要及时就医。

## 糖尿病患者要规范治疗

专家提示,糖尿病是一种常见的慢性疾病,患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低,冬季气温变化大,容易受寒感冒,这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师郭立新说,应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案。

专家建议,糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯,多摄入蔬菜和水果,避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外,规律锻炼也十分重要。

值得注意的是,虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖,但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者,应遵医嘱规范用药,并定期监测血糖水平。

新华社记者 李恒 董瑞丰  
新华社北京11月6日电