青海最高气温均跌破零摄氏度

18日西宁气温将持续下降



西宁一学校门口，家长在寒风中接放学的孩子。 西海新闻记者 邓建青 摄

本报讯（西海新闻记者 吴梦婷 通讯员 赵海梅）受强冷空气影响，11月16日起，青海东北部地区出现寒潮天气，各地气温持续下降。根据青海省气象台预报，11月17日，全省最高气温均跌破零摄氏度，18日早晨最低气温将持续下降。

根据气象部门监测，11月17日，青海东北部日最高气温继续下降2摄氏度至4摄氏度，青南地区、青海湖流域有6级至7级风，西宁、海东有4级至5级风。此次寒潮天气过程，降水主要集中在11月18日以及11月21日至23日，唐古拉山区、青南地区有小到中雪。

11月18日，玉树大部、果洛南部、格尔木、都兰等地局部有小雪，西宁、海东、黄南北部最低气温继续下降2摄氏度至4摄氏度。11月19日，海北北部、果洛南部局部有小雪，全省其余地区以晴或多云为主。

气象部门提醒，本轮寒潮过程将于11月19日结束，之后气温将逐步回升。寒潮期间，公众需注意防寒保暖，建议能源、住建等部门保障供热运行。低温与大风对畜牧业、设施农业影响较大，需提前加固畜棚温棚，做好防风保温。此外，需防范大风对简易搭建物、农牧设施的潜在影响。

抵御呼吸道疾病 这份“未病先防”指南请收好

本报讯（西海新闻记者 徐变银）冬季来临，高原地区呼吸道传染病进入高发期。如何依托传统中医药智慧抵御呼吸道疾病侵袭？青海省中医院呼吸科主任医师姚惠青结合高原气候特点，围绕中医“未病先防”理念，从起居、饮食、运动等多方面给出系统防治方案。

中医崇尚“未病先防、既病防变、瘥后防复”理念，与现代预防医学理念一脉相承。黄帝内经《灵枢·百病始生》明确“邪不能独伤人”，指出人体正气不足是机体患病的主要原因，因此“养生固本、培育正气”成为秋冬季防病的关键。

姚惠青强调，高原秋冬昼短夜长、寒邪偏盛，民众需顺应自然规律，从日常调护入手筑牢健康防线。在基础养护方面，姚惠青建议，冬季要起居有常，遵循“冬三月早卧晚起”原则，早睡养阳、晚起避寒，契合秋冬收藏之道。防寒保暖，重点守护背部、颈部、足部等关键部位，睡前热水泡脚可有效养护阳气。

注意饮食调养，秋季以“养肺润燥”为主，饮食宜以清淡甘润为主，多吃银耳、百合、莲藕、山药等养阴生津润燥的食物，烹饪方式建议以温热汤羹类、粥品为主。推荐山药芡实粥，即山药100克，芡实、粳米各50克，将芡实、粳米洗净，山药去皮洗净切丁，加水煮粥，粥成加适量盐即可。冬季宜温润进补，可多食用牛羊肉、鸡肉、虾、韭菜、黑木耳、桂圆等温润、滋阴、补益阳气的食物。推荐生姜当归羊肉汤，即生姜20克、当归20克、羊肉200克，羊肉去筋膜洗净切块，放入开水中汆透，捞出冲去浮沫，将羊肉、生姜、当归放入砂锅加清水适量，武火烧开改文火慢炖两小时左右，加入精盐调味即可，同时需避免寒凉饮食损伤脾胃。

适度运动，选择太极拳、八段锦等和缓项目，以身体微热出汗为度，忌剧烈运动耗散阳气。情志安宁，通过听音乐、阅读等方式保持心态平和，避免忧悲耗伤气血。穴位按摩，每日按揉足三里、迎香穴、风池穴各2分钟至3分钟，增强机体抵抗力。还可以佩戴中药香囊，用苍术、白芷等药材制成的香囊可芳香辟秽、净化环境。

针对有调补需求的人群，姚惠青还推荐了加强养护方案：经中医辨证后，可选用个性化方药调补、督灸、平衡罐法、刮痧等中医适宜技术，慢性虚损人群可选择服用方便的中医膏方。同时可借助“冬病夏治”理念，夏季里给予扶助阳气疗法，减少秋冬慢性疾病发作频次。

“调畅情志以安神，阴阳相和以固本，医道周全以护正。”姚惠青说，依托中医药特色优势，通过科学调护与辨证施治相结合，方能帮助民众顺时御邪，平安度过秋冬传染病高发期。

绿水青山就是金山银山的尖扎实践

11月17日，记者从黄南藏族自治州尖扎县了解到，尖扎县发挥区位、生态和资源优势，锚定打造生态文明高地、建设产业“四地”目标任务，全面推动黄河流域生态保护和高质量发展，县域经济发展呈现出稳中有进的良好态势。

坚持把生态文明建设作为高质量发展的根本依托和最大优势，尖扎县高质量编制《尖扎县国土绿化补针点睛三年行动实施方案》《尖扎化隆区域生态环境保护和生态文明建设一体化协调发展实施方案》，推动形成政府主导、科学规范、系统完善的生态文明体制机制。开工建设“三荒四旁”植树造林及提升改造、黄河流域同仁至尖扎段生态修复综合治理等生态修复项目，尖扎县通过连续4年高规格启动国土绿化攻坚行动，全县主要污染物减排控制在规定指标以内，李家峡黄河干流国控断面保持在Ⅱ类标准以上，黄河干流尖扎段省控断面保持在Ⅲ类标准以上。

围绕打造绿色有机农畜产品输出地部署要求，尖扎县抓产业、调结构、育特色、强品牌，高标准编制《尖扎县绿色有机农畜产品输出地建设专项规划》，粮食产量和耕地面积连续4年稳步增长，辣椒、番茄等11种农产品荣获“国家A级”绿色食品认证，罗羌康巴黑青稞酒入选全国乡村特色产品，黄南州首个热带水果采摘园在尖扎落地。尖扎滩乡73万亩草场、3.9万只藏羊和1.3万头牦牛通过国家有机产品再认证。昂拉虹鳟鱼冷水鱼生产基地入选全国产业强镇创建名单。尖扎县深入推进园区标准化、规范化、专业化建设，入驻企业20家，培育多杰家具、博热藏香等特色品牌，年产值达3000万元，成为黄南州示范带动作用发挥最好、企业入驻率最高、效益最好的产业园区。



尖扎县委宣传部供图

抢抓打造国际生态旅游目的地的有利机遇，尖扎县创新提出“黄河生态文化旅游融合发展示范带”目标，编制《尖扎县全域旅游规划》《文化旅游融合发展规划》，打造29个乡村文化旅游景点、29个星级乡村旅游接待点和6条经典旅游环线，创建省级全域旅游示范县。尖扎县举办西北五省“花儿会”等赛事活动，尖扎非遗、千户记忆囊拉千户府展陈馆开馆、《昂拉之光》在黄南州藏戏传习中心首演，持续拉动餐饮、文创、农特产品等县域产业快速发展，实现“赛事流量”向“消费总量”提升转化。

坚持把打造清洁能源高地建设作为推动高质量发展的重要“增长极”，尖扎县编制《风电产业发展规划》《尖扎县清洁能源基地输电网规划方案研究》，依托太阳能、风能、水能的资源富集优势，打造尖扎滩百万千瓦新能源基地和三江源零碳产业园，推进易地搬迁扶贫光伏一、二期，充电桩基础设施建设等清洁能源项目。30兆瓦中广核风力发电项目、尖扎滩乡40万千瓦“牧光储”一体化建设项目、整县屋顶分布式光伏项目（一期7MW）并网发电，成为黄南州清洁能源开发规模最大、种类最多的地区，获批“国家级整县屋顶分布式光伏试点县”。坚持双碳引领，尖扎县主动对接援建单位，更新改造落后能耗设施，建成黄南州、海南藏族自治州7县天然气利用（尖扎段）工程项目、供热清洁能源改造和天然气市政管网工程项目，迈入清洁、高效、环保的“天然气时代”。



尖扎县委宣传部供图

尖扎县落实就业创业优惠政策，打造“尖扎木匠”州级劳务品牌和“灵秀尖扎乡村游”省级劳务品牌，城镇登记失业率保持在目标任务3.5%以下。高标准建成民族团结红军小学，黄南州新时代高级中学一期按期推进、二期全面开工。九年义务教育巩固率达98.28%，中考成绩连续11年名列黄南州第一，高考本科上线率达65.37%。尖扎籍学生首次被清华大学录取，教育教学质量由“数量满足型”向“质量提高型”转变。持续深化医药卫生体制改革，将县医院、藏医院、疾控中心、妇计中心纳入紧密型县域医共体建设，开设重症医学科、血透室和藏医科等特色科室。尖扎县城乡居民医疗、养老、工伤、失业保险参保率连续6年超州定目标。 （西海新闻记者 王菲）

在青海 看西海
西海新闻客户端
微信公众号
快手号
抖音号
责编 刘梦晖 责校 卢衍溪