

今日立冬 这份养生防病秘籍请收好

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？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。

立冬之后 慢阻肺病要注意

立冬之后，寒气渐重，慢阻肺病患者易出现气短、咳嗽加重等现象。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。

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。

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。冬季是呼吸道传染病高发季节，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。

洗手是最简单的疫苗 这几个误区让你越洗越脏

洗手，一个看似简单的动作，我们每天都要重复很多次。但是，你真的洗对了吗？没洗的手能有多脏？洗手，是身体与外界环境接触最多的部位之一，容易沾染肉眼看不到的各种病菌。一双手若触摸口、鼻、眼或食物，可能引发感染，很多传染病会通过“手——黏膜”或“手——食物”来传播。

牢记七步洗手法

- 一——洗手内侧：两手掌心相对手指并拢相互揉搓。
二——洗手外侧：手心对手背沿指缝相互揉搓。
三——洗指背：弯曲手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓。
四——洗拇指：一只手握着一只大拇指旋转揉搓。
五——洗指尖：弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓。
六——洗手腕：揉搓手腕，并将手彻底冲干净。
七——洗手时间建议不少于20秒，差不多是唱两遍《祝你生日快乐》的时间。

这样洗手越洗越脏

- 误区一：洗手时只用水洗。洗手时不用肥皂或洗手液，并不能有效去除手部污垢，大量微生物依然会停留在手上。
误区二：免洗洗手液能替代洗手。使用免洗洗手液后，始终会有一些物质留在手的表面，建议日常尽量少用，有条件时最好选择用流动清水和肥皂(或洗手液)洗手。
误区三：洗手液用量越多越好。很多人怕洗不干净，会使用大量洗手液，并在洗手时使劲揉搓。事实上，这样容易损伤皮肤，使皮肤不但留不住水分，还更易让病菌侵入。
误区四：用水盆洗手。很多人认为使用水盆洗手也能把手洗干净。其实经过反复搓洗后，盆里的水已经脏了。用这样的脏水洗手，手仍然是脏的，达不到清洁目的。

解码肠道癌症 早筛即良方

据世界卫生组织和国际癌症研究机构数据显示，2025年截至目前全球新增结直肠癌病例预计超190万例，每年死亡人数近90万例。中国每年新增约51.7万例结直肠癌病例，占全球新发病例27%，且呈年轻化、城市化、发病率上升等特征。

肠道肿瘤的分期及预后

肠道肿瘤的发展是逐步演进的。0期肿瘤局限于黏膜，常表现为息肉，内镜即可切除；I期肿瘤侵犯至肠壁肌层，未转移，手术治愈率超90%；II期肿瘤穿透肠壁，无淋巴结转移，70%~85%患者经规范治疗可控制；III期出现淋巴结转移，需综合治疗，治愈率约45%~65%；IV期已发生肝、肺等远处转移。虽整体治愈率较低(10%~15%)，但积极治疗可使部分患者生存率提升至30%以上。

治疗手段与康复之路

肠癌的治疗需根据分期和类型采用综合方案。手术治疗方面，内镜下切除(EMR/ESD)适用于极早期肿瘤；腹腔镜及机器人手术能以微创方式处理II~III期肿瘤并清扫淋巴结；保肛手术旨在切除低位直肠癌的同时保留肛门功能。药物治疗是核心手段。化疗方案如FOLFOX/FOLFIRI用于辅助或晚期姑息治疗。

行政处罚告知笔录公告
行政处罚告知笔录公告
行政处罚告知笔录公告
行政处罚告知笔录公告

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局
重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局

重庆领港实业有限公司公告
为妥善处理本公司股东拟转让股权事宜，保障债权人的合法权益，避免本公司债务遗漏，请本公司所有债权人，自本公告首次刊登之日起45日内，持有效债权凭证及相关文件，向本公司申报债权，并办理债权债务登记手续。

重慶晨报
重慶晨报
重慶晨报
重慶晨报