

1957年10月1日创刊



2022年12月  
<壬寅年十一月十三>

6 星期二 | A9

### 南海公租房最新指导价出炉 最低8元/平方米·月

羊城晚报讯 记者张闻报道：近日，佛山市南海区住房和城乡建设部和水利局公布南海区2022年公共租赁住房租金政府指导价。根据有关规定，南海区公共租赁住房租金，按不高于公共租赁住房项目所在地周边房屋租赁市场价的80%收取。

南海区公共租赁住房的租金档次按照《佛山市南海区公共租赁住房管理实施细则》执行。公共租赁住房租金不得超出政府指导价，允许下浮。各镇（街道）可根据当地实际，综合考虑公共租

赁住房的装修、配套设施设备、交通、环境和物业管理等情况，确定各房屋的实际租金。

记者查阅发现，目前，南海区公布的区、镇（街道）级公共租赁住房项目共52个，其中区级5个，桂城街道7个，大沥镇10个，狮山镇15个，西樵镇4个，丹灶镇2个，九江镇8个，里水镇5个，在公共租赁住房的政府指导价上，价格最高的是位于桂城华翠北路11号的益禾保障房A区，包含家私家电电梯楼单间，租金政府指导价为28.8元/平方米·月。价格

最低的是狮山小塘昊威大厦两房一厅楼梯楼、小塘共有物业改造项目（二建工区）两房一厅楼梯楼、里水镇原兽医站宿舍改造两房一厅楼梯楼，租金政府指导价均为8元/平方米·月。此外，狮山镇罗村公房改造项目两房一厅楼梯楼（14套）租金政府指导价均为8.8元/平方米·月，性价比也较高。

指导文件显示，本次公布指导价的公共租赁住房，租金政府指导价未包含水电费、燃气费、物业管理费、电视电话费等费用，具体缴纳方式由租赁双方在租赁合同中确定。

### 佛山阴冷天气持续

## 市民仍需注意防寒保暖

明天将迎来“大雪”节气，标志着仲冬时节开始。根据广东省气象局天气预报，7日以后强冷空气对广东的影响虽然减弱，但不少地方的天气仍阴冷，市民要注意防寒保暖，避免流感等疾病侵扰。近日，羊城晚报记者走访发现，随着冷空气南下，各种保暖用品都迎来了销售旺季；此外，佛山名中医也推荐了冬季养生妙招，各位读者记得收藏。



市民选购保暖棉服

### 外卖配送受市民青睐

记者走访永旺超市、华润万家等大型超市发现，“火锅”“暖饮”商品柜都贴上了显眼的标志，肥牛、肥羊、鸡鸭鱼等火锅热门食材货量充足，一一摆放整齐，一些门店还把蔬菜、火锅底料捆绑放置方便市民购买。记者走访时正值中午时间，在一旁上班的杨先生趁午休时间到超市内选购食品，“广东人冬天就是要打边炉的。我觉得超市做了这个明显的标识挺好的，方便直接选购。”

在佛山印象城二楼的大型超市沃尔玛里，冬季养生食材在超市货品布置上有了明显的体现，黄芪、枸杞、五指毛桃等煲汤食材以及众多

用于熬制养生粥的谷物被陈列在了超市二层的入口处；在生鲜商品区，火锅底料、各类火锅丸也一起放在了显眼处，有不少顾客正在选购。

其后，记者又来到了位于禅城区同济东路的同济农贸市场。市场内一位主营火锅冻品和新鲜牛羊肉的商户告诉记者，近期店里的火锅冻品销量确实有所提升，“打边炉”的“常客”如皇帝菜、生菜、塘蒿、芫荽等蔬菜的销售有所上涨，每斤价格约在3-7元。

此外，记者还注意到，在各大商场内，出现最多的身影往往是快步疾走的外卖小哥。手里拿着两袋暖饮的外卖小哥向记者分享降温这几天的工作：“周末送单量涨了，就我自己来说，没有遇到送保暖衣物、暖宝宝的。但多了一些送暖饮的，菜肉这样。因为冷嘛，大家都不愿意出门，那就让我们代劳了。”小哥认为虽然天气冷了，工作更忙了，但对于他们来说反而是一件好事。

饮食之外，取暖电器在寒冷的冬天也是必不可少的，在苏宁易购佛山印象城店，二十多款各型号的取暖小家电被整齐陈列在正门入口处。走进店铺，一位销售员主动上来介绍了这些产品，从200元左右的“小太阳”到1000元以上的暖风机，满足各类使用场景和客户需求。



忙碌的快递小哥表示，冬天点暖饮的人明显多了



入夜气温下降，街边小朋友呵气取暖

### 棉服等保暖用品销量增加

11月底，达到寒潮程度的冷空气继续影响我国大部，并以强冷空气程度进入广东。12月5日以来，在冷空气补充影响下，佛山市气象台发布消息称，佛山市最低气温分别逐日降至10℃。

记者5日走访发现，低温天气影响下，街上行人稀少。记者走访了佛山市顺德几个大型商场，发现不少市民在服装店内驻足挑选。嘉信广场内多家服装店都打出了促销活动的广告，女装店老板娘李女士介绍，“最近气温骤降，不少市民来添购冬季棉服等保暖服装。特别是前两天周末，招呼客人忙得停不下来。”她表示，“天气预报说，未来一周还将有冷空气，我们店里客流量和销售情况比往常翻了一番。有一款售价299元的冬被已经销售一空，不少保暖的被芯、四件套都比较紧俏。”

记者在现场观察到，避开周

末高峰趁工作日来挑选的人也不在少数，不少推着婴儿车的年轻父母、吃完早餐后出来逛的老人都在挑选过冬童装、鞋子等。刚买下三套童装的市民黄阿姨表示：“我们退休了，时间比较多，所以避开周末繁忙时段来帮孩子、孙子买一些防寒用品。”记者了解到，一些连锁运动品牌店还建立了粉丝客户群，管理员不定时推荐羽绒、摇粒绒等保暖衣物，市民在群内即可选购下单，闪送平台会及时将衣物送到顾客家中。

除此之外，防寒保暖的床上用品也极受欢迎，不少家纺店把最畅销的被褥放在了店门口最显眼的位置。“这个周末因为天气温度骤降，我们店里客流量和销售情况比往常翻了一番。有一款售价299元的冬被已经销售一空，不少保暖的被芯、四件套都比较紧俏。”

### 佛山市消防部门：

## 阴冷天注意燃气和热水器使用安全

佛山市消防部门相关负责人提醒，受冷空气影响，市民居家时要注意燃气和热水器使用安全，注意浴室通风，避免一氧化碳中毒。另外，在港口码头、在建工地、高空作业、交通港航、海上活动的人员需注意防风。市民需尽量减少登高和滨海旅

游，妥善安置临窗和阳台物品，谨防高空坠物。

据广东省产品伤害监测系统显示，2018年至2019年，仅在全省19家哨点医院，就采集到500例以上因煤气中毒而导致的伤害，其中，七成以上与燃气热水器产品有关，八成以上发生在冬季时

节。煤气中毒伤害主要集中在年轻群体，女性明显高于男性，男女比例约为1:2。

根据广东省产品伤害监测的电话回访调查，该类伤害主要是由于直排式热水器的使用以及部分燃气热水器没有安装排气管或安装不当导致煤气中毒。

根据国家市场监管总局公告，自2019年10月1日起家用燃气器具纳入“CCC”认证管理范围，加强了产品在生产、销售及认证等方面的规定，极大地促进了对消费者人身安全的保障。为预防因燃气热水器产品购买、安装、使用不当而引发煤

气中毒伤害，佛山市市场监督管理部门相关负责人提醒：

一、消费者选购燃气热水器产品时要选择正规渠道，并认准“CCC”标志。

二、消费者购买燃气热水器产品后，安装和维修工作都要请专业人士进行，有条件的建议把燃气热水器安装在卫

生间的开放空间，不可自行拆除、改装，并定期请专业人员检查燃气管道、热水器等是否工作正常。

三、在使用燃气热水器时，一定要开窗或者用排气扇换气，保证室内空气流通，离家或者睡前检查燃气阀门是否关好。

最低的是狮山小塘昊威大厦两房一厅楼梯楼、小塘共有物业改造项目（二建工区）两房一厅楼梯楼、里水镇原兽医站宿舍改造两房一厅楼梯楼，租金政府指导价均为8元/平方米·月，性价比也较高。

指导文件显示，本次公布指导价的公共租赁住房，租金政府指导价未包含水电费、燃气费、物业管理费、电视电话费等费用，具体缴纳方式由租赁双方在租赁合同中确定。

佛山复星禅城医院国医馆主任、主任医师黎家楼支招冬季养生：

## 不宜剧烈运动 更不要熬夜

气温骤

降，市民该如

何养生？佛

山复星禅城医院国

医馆主任、主任医

师黎家楼表示，佛

山位处岭南，冬季气

温受冷空气影响有明

显波动，常呈现“降—升—降”的“过山车式”

起伏态势，市民应及

时获知气温变化，适

时添减衣物以防感冒。

近段时间来

禅医普通门诊求诊的呼吸

道、心脑血管疾病患者就较

往常多了不少。

根据《素问·四气调神大论》记载：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰平阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏匿，若有私意，若已有得，法寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬季之气，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”人们现时也应顺应天地闭藏状态，不要扰动阳气，应早睡晚起，法寒就温。

另外，饮食不要太偏，既不要太寒凉，也不要太过上火，要增强免疫功能。比如清热凉茶不要乱喝，喝清热凉茶容易破坏肠胃，降低免疫功能。有些人一到

秋冬季节就要大补，这很容易上火。饮食调养以温补养阳为主，比如手脚比较冰冷的人，可以服食当归羊肉汤；如果市民较热气，可以用马蹄、胡萝卜、甘蔗炖羊肉，会清润一些。广东人冬季较常用的汤水，如用党参、淮山、莲子、芡实煲瘦肉汤；五指毛桃、淮山、玉竹煲猪骨也是不错的选择。还有人说：“冬吃萝卜夏吃姜”，意思就是外界寒冷时，内火比较重的人就不要吃太多姜，可以食用萝卜来综合一下体内的内热，白萝卜有消食顺气、化痰清热的作用，但有咳嗽、肠胃问题的人就尽量不要。现时比较干燥，对于平时皮肤干燥、毛发干枯的阴虚患者应滋肾润肺为主，适当食用牛奶、豆浆、芝麻、蜂蜜、百合等，忌食燥热食物，如胡椒、大茴香、小茴香等。如经常面色苍白、四肢乏力、怕冷等阳虚为主的患者可适当食用大枣、桂圆、韭菜、栗子等。

黎家楼还表示，除了注意添衣保暖和饮食外，冬季宜早睡晚起，更不要熬夜，熬夜会降低人的免疫功能。同时，运动也不宜过于剧烈，中医有“大汗伤阳”之说，剧烈运动会排出大量汗液，带走人体内的微量元素，所以在冬季运动要适量，微微出汗即可。

## 冬天补水 六种果蔬有奇效

寒冷的冬季，天气干燥，对皮肤伤害很大，在冬天补水有什么好方法呢？禅医营养专家表示，可以试试通过饮食来补水。

### ● 补水蔬菜

• 萝卜：含水量高达93.4%，是冬季补水的佳品。萝卜还有补气的作用。萝卜做法很丰富，可以炒菜也可以炖汤。萝卜中的矿物质含量也很高，可以增强人体免疫力，预防感冒。

• 大白菜：维生素C含量高达30mg-40mg/100g，在同类蔬菜中属于高含量。维生素C有美容护肤的功效，再加上大白菜水分含量很高，所以大白菜是冬季必备蔬菜。

• 绿豆芽：可以帮助祛火解油腻。绿豆芽富含膳食纤维还可以改善肠道功能。豆芽水分含量也高，可以补水。

### ● 补水水果

• 柑橘：温和的个性让它在冬天成为水果之王，虽然现在每个季节都能找到柑橘，但秋天成熟的才是最多吸收天地精华的良品。它清新味道，能够消除秋燥，提神醒脑。

• 甘蔗：归肺、胃经，味甘而性凉的青皮甘蔗，是清肺热的最佳食品之一。除了丰富的糖分和水分外，还含有大量对人体新陈代谢非常有益的维生素等物质，广东人习惯用它来煲制各种糖水，清甜并带有花香味的汁水让冬天美起来。

• 荸荠（马蹄）：清肺热和解毒就是它最大的功效，而清脆多汁的时令荸荠不论是入菜，还是做甜品都一样受欢迎。