

# 阳光报

一种无形的力量

2023年12月8日  
星期五  
农历癸卯年十月廿六  
主管主办:陕西人民出版社  
出版:陕西阳光报社  
国内统一连续出版物号  
CN61-0022  
邮发代号51-39  
今日8版

## 习近平将对越南进行国事访问

外交部发言人华春莹12月7日宣布:应越南共产党中央委员会总书记阮富仲、越南社会主义共和国主席武文赏邀请,中共中央总书记、国家主席习近平将于12月12日至13日对越南进行国事访问。  
据新华社

新闻热线:029-86253335 广告热线:029-86262269 发行热线:029-86255266

## 《陕西省安全生产条例》12月1日起施行 进一步强化各级政府安全生产职责

>>3版

### 防治呼吸道疾病

### 如何科学饮食 增强免疫力

冬季是呼吸道疾病的高发季节,在日常生活中,对于这类呼吸道疾病,除了及时就医治疗外,合理的饮食也是促进康复的关键。那么,我们在日常生活中应该如何合理搭配饮食?感染呼吸道疾病后应该怎么吃才能好得快呢?

1

合理膳食的重要前提是食物的多样化。《中国居民膳食指南(2022)》提出,成人每天要摄入12种以上的食物,每周要摄入25种以上的食物,要尽量在三餐中进行合理搭配;鼓励家人共同做饭,有助于饮食的多样化。

2

确保摄入充足的优质蛋白质。尽量选择蛋白质含量高的食物,同时采用脂肪相对低的食物和烹调方法。另外,三餐均匀分配,每一餐要达到25-30克的蛋白质摄入量,才有利于我们整体蛋白状况的维护。

3

保证新鲜充足的蔬菜和水果的摄入。从量化的角度来说,每日的蔬菜摄入总量应该达到300到500克,而且要保证食物的多样化,特别是一些深色的蔬菜。

4

保证每天充足饮水。一天尽量饮用1500到2000毫升的饮用水,尽可能选择白开水、矿泉水、淡茶水等,不要选择各类含糖的饮料。

5

保持健康合理的体重是维护良好免疫力的重要基础,要做到吃动平衡,维持良好的生活习惯,保持规律作息。

据中新网

### 新闻资讯

#### 国务院印发《全面对接国际高标准经贸规则 推进中国(上海)自由贸易试验区 高水平制度型开放总体方案》

>>2版

#### 派出所也能办护照啦! 西安新增15个出入境业务受理点

>>3版

#### 地铁8号线首列车厢已抵达西安 35座车站主体结构封顶

>>3版

### 阳光热点

#### 全面开展城市体检, 将为城市发展带来哪些影响?

当前,我国城镇化率已突破65%,随着人口向城市集中,交通拥堵、环境污染等“城市病”不断暴露。住房和城乡建设部近日发布了关于全面开展城市体检工作的指导意见,明确在地级及以上城市全面开展城市体检工作,推动系统治理“城市病”,扎实有序推进实施城市更新行动。

城市作为“有机生命体”,需要定期体检。城市体检将聚焦哪些问题?如何找到这些问题?找到问题后该怎么办?记者带你一起了解。

>>8版

西安市物价局价格举报电话:12358 西安市公共交通服务热线:9600135 西安市供电局热线:95598 西安秦华天然气客服电话:96777 西安市环保部门投诉热线:12369 陕西广电网络客服电话:96766