

三审稿亮相！生态环境法典编纂稳步推进

新华社北京12月22日电（记者高敬 魏冠宇）分拆审议后再“合体”的生态环境法典草案三次审议稿，22日提请全国人大常委会会议审议。

生态环境法典是我国第二部以“法典”命名的法律。2025年4月，生态环境法典草案整体亮相，初次提请审议的草案共分5编，包括总则编、污染防治编、生态保护编、绿色低碳发展编、法律责任和附则编。今年9月和10月，生态环境法典各编草案分拆为两批完成了二审。按照工作安排，将分拆审议并修改完善的各编草案重新“合体”提请三次审议。

翻阅1200余条的草案三审稿，有哪些新的修改？吸收了哪些意见建议？

草案三审稿进一步总结和体现司法实践成果，对人民法院、人民检察院在生态环境保护工作中的职责作进一步补充完善。同时，完善生态环境信用监管制度，增加信用修复的内容。

生态环境监测数据是客观评价生态环境质量状况、实施生态环境管理与决策的基本依据。强化对监测机构的监管，减少数据造假等行为，对保障监测数据质量发挥着重要作用。草案三审稿明确，对生态环境监测机构实行备案管理，强化监管。

草案三审稿完善了秸秆、落叶等焚烧的组织和管理相关规定，同时对固体废物跨省倾倒转移这一“顽疾”，增加了相关的监管规定。

“生态环境改善，野生动物规模扩大是好事，也带来新烦恼。庄稼被毁、草场争食，甚至野兽进城、伤人事件时有发生。”中国政法大学环境资源法研究所所长侯佳儒说，草案三审稿增加多条规定，着力引导解决“人兽冲突”问题，核心思路是保护要科学，管理要跟上，人命最重要。

侯佳儒表示，最引人关注的是“紧急避险”条款。草案三审稿明确，在野生动物危及人身安全的紧急情况下，采取措施造成野生动物损害的，依法不承担法律责任。这为身处险境的人提供了清晰的法律保障，确立了“生命权优先”的原则。但必须强调，这仅适用于千钧一发的自卫，绝非鼓励伤害野生动物，其目的是解决

“保人还是保动物”的极端困境。这意味着我国野生动物保护理念正走向更加成熟、务实的新阶段。

绿色发展是中国式现代化的鲜明底色。草案三审稿进一步充实了绿色低碳发展的总体要求，聚焦绿色低碳循环经济建设，强化资源回收利用有关制度措施，并进一步体现坚持“双碳”引领，完善应对气候变化有关制度和要求。

如何让法律长出牙齿？草案三审稿进一步补充相关法律责任，并完善有关处罚措施，进一步贯彻过罚相当原则。此外，草案三审稿还对生态环境损害赔偿诉讼制度作出相应修改。

人们期盼，以法治之力推进美丽中国建设，守护天蓝地绿水清的家园。

秋冬鼻炎防护指南：从环境到用药的全维度守护

晋中市第二人民医院耳鼻喉科主任医师 张煜君

作者简介

张煜君，晋中市医学会第一届变态反应学专业委员会副主任委员、山西医科大学汾阳学院兼职教授、晋中市医学会耳鼻咽喉头颈外科专业委员会副主任委员、山西省医师协会听觉及前庭医学专业委员会常务委员、山西省医学会罕见病专业委员会委员、山西省医师协会耳鼻咽喉科医师分会常务委员、山西省医学会耳鼻咽喉头颈外科专业委员会委员。

随着气温骤降、空气干燥、花粉落叶纷飞，鼻炎患者也进入了“多事之秋”。据统计，我国过敏性鼻炎患者已超2.4亿，其中秋冬季发病率较其他季节高出30%以上。鼻炎看似是“小毛病”，却常以打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状影响人们的日常生活，严重时还可能引发鼻窦炎、中耳炎等并发症。结合秋冬气候特点，从环境防护、生活习惯、饮食调理、科学用药四个维度，搭配真实案例与实用技巧，为鼻炎患者提供一份全面的防护指南。

一、环境防护：打造“无刺激”生活环境

秋冬季节的气候特征是鼻炎发作的主要诱因——气温剧烈波动导致鼻腔黏膜血管收缩扩张频繁，干燥空气损伤黏膜屏障，加上雾霾、花粉、尘螨等过敏原浓度升高，双重刺激下鼻炎极易复发。

（一）室内环境优化

市民王女士每到秋冬季节就被鼻炎困扰，打喷嚏、鼻塞严重影响睡眠。经医

生检查，罪魁祸首是家中的尘螨。尘螨在秋冬温暖干燥的室内大量繁殖，其排泄物和尸体是强过敏原。针对这一问题，建议采取以下措施：每周用55℃以上的热水清洗床单、枕套，阳光暴晒4小时以上；使用空气净化器，可过滤99%以上的过敏原；保持室内湿度在50%至60%，可使用加湿器，避免黏膜干燥。

（二）室外防护技巧

秋冬外出时，冷空气和过敏原是主要威胁。建议鼻炎患者佩戴医用口罩，既能阻挡花粉、尘螨，又能避免冷空气直接刺激鼻腔；外出归来后，及时用生理盐水清洗鼻腔，清除残留的过敏原；雾霾天气尽量减少外出，若必须外出，选择N95口罩，回家后及时更换衣物并洗手。

二、生活习惯：筑牢鼻炎防护“基础线”

良好的生活习惯能增强身体抵抗力，减少鼻炎发作频率。

（一）规律作息，避免熬夜

熬夜会导致免疫力下降，让鼻腔黏膜更容易受到病原体侵袭。张先生是一名程序员，经常熬夜加班，鼻炎发作频率明显增加。医生建议他每天保证7-8小时睡眠，睡前用热水泡脚，促进血液循环，提高身体抵抗力。

（二）适度锻炼，增强体质

选择适合自己的有氧运动，如慢跑、快走、游泳等，每周坚持3至4次，每次30分钟以上。锻炼能改善鼻腔的通气功能，增强黏膜的防御能力。需要注意的是，锻炼时避免在清晨冷空气强烈或雾霾严重的时段进行，可选择室内健身房或午后温暖时段。

（三）避免不良生活习惯

戒烟戒酒，烟草烟雾和酒精会直接刺激鼻腔黏膜，加重炎症反应；减少用手挖鼻孔的习惯，避免损伤鼻腔黏膜，引发感

染；注意鼻腔卫生，每天用生理盐水清洗鼻腔1至2次，保持黏膜清洁湿润。

三、饮食调理：吃出“抵抗力”，缓解鼻炎不适

秋冬饮食讲究“温补”，合理的饮食调理能辅助改善鼻炎症状，增强身体免疫力。

（一）多吃温补食材

适当食用羊肉、牛肉、桂圆、红枣等温补食物，能增强体质，抵御冷空气刺激。市民李女士秋冬常喝羊肉汤，搭配生姜、白萝卜，鼻炎发作次数明显减少。此外，多吃富含维生素C的食物，如橙子、柚子、猕猴桃等，维生素C能增强免疫力，减轻过敏反应。

（二）避免易过敏食物

鼻炎患者需注意饮食禁忌，避免食用海鲜、芒果、坚果等易过敏食物，以免诱发过敏反应。同时，减少辛辣、生冷食物的摄入，如辣椒、冰淇淋等，这类食物会刺激鼻腔黏膜，加重鼻塞、流涕症状。

（三）食疗方辅助调理

推荐几款简单易做的食疗方：生姜红枣茶，将生姜3片、红枣5颗煮水饮用，能驱寒保暖，适合风寒型鼻炎；蜂蜜柠檬水，柠檬富含维生素C，蜂蜜能润肺止咳，缓解鼻炎引起的咽喉不适；山药百合粥，山药健脾养胃，百合润肺止咳，适合鼻炎患者日常食用。

四、科学用药：避免误区，合理治疗

鼻炎患者在用药时容易陷入“滥用药物”“自行停药”等误区，不仅无法缓解症状，还可能加重病情。以下是科学用药的关键要点：

（一）明确鼻炎类型，对症用药

鼻炎分为过敏性鼻炎、感染性鼻炎等类型，不同类型用药差异较大。过敏性鼻炎常用鼻用糖皮质激素、抗组胺药，如糠酸莫米松鼻喷雾剂、氯雷他定等；感染性鼻炎若由细菌感染引起，需在医生指导下使用抗生素，避免滥用。市民赵先生误将过敏性鼻炎当作感冒，长期服用感冒药，不仅无效，还出现了头晕、乏力等副作用。

（二）规范用药，避免误区

鼻用药物需正确使用，喷药时头部微微前倾，避免药物流入喉咙；严格按照剂量使用，不可自行增加用药次数；症状缓解后不可立即停药，需在医生指导下逐渐减量，防止病情反复。此外，避免长期使用鼻用减充血剂，如盐酸萘甲唑啉滴鼻液，这类药物连续使用不宜超过7天，否则可能导致药物性鼻炎。

（三）及时就医，避免延误病情

若鼻炎症状严重，如持续性鼻塞、流脓涕、头痛、嗅觉减退等，或伴有鼻窦炎、中耳炎等并发症，需及时就医，进行过敏原检测、鼻内镜等检查，明确病因后进行针对性治疗。对于药物治疗无效的过敏性鼻炎患者，可在医生评估后进行脱敏治疗，更为严重的可以接受选择性翼管神经切断手术。

秋冬季节鼻炎防护是一个系统工程，需要从环境、生活、饮食、用药等多方面入手，形成全方位的防护体系。希望这些科普内容能帮助鼻炎患者掌握科学的防护方法，减少发作频率，缓解不适症状，享受每一个清新的早晨和宁静的夜晚。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第291期