

今天早知道

持续湿冷 雨势加大

桂林将迎10天阴雨天气

本报讯（记者马翔）经历了两天“回南”，2月2日开始，桂北大部地区转为北风。虽然吹散了雾气，但也迎来了湿冷。受到冷空气影响，预计我市未来10天都将维持阴雨天气。

本周前期，随着偏南暖湿气流上岸，桂林乃至整个广西的天空立马变脸。不仅有湿哒哒的回南天，在厚云之下，昼夜温差也在明显缩小，最低气温追上了南风“狂飙”的速度。原本，早晚还冻手冻脚的天气，一下就被捂暖了，根据广西气象台监测显示，全区大部升温普遍在8℃~12℃。比如资源，此前早上8点只有0.2℃，一下就飙到13.1℃。

南风送暖又送水！随着南风持续输送上岸，2月2日，水汽条件进一步转好，全区大部出现了小雨。预计2月3日至4日，随着高空槽移来及弱冷空气共同影响，降雨越发明显，量级以小到中雨为主，局地大雨。同时，由于雨水加盟阳光缺席，最高气温有所回落，体感稍凉一些。到了2月5日至7日，偏南气流再度增强，阴、雨天气持续，气温在南风加持下回升，伴随能见度不足千米的雾或弱回南天。而2月8日开始，又一股较强冷空气来袭并和暖湿气流交汇，将带来明显降温降雨天气过程。

我市气象专家提醒，未来10天整个广西都是阴雨天气。前期气温回升，中期小幅波动，后期下

降。大家多关注天气变化，气温起伏多变，要注意适时增减衣物防感冒。

目前，仍是春运期间，但南风“掌舵”，雨雾天能见度降低，市民出行驾车时一定要减速慢行，打开雾灯，与前车拉开车距，避免造成追尾。当车辆在潮湿路上行驶，车轮抓地力会随车速增加而变小，容易发生“水滑”，所以千万不要急踩刹车或猛打转向盘，以免发生车辆侧滑。

此外，农事方面需要加强农作物和蔬菜田间管理，减轻阴雨天气对农业的不利影响，抓住时机做好春耕备耕工作。

城市表情



“兔子”汤圆

2日下午，桂林市文明办组织社区居民，在滨江路20号社区党群服务中心开展“我们的节日·元宵 做瑞兔汤圆 贺兔年佳节”活动。大家自己动手包兔子造型汤圆，煮汤圆、吃汤圆，感受着传统节日民俗的乐趣。图为居民们展示自己亲手做的汤圆。

记者滕嘉 摄

实用新闻

喝汤时间依种类而定

喝汤不仅可以补充水分，还能滋养肠胃，尤其是到夏天，喝点汤还能起到解暑降温作用。从喝汤时间上看，有些人偏爱餐前喝，认为这样能增加饱腹感，有利于瘦身；有人觉得餐后喝更舒服，有助消化。北京协和医院临床营养科教授于康表示，喝汤的时间不能一概而论，需依汤的种类决定。

浓缩汤。主要指的是用骨头和去皮肉长时间炖煮而成的浓汤，也包括用猪骨、鸡脚、连皮家禽、肥肉等煮成的肥腻汤。这类汤最好饭前喝，喝肉汤的时候尽量把油撇干净一些，喝汤同时也要吃肉，因为钙、铁和90%以上的蛋白质等还保留在肉块中。浓缩汤最好不要饭后喝，否则容易导致体内的热量过度聚集，造成肥胖。还应注意的是，浓缩汤含有大量嘌呤，痛风病人不宜饮用。这类汤对胃肠道也有一定刺激，胃肠功能低下的人应少喝或不喝。

粮食汤。主要指的是用豆类或各类杂粮熬成的汤，包括绿豆汤、红豆汤、小米汤等。豆汤里几乎没有淀粉，不会导致血糖升高，还含多酚类物质，有一

定的抗氧化作用。粮食汤餐前餐后都可以喝，但肠胃功能低下的人不要喝太多，否则可能加重消化不良的情况。

清汤。主要指用各种蔬菜煮出的汤，如白菜汤、丝瓜汤、冬瓜汤等。这种汤如果做得少油少盐，不仅不会对身体造成负担，还能补充水分和一定量的矿物质，尤其适合血压控制不好的人群。饮用这类清汤一般无禁忌，饭前或饭后均可饮用。

甜汤。主要指用果实类（如木瓜、苹果、雪梨、无花果、蜜枣、红枣、桂圆、莲子）或根茎类煮成的汤水。这种汤入口有甜味或粉质感稍重，喝太多会导致血糖升高，因此只适宜餐前少量饮用，血糖控制不好的人尽量少喝或不喝。

最后需要强调的是，不要喝太烫的汤，否则会伤害口腔和食道黏膜。研究发现，长期喝65℃以上的汤或热饮料，可能会增加患食道癌的风险。所以一定要把热汤放到常温再喝。

据生命时报

快讯

荔浦引导农户

盘活撂荒地种植

每年增收800万元以上

本报讯（通讯员周俊远 记者邱浩）春节过后，荔浦市龙怀乡三河村三宝坪屯的农户开始忙碌起来，田间10多亩连片四季香葱正待市而售。昔日的撂荒地焕发生机活力，让四季小葱“香”起来了。

村民谢远明曾有蔬菜种植经验，通过考察市场，租下了屯里10多亩撂荒地，进行开垦平整，种上了市场前景可观的四季小香葱。如今撂荒地完成了华丽“变”身。据荔浦市农业部门有关人员介绍，在荔浦市，因群众外出务工、柑橘黄龙病而撂荒的田地，政府引导农户治理盘活撂荒土地2000多亩，将荒地进行开垦平整，通过以租的形式“小块拼大块”，规模发展粮食、荔浦芋、荔浦马蹄、罗汉果和蔬菜种植，年增收在800万元以上，实现了撂荒地生“金”。

秀峰区

居家养老服务中心

举办元宵节主题活动

本报讯（记者谭熙）元宵佳节临近，由秀峰区民政局主办、秀峰区居家养老服务中心承办的“喜迎元宵共团圆，老有所乐齐欢聚”2023年元宵节主题活动在2日上午举行。

一大早，工作人员和30多名老人来到秀峰区居家养老服务中心，大家一起准备包汤圆的材料，揉面团、搓汤圆、放馅料、捏造型，不一会儿，一个个圆乎乎的汤圆包好了，大家一边包一边开心地聊着春节期间的趣事，活动现场欢声笑语不断。

随后，大家围在一起，合唱着《新年好》《卖汤圆》，老人们脸上洋溢着幸福的笑容。