

今天早知道

强降雨天气过程今起逐渐减弱

部分中小河流仍维持较高水位

本报讯（记者马翔 通讯员阳薇 李勇军）今年端午假期，我市进入“龙舟水”最强阶段。不过，从今天开始，本轮强降雨天气将会逐渐减弱，但持续多天的降雨，让部分中小河流水位维持在较高水位，需要注意防御。

根据桂林市地面气象自动站网监测，6月20日8时至6月25日8时，我市有11个站降雨量达到250毫米以上，187个站为100-249.9毫米，42个站为50-99.9毫米，9个站为25-49.9毫米，2个站为10-24.9毫米，2个站为0.1-9.9毫米。最大降雨出现在灌阳西山罗家气象观测站，降雨量为298.7毫米。

受到持续性强降雨影响，我市主要江河出现了明显涨水。据桂林水文中心最新监测，漓江干流及其支流恭城河、潮田河、荔浦河、良丰河，湘江干流及其支流灌江、漠川河，洛清江支流四塘河、古立河等河流出现了涨幅0.5-2.8米的涨水过程。一共有5条河流（河段）、7个水文（位）站出现了超警0.05-0.76米的洪水。

为此，桂林水文中心及恭城、平乐、灵川、灌阳、全州等水文中心站已提前发布洪水蓝色预警。6月25日8时，漓江桂林水文站水位142.76米（警戒水位146.0米），流量292立方米每秒。此外，漓江上游四座水库水位在汛限水位以下0.9-4.2米。预计未来几天，桂江干流阳朔至平乐县城河段、湘江全州县城河段水位将继续上涨0.5-1米，暴雨区部分中小河流可能出现警戒水位左右的洪水。

市气象部门分析，未来2天受副热带高压加强西伸影响，我市呈现出强降雨天气逐渐减弱的趋势，但仍有多云有阵雨或雷雨，局部大雨到暴雨，并可能伴有短时雷雨大风等强对流天气。

6月26日白天，全市阴天间多云有阵雨或雷雨、局部大雨到暴雨；27日，多云有阵雨或雷雨；28日，多云有分散阵雨。

城市表情



中考加油

这几天是市的中考时间。考场内，考生们在认真地考试，考场外，家长们以各种方式为考生们加油助威。图为6月25日下午，中山中学考点前一些家长拉出“大帅哥中考加油”横幅，为考生们加油助威。

记者李凯 摄

实用新闻

仅靠吃素降不了血脂

数据显示，我国18岁及以上居民血脂异常比例高达35.6%。为了减脂，很多人选择吃素，这其实是个很大的误区。因为人体可以用碳水化合物来合成甘油三酯和胆固醇，并不是戒肉就能阻止合成的，反而可能因纯素导致优质蛋白质不充足。若没有充足的蛋白质供应，人体容易出现肌肉流失、体脂率上升、代谢能力下降等问题，对控血脂更为不利。所以，对于高血脂人群来说，需要摄入充足的优质蛋白质，同时控制脂肪（尤其是饱和脂肪）和胆固醇的摄入量。具体来说，要做到以下几点。

少吃饱和度和高的油以及制品。烹调油不能用动物油，包括黄油、猪油、牛油、羊油等，也不要使用棕榈油、椰子油。棕榈油和椰子油虽然是植物来源的油，但饱和脂肪比例分别高达50%和80%。尽量少吃饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、起酥面包等焙烤食品，薯片、锅巴等零食，以及各种分层的酥皮点心和小吃。

少吃肥肉、动物内脏和加工肉制品。除了红烧

肉、扣肉、小炒肉等，还要少吃猪颈肉、梅肉、雪花牛肉、排骨等看似不是肥肉的肉类，它们的脂肪含量其实都很高。限制动物内脏，少吃蟹黄等胆固醇特别高的部位。培根、熏肉、腌肉、香肠、灌肠、烤肠、火腿、午餐肉等加工肉制品的脂肪含量比普通瘦肉高得多，有些甚至高达40%以上。

选择低脂的奶类。少吃高档冰淇淋、高档雪糕，以及包巧克力皮的冷饮。因为要想让冰淇淋和雪糕足够好吃，就需要加入较多的全脂奶和奶油。雪糕和冰淇淋外面的巧克力皮，要避免迅速融化，使用的往往是含代可可脂的配方。天然可可脂本身就含有一半以上的饱和脂肪，代可可脂的饱和程度就更高了。

吃新鲜的禽蛋，避免加盐、加碱的蛋，以及不新鲜的卤蛋。蛋黄中富含胆固醇，加工之后，会随着时间的推移而氧化。氧化的胆固醇对血管内皮伤害更大，所以要尽量吃新鲜的禽蛋。

据生命时报

快讯

石油小学“小小法治讲解员”首次“上岗”

本报讯（记者唐霁云 通讯员谢颖华）在第36个国际禁毒日来临之际，25日下午，市石油小学与七星区检察院未成年人教育基地联合培养的“小小法治讲解员”首次“上岗”，为前来基地观展的200多名小学生进行了别开生面的禁毒日宣传讲解。

禁毒展厅里，“小小法治讲解员”向小观众讲述了近年来发生在身边的禁毒案例，介绍了隐藏在奶茶、小食品中的新型毒品的样态。他们还结合禁毒工作的制度、禁毒法规的内容等，让前来观展的学生对禁毒工作、禁毒防范有了更加深入的认识。

据石油小学老师介绍，今后“小小法治讲解员”将分期、分批在寒暑假中通过志愿服务的形式“上岗”服务。

南溪山医院送医送健康走进桂广滑石开发有限公司

本报讯（通讯员张超群 杨实可）6月25日，由桂林市政协办公室、市总工会、广西壮族自治区南溪山医院联合开展的“为职工办实事·送医送健康进基层”第78站走进桂广滑石开发有限公司。

义诊现场，来自南溪山医院中医科、医学美容科、妇科、呼吸内科、耳鼻喉咽喉头颈外科、国际健康管理中心等科室的医护专家为桂广滑石有限公司的干部职工免费提供问诊咨询、健康科普、测量血压和血糖等医疗服务，受到广大职工的欢迎，每个义诊点前都排起长队。医务人员对一些职工的身体状况，及时给予诊断提醒。