

今天早知道

# 38℃！ 我市昨迎入夏以来最热一天

本周晴热天气持续

本报讯(记者马翔 通讯员阳薇)最近一段时间,桂林天气就一个关键词:炎热。昨天,我市最高气温迎来今年新高,达到了38℃。而本周,我市仍然维持晴热天气,防范中暑是最重要的事情。

桂林市气象台发布信息称,上周,我市以晴天或晴间多云天气为主,基本无降雨。与常年同期相比,整周全市平均气温显著偏高,雨量全市大幅偏少。根据国家基本气象观测站监测资料统计,上周我市的平均气温为29.3℃~32.0℃,与常年同期相比,各地偏高2.2℃~3.7℃,且部分地方连续出现了5天35℃以

上高温。周内最高气温出现在阳朔,达到了36.7℃,最低气温在龙胜和灌阳,为24.6℃。雨量方面,全市仅有0-0.3毫米,仅资源出现了短时阵雨,其余各地无雨。

7月16日,我市最高气温迎来新高度,全市大部地区均为37℃或以上高温,局地达38℃。上午8点开始,永福、平乐、阳朔、恭城、荔浦、灌阳、兴安、灵川、全州、临桂、龙胜及市区陆续发布高温橙色预警。

目前,今年第四号台风“泰利”已经生成,7月17日起将给广西沿海地区及南部带来强风暴雨。而桂林

受到台风外围下沉气流影响,就像一个锅盖罩在城市上空,使得地面热量捂在其中难以扩散,造成了高温天气。

气象专家表示,预计本周我市维持晴热天气基调,以多云天气为主,有阵雨、局部大雨,周平均气温正常,降雨量仍旧偏少。高温天气里,需要继续防范高温对农业生产、电力供应和人体健康的不利影响,市民在进行户外活动时做好防暑降温准备,到水边消暑注意安全,谨防溺水。

城市表情

快讯



## 广西第九届“千里杯” 校园足球联赛(中学组)在桂林开赛

本报讯(记者唐霁云)7月12日,由自治区教育厅主办、桂林市教育局承办的广西第九届“千里杯”校园足球联赛(中学组)在桂林拉开帷幕。本届联赛共有来自全区14个地市的49支代表队1300多名运动员、教练员领队,在为期9天的比赛中展开激烈角逐。

据悉,“千里杯”校园足球联赛是广西学生单项体育赛事参与人数最多、覆盖面最广、影响力最大的品牌赛事之一。本届联赛为十一人制,分高中男子组、高中女子组、初中男子组、初中女子组4个组别进行,赛程持续至7月20日。各组别将按成绩分别奖励前八名,同时,大赛还设立了“体育道德风尚奖”和“优秀组织奖”、“优秀教练员”、“优秀运动员”及“优秀裁判员”奖项。

## 2023年桂林市智能硬件 编程设计大赛举行决赛

本报讯(记者唐霁云 通讯员徐庆富)近日,由市科学技术局、市科学技术协会、市政府妇女儿童工作委员会办公室主办的2023年桂林市智能硬件编程设计大赛决赛在广西师范大学举行,来自全市20余所中小学的200余名中小學生参加了比赛。

据悉,与去年的第一届大赛相比,今年的比赛规模更大、参与人数更多,第一阶段共有800余名中小學生参赛。决赛共分为小学低年级组、小学高年级组和中学组三个组别,以团体赛的形式进行。当天比赛现场命题,题目为“交通灯”“智能台灯”“智能小车”,选手根据评委老师现场公布的主题,在规定的时间内,通过电脑编程与硬件搭建完成相应的创作内容。经过激烈角逐,大赛共评出一等奖队伍17支,二等奖队伍33支,三等奖队伍46支。

## 回忆青春

近日,桂林七星景区来了30多位年过花甲的“老毕业生”,他们是桂林二中1971级高31班的同学,今年高中毕业50周年。图为老人们坐在草坪上一起回忆青春岁月。

通讯员曾周末 摄

实用新闻

## 为什么高温天气让人感到疲倦

《参考消息》日前刊登美国《华尔街日报》网站文章《为什么高温天气会让你感到疲倦?》,报道摘要如下:

当夏季炎热的天气让您感到疲倦时,这种感觉并不全是您的幻觉:昏昏欲睡的背后有真实的生物学原因。

美国波士顿的麻总百翰医疗中心运动心脏病专家米根·沃斯基说:“疲倦是身体告诉我们该休息了的一种方式。减轻高温影响的一种方法是减少身体活动。”

她补充说,尽管人们可在一定程度上适应极热或

极寒天气,但人体的耐热力通常不如耐寒力。极高的体温会对器官造成重大损害或使其衰竭,而当核心体温较低时,人体器官功能可能会下降,但更容易恢复。

以下是医生和科学家对烈日炎炎下体力下降的解释:

温度计上的数字很重要,但它并不能完全决定您身体对热的反应。湿度也很重要。汗液从皮肤蒸发到空气中,为您降温。在潮湿的环境中,当空气也变得更潮湿时,降温就更加困难了。

来自像日光一样的电磁波的热辐射也会产生影响。即便空气温度较低,您也能感受到这种热辐射的

影响。

在酷热的日子里,人们感到疲倦的另一原因是:睡眠不好。2022年的一项研究表明,气温每升高一度,人们的睡眠时间就会减少一些。该研究报告的主要作者凯尔顿·迈纳说,当夜间室外温度超过10摄氏度时,每升高1摄氏度,人们每晚的平均睡眠时间就会减少37秒。

饮水量也会影响人的体力水平。当你感到闷热时,出汗会流失更多的水分,因此需要多喝水以避免脱水。

据新华社