

今天早知道

台风“泰利”送来短暂清凉

明起高温天气又要回归了

本报讯（记者马翔）台风“泰利”登陆我国，给沿海地区带去了狂风暴雨。作为内陆城市的桂林，也因为受到台风外围气流影响，出现了大风和降雨过程。不过，短暂的清凉过后，我市将从7月20日开始重返高温天气，需要注意防暑降温。

7月17日起，我市灵川、平乐、临桂、荔浦等地相继发布大风蓝色预警，这是受到台风外围气流影响的主要特征。一天之后，荔浦、恭城、全州等地又发布暴雨黄色预警，市区也降下了中到大雨。

广西气象台数据显示，这次台风带来的降雨缓解了广西部分地区旱情，风雨消除了高温天气，整个广西都退出“高温群聊”，大部地区最高气温跌至30℃或以下。

7月20日，台风带来的强降雨过程将趋于结束，高温天气马上就会反扑回来。根据中央气象台的天气数据和预报，7月18日，我市白天最高气温只有29℃；19日，随着副热带高压西伸，气温会回升到33℃；20日，气温进一步上升到34℃。到了21日，

我市最高气温将直奔36℃，并持续到本周末。

气象专家提醒，这两天我市高温得到缓解后，夜晚不再闷热，开空调时需注意温度不可过低，尽量少用、不用空调，注意冷暖变化，避免受到寒凉，特别是家中有老人、小孩等体质较弱者，往往会难以适应而容易发生感冒发烧。这种忽热忽凉的天气，是慢性气管炎高发期，应避免与过敏因素接触，保持良好情绪增强机体免疫力和抵抗力。

城市表情



越夜越精彩

随着暑期出游的火热，我市的夜经济热度不减，很多游客晚上来到霓虹闪烁的街头，感受桂林迷人的夜生活。图为在东西巷内感受迷人夜景旅拍的游客。

记者李凯 摄

实用新闻

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

入夏以来，多地持续高温。高温天气会导致胃腸疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示，夏季是腹泻的高发季节，很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，起病多急骤，要预防夏季肠道传染病，注意食物和饮用水的卫生安全。

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状，严重时一日排便数次；重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜，开始上吐下泻，腹部绞痛……夏季气温高、湿度大，有利于病原菌的繁殖，食物被污染的可能性较大，容易诱发肠道传染病，而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发？国家卫生健康委有关专家介绍，导致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹

泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主，感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类，如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外，炎炎夏日里，很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激反应，引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”，专家表示，这能解口渴，却不能解“体渴”。过度依赖冷饮，不仅会使人体的降温机制受到干扰，也会导致机体自身散热能力下降，还会对肠胃功能产生不良影响，引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理？首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示，针对腹泻，常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中，及时补充口服补液盐或多喝水十分重要，因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，儿童发生腹泻后，要及时补充水分及电解质。

据新华社

快讯

资源县人民检察院：“四举措”扎实推进清廉机关建设

本报讯（通讯员胡晓寒 记者刘净伶）资源县人民检察院坚持党建引领，围绕“为民、务实、清廉”建设要求，通过以学育廉、以责护廉、以德养廉、以督促廉“四举措”扎实推进清廉机关建设。

从2022年至今，资源县人民检察院持续开展“一月一主题”活动，把创先争优等学习制度和党建责任落实到具体检察业务工作中，通过开展谈心谈话活动、通报违法违规典型案例、参观廉政教育基地等多种形式加强纪律建设，推进警示教育工作的展开；通过举行“榜样学习”“廉政家访”等活动，推进社会公德、职业道德建设；通过打造“曹艳群先进事迹展厅”，布置具有检察特色的清廉文化长廊，以身边榜样激励全院干警担当作为。

灌阳县观音阁乡：小小罗汉果 力争成“甜蜜”大产业

本报讯（通讯员陆仕臣 戈其高 文人洁）近年来，灌阳县观音阁乡依托当地资源优势 and 气候优势，采取“党建+公司+合作社+农户”的模式，在产业结构调整方面做文章。

今年，有着种植经验的观音阁乡桃花村退役军人、村党支部书记严振友等人，与临桂莱茵生物有限公司签订技术指导和产品收购合同后，投资50多万元，流转土地160多亩种植罗汉果，带头吃“螃蟹”。该县乡村科技特派员王小兵认为，如果严振友扩种成功，将会带动观音阁乡新一轮产业结构调整。当地种的罗汉果品质好、营养价值高，深受顾客喜爱，一颗小小的罗汉果将成为山区群众“甜蜜”致富的大产业。