

今天早知道

我市未来两天多云闷热

需留意阵雨天气来串场

本报讯（记者马翔）进入本周，炙热的太阳似乎有所收敛，我市转为阴天多云。未来两天，这样的天气状态将持续，体感会比较闷热，还需要留意多阵雨的发生。

这几天，桂林乃至整个广西的天气相对平静，大部地区均以多云为主，偶有阵雨。因为雨水的打压，影响广西的高温范围进一步缩减。截至8月1日，全区90个国家级气象观测站中，只有6个站监测到大于或等于35℃的高温，白天最高气温在30℃—34℃。

据桂林气象台1日16时发布的预报，1日晚到今天

多云间阴有阵雨或雷雨，局部大雨到暴雨，气温26℃—33℃，南风1级。明天到后天多云有短时阵雨或雷雨。

专家表示，近期影响我市的降雨，主要以对流性降雨为主。这种类型的降雨来去匆匆，持续时间短、范围小，分布比较零散。不过，降雨势头却很猛，局地短时雨量可能很大，降雨时短暂清凉，雨过天晴气温很快回升，空气湿度较大，体感仍比较闷热。

市民在进行长时间户外活动时，需要提前携带一把晴雨伞，既可防晒又能挡雨。还要注意防范局地强降雨可能引发的城乡积涝、山洪及地质灾害。

另外，这样的天气对于早稻等夏收作物的收晒扫尾工作有不利影响，但降雨利于改善土壤墒情，对犁耙农田、播种或移栽晚稻等作物比较有利。建议未完成早稻夏收作物收晒的，抓紧收晒扫尾工作，趁墒犁耙沤农田，力争在立秋前完成插秧任务，以防晚稻中后期生长发育遭受寒露风危害。同时，要注意晚稻田间管理，注意防范高温灼伤秧苗，加强病虫害检测与防控。

城市表情



“沉浸”

近日，在铁西一家早餐店前，一名小女孩趁着大人还在吃早餐的时间阅读书籍，沉浸在知识的海洋。

记者滕嘉 摄

快讯

近期三条公交线路有调整

本报讯（记者林扬 通讯员李丽芳）记者从市轨道集团公交公司获悉，近期，301路、302路、18路三条公交线路有调整。

为进一步方便灵川县、群众路片区、永彩路片区居民公交出行，8月1日起，301路公交线临时增设“永彩路”公交站点，302路公交线临时增设“群众路口”公交站点。

近期八里三路（川东二路至川东三路段）进行封闭施工作业，八里三路（川东二路至川东三路段）双向无法通行。因此，18路公交线路目前已做出调整，正向车辆营运至川东二路中站点，改走川东二路至八里一路恢复原线运行；反向车辆营运至八里一路站点，改走川东二路至川东二路中恢复原线运行。正反向临时取消八里三路、川东三路2个站点，恢复时间另行通知。

屏风村开展

自建房安全知识宣传活动

本报讯（记者周子琪 通讯员黄丽娟）近日，七星区穿山街道屏风村新时代文明实践站开展“自建房安全知识”科学普及志愿服务活动，营造共同参与农房安全管理的浓厚氛围。

活动中，志愿者们通过拉横幅、发放宣传手册、入户走访进行宣传，提醒村民群众牢固树立防范在先、警惕在前的安全意识，详细讲解自建房相关安全常识。同时，结合农村自建房安全隐患排查整治工作，引导房屋产权人（使用人）通过自查，及时发现和消除安全隐患，让自建房安全常识走进千家万户、深入人心。此次活动共发放自建房安全常识宣传手册200余份。

实用新闻

暑期出游长时间坐车腿肿 当心下肢深静脉血栓

新华社北京8月1日电（记者田晓航）暑期正是出游旺季，有的人在旅途中长时间坐车后，发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒，这可能是下肢深静脉血栓形成，此时应尽快就医，明确诊断，切勿自行按摩小腿。

北京协和医院血管外科护师王欢介绍，人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液，而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”，导致“水管”堵塞，血液无法回流，引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、手术、怀孕及分娩、某些先天疾病等因素，都可能导致下肢深静脉血栓形成的发生。

“血流淤滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说，久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少，血流速度变慢，叠加“喝水少”等其他因素，就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚，形成血凝块阻塞管腔，导致静脉血液无法正常回流；患有某些遗传性疾病或癌症的人，血液更黏稠，容易出现血液高凝状态；而重大手术或者化疗时的一些操作会对静脉壁造成损伤，受损的静脉内皮暴露在凝血因子攻击之下，更易形成血栓。

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水，就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿，这时候如果

按摩腿部，就可能使血栓顺着血流流到肺动脉，从而发生肺动脉栓塞，危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说，久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动，尽快去医院进行超声检查，确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒，长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜，旅途中注意经常起来活动，不方便活动时可坐着做踝泵运动（勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动）。日常预防下肢深静脉血栓，则要尽量避免长时间卧床和不运动；手术后要听从医护人员指导，有计划地进行功能锻炼。同时，要及时补充水分，不让血液变得太过黏滞。