

今天早知道

新一股冷空气抵达 我市周末昼夜温差加大

本报讯（记者马翔 通讯员阳薇）目前，广西气象台已经解除了寒潮预警，但寒冷还在持续。根据最新气象数据显示，新一股冷空气已经抵达，预计周末我市早晚气温会更低。

根据桂林市地面气象自动站网监测，12月20日8时至12月21日8时，我市有27个站降雨量0.1—9.9毫米。最大降雨出现在全州东山国家气象观测站，降雨量9.3毫米。最低气温方面，高寒山区-8.9℃~-2℃，北部-1℃~3℃，龙胜及中南部0℃~4℃。最低气温出现在资源瓜里气象观测站，为-8.9℃。

广西气象台的气象专家表示，跟历史同期寒潮过

程相比，这是广西自1961年以来，在12月中旬出现过的最强的一次寒潮天气过程。不要以为寒冷就此结束，因为又一股冷空气已经抵达。

桂林市气象台最新预报，受强冷空气补充影响，预计12月22日至27日夜间最低气温持续偏低，我市有冰冻或霜冻，局部有道路结冰，最高气温缓慢回升。最冷时段出现在12月23日凌晨，高寒山区最低气温-11℃~-4℃，北部-4℃~0℃，中南部0℃~2℃，铁路沿线偏北风5-6级、阵风8-9级。

具体预报为：12月22日，晴间多云，有冰冻或霜冻，偏北风3-4级。全市最低气温-3℃~2℃，高寒

山区-10℃~-3℃，最高气温7℃~11℃。

12月23日，晴间多云，有冰冻或霜冻，偏北风2-3级。全市最低气温-4℃~2℃，高寒山区-11℃~-4℃，最高气温11℃~13℃。

12月24日，多云间晴，局部有冰冻或霜冻，偏北风2-3级。全市最低气温-2℃~4℃，高寒山区-8℃~-2℃，最高气温12℃~16℃。

气象专家提醒，白天有阳光的温暖，最高气温会回升到十几摄氏度，体感会温暖许多。但是昼夜温差加大，请市民注意做好保暖，烧炭取暖或者用煤气洗澡时，要注意防范一氧化碳中毒。

城市表情



实用新闻

五款家常汤补血暖身

寒冷的天气里，喝一碗热乎乎的汤可以暖身，如果选对了还能补铁补血。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆为大家介绍了5款适合补血的养生汤，大家一起做起来吧。

鸭血番茄金针菇汤。鸭血口感细腻润滑，非常适合做汤。汤中加入酸酸甜甜的番茄，不仅可以增加营养，去腥开胃，番茄中丰富的胡萝卜素以及有机酸类还能促进铁吸收，增强这款汤的补血效果。加入金针菇可以增加鲜味，也可丰富其色泽和口感，让汤更有食欲。做法：锅中放适量橄榄油，将切碎的番茄下锅翻炒后加水，水开后放入鸭血（事先焯水去腥）和金针菇，煮熟后加盐调味即可。

猪肝菠菜汤。猪肝菠菜汤尤其适合需要补血或者用眼较多者食用。做法：将猪肝放凉水中浸泡2小时，去除血水；然后将猪肝切片，再放入水中浸泡20分钟后沥干水分；在猪肝中加入玉米淀粉、花椒粉、生抽等拌匀；锅中放水，加姜片，大火烧开后放入猪肝，出锅前加入焯过水的菠菜，加入盐、香油调味即可。

蛏子丝瓜汤。蛏子丝瓜汤是福建的一道传统美食，其中蛏子鲜嫩多汁，丝瓜清香爽口，味道鲜美。做法：将蛏子浸泡吐干净沙

后，去壳并将其内脏去除干净，然后用淀粉将其拌匀；锅中倒入食用油，放入葱、姜、蒜爆香；加入切好的丝瓜翻炒；加水煮开后，放入蛏子，焖煮三五分钟；出锅前加入白胡椒粉、盐调味，也可加入维生素C含量较高的香菜、小白菜等。

牛肉山药汤。牛肉山药汤不仅汤鲜味美，还能够补血暖脾胃，非常适合儿童青少年等食用。牛肉要用嫩瘦肉，山药可用淮山药，做法：将牛肉切片，用生抽、淀粉腌制；山药去皮切片；锅中放油，加入姜末炒香；放入山药略炒后加水，煮3分钟左右；加入牛肉片，再煮两三分钟；加入盐、小香葱末调味即可出锅。

酸辣肉丝木耳汤。北风呼啸、雪花飞舞时，来一碗酸辣汤无疑是最驱寒的，如果在汤中加入瘦肉丝和木耳，就让其具备了补血养生功效。做法：锅内加入水烧开，放入瘦肉丝、姜丝，撇去浮沫；加入水发的木耳、干黄花菜煮两三分钟；加入老陈醋、生抽、白胡椒粉、盐等调味；淋上水淀粉，并加入蒜黄煮至断生即可。汤中的酸辣来自老陈醋和白胡椒粉，可根据个人口味调整汤的酸辣度。

据生命时报

快讯

市机关事务管理局：

实地调研精准帮扶助力乡村振兴

本报讯（通讯员方凯）近日，市机关事务管理局主要负责人带领调研组一行，来到该局定点帮扶的四塘镇李家村、自信村调研指导乡村振兴帮扶工作。

调研组一行先后来到李家村的李进辉鸽子家庭农场养殖基地、自信村的宏顺养殖有限公司进行实地考察，详细了解帮扶村特色产业养殖规模、销售渠道和经济效益等发展情况。调研组人员关切询问村民们的增收情况和目前遇到的困难，并就如何进一步推动乡村振兴，促进村民增收致富，提出具体帮扶意见。

雁山区举办第十届广场舞大赛

本报讯（记者邢刚 通讯员刘周雯）由雁山区委宣传部、区文化体育和旅游局共同举办的雁山区第十届广场舞大赛，近日在桂林融创国际旅游度假区秀场举行，来自辖区各乡镇、街道的17支队伍共200多人参赛。

当天上午10点，伴随着欢快的音乐节拍，17支队伍先后登台，队员们以饱满的激情、娴熟的舞步向观众表演精心编排的广场舞。比赛现场氛围浓烈、精彩不断，展现了雁山区人民群众的蓬勃活力和良好的精神风貌。

经过两个多小时的激烈角逐，各个奖项新鲜出炉，名花有主。