

今天早知道

本周我市降雨过程偏多 要防范强对流天气

本报讯（记者马翔 通讯员阳薇）“三月三”假期，我市大部天气不错。气象部门预报，随着假期结束，新一轮雨水要来了，本周降雨过程偏多，还要防范强对流天气。

据国家气象观测站监测资料统计，上周我市平均气温16.2℃~18.5℃，与常年同期相比，偏低0.3℃~1.4℃。全市最高气温在恭城，为28.4℃，最低气温在资源，为12.3℃。雨量方面，全市雨日4至6天，国家站累计雨量22.4~147.9毫米，与常年同期相比，北部偏多1到3倍，中部偏多四到九成，南部正常到偏少三成，呈现北多南少的趋势。

气象部门预计，本周我市降雨过程偏多，局地短时雷暴大风、冰雹等强对流天气增多，与常年同期相比，雨量偏多，温度偏高。

具体预报为：

4月15日，我市北部阴天间多云有中雨、局部大雨到暴雨，中南部阴天间多云有小雨、局部大雨，可能伴有短时雷暴大风、冰雹等强对流天气，北风1~2级，气温20℃~28℃。

4月16日，我市北部阴天有小到中雨、局部大雨到暴雨，中南部阴天有中雨、局部大雨到暴雨，可能伴有短时雷暴大风、冰雹等强对流天气，北风1~2

级，气温20℃~24℃。

4月17日，我市阴天有小到中雨、局部大雨到暴雨，南风1~2级，气温20℃~26℃。

4月18日至19日，我市阴天有中到大雨、局部暴雨到大暴雨，可能伴有短时雷暴大风、冰雹等强对流天气，南风2~3级，气温20℃~28℃。

气象专家提醒，要注意防范局地短时雷暴大风、冰雹等强对流天气对电力、交通、江河航运、户外运动及户外作业等工作的不利影响，警惕强降雨可能引发的局地山洪、泥石流、滑坡等灾害。

城市表情



童趣

近日，在龙胜族自治县乐江镇江口村，几个小朋友正在一个多人秋千上一起玩耍，享受开心的童年时光。

记者滕嘉 摄

实用新闻

健康人不必要忌惮草酸

草酸是一种有机酸，在植物中普遍存在，如果人体摄入过量，会在被吸收前与食物中的矿物质结合，生成草酸盐，影响矿物质的吸收；草酸被吸收后，还可能与体内的其它物质反应，形成草酸钙等，增加肾结石的患病风险。正因如此，很多人将草酸视为洪水猛兽，产生了不少误解。

误区一：不吃含草酸的食物，体内就不会有草酸。人体也会产生草酸，比如糖代谢过程中，葡萄糖分解为丙酮酸和丙酮，丙酮进一步代谢就产生草酸。甘氨酸、羟乙酸、羟脯氨酸、维生素C等物质，在体内代谢后也可能转变为草酸。正常情况下，草酸最终会转化为尿酸，排出体外。

误区二：所有蔬菜的草酸含量都高。蔬菜的草

酸含量确实较高，但不同品种差异很大。通常口感越涩的食物，草酸含量越高，如菠菜、甜菜、苋菜、鲜竹笋、茭白、苦瓜等。大部分野菜草酸含量较高，比如马齿苋，含量可达1.31%。但十字花科蔬菜，如白菜、圆白菜、芥兰等，草酸含量比较低，一般在0.1%以下。萝卜、胡萝卜、甘薯、西洋菜、茄子、芹菜杆、韭菜、大蒜等，草酸含量在0.2%~0.5%之间，也是低草酸蔬菜。

误区三：菠菜和豆腐一起吃易引发肾结石。菠菜草酸含量可达600~750毫克/100克，豆腐钙含量较高，有人担心二者同时吃会增加肾结石的发生率。恰恰相反，钙能在肠道中与草酸结合，形成难吸收的草酸钙复合物，从而减少尿液中草酸和钙的

比值，有助预防肾结石。因此，吃菠菜等高草酸食物时，不妨适当增加高钙食物的摄入量，比如牛奶、酸奶、豆腐、豆皮、鱼虾及坚果等。

误区四：高草酸食物能少吃就少吃。正常人不需要刻意关注每天的草酸摄入量。肾结石患者或有肾结石家族史的人群，只要少吃高草酸食物就可以。痛风患者也需控制草酸的摄入量，否则容易抑制尿酸的排泄，从而增加痛风的发作频率。草酸可溶于水，如果担心草酸摄入太多，可以将蔬菜焯水后再食用，这样可以去除其中40%~70%的草酸。

据生命时报

新鲜事

新研究揭示 为何青少年 不如婴幼儿体味宜人

新华社北京4月14日电 为何婴幼儿散发的体味令人愉悦，而一些青少年体味难闻？一个德国科研团队揭示了造成婴幼儿及青少年体味明显变化的缘由。

德国埃朗根-纽伦堡大学等机构的研究人员近期在英国《通讯化学》杂志上发表论文说，他们检测分析了18名婴幼儿（0岁至3岁）及18名青少年（14岁至18岁）腋下汗液样本，发现体味的化学成分会随着性成熟而发生变化。

研究发现，婴幼儿身上会散发一种清新的体香，但在青少年的腋窝中却有高浓度的羧酸，这种有机化合物与某些刺鼻的味道相关，如浓郁的奶酪、天然麝香等。此外，在青少年体味中，出现了两种在婴幼儿汗水中不存在的带有泥土味的类固醇。

研究人员表示，青少年体味重主要是因为皮脂腺随着青春期而活跃，皮脂腺分泌的大量皮脂会被细菌分解成难闻气味的化合物。而在婴幼儿皮肤上，没有足够的皮脂，难闻气味化合物就不会以高浓度形成，因此婴幼儿身上散发着宜人的体香。