

今天早知道

今起至22日 我市有强降雨和强对流天气

本报讯（记者马翔）根据目前气象资料分析，预计今起至4月22日，受高空槽、切变线及冷空气影响，我市多强降雨和强对流天气。过程累计雨量80~150毫米、局部250毫米以上，最大小时雨量50~70毫米。

我市气象部门的具体预报为：

4月19日，我市阴天有中雨、局部大雨到暴雨（30~60毫米），并可能伴有短时雷暴大风、冰雹等强对流天气。最有可能出现大雨到暴雨的县（市、区）有：兴安、灌阳、灵川、临桂、永福、阳朔各乡镇，全州（安和、凤凰、蕉江、绍水、石塘、咸水），资源（河口、两水、中峰），龙胜（江底、龙脊、龙胜镇、三门），恭城（嘉会、栗木、西岭），

荔浦（花簏、蒲芦、双江）及桂林市区。

4月20日，我市阴天有中到大雨、局部暴雨到大暴雨（60~120毫米），并可能伴有短时雷暴大风、冰雹等强对流天气。最有可能出现暴雨以上降雨的县（市、区）有：兴安、灵川、临桂、永福各乡镇，全州（安和、才湾、凤凰、蕉江、绍水、石塘、咸水），资源（车田、河口、两水、中峰、资源镇），龙胜（江底、龙脊、三门），灌阳（洞井、观音阁、灌阳镇、黄关、西山、新街、新圩），恭城（恭城镇、观音、嘉会、栗木、龙虎、平安、西岭），阳朔（白沙、福利、金宝、葡萄、兴坪、阳朔镇、杨堤），荔浦（花簏、蒲芦、双江）及桂林市区。

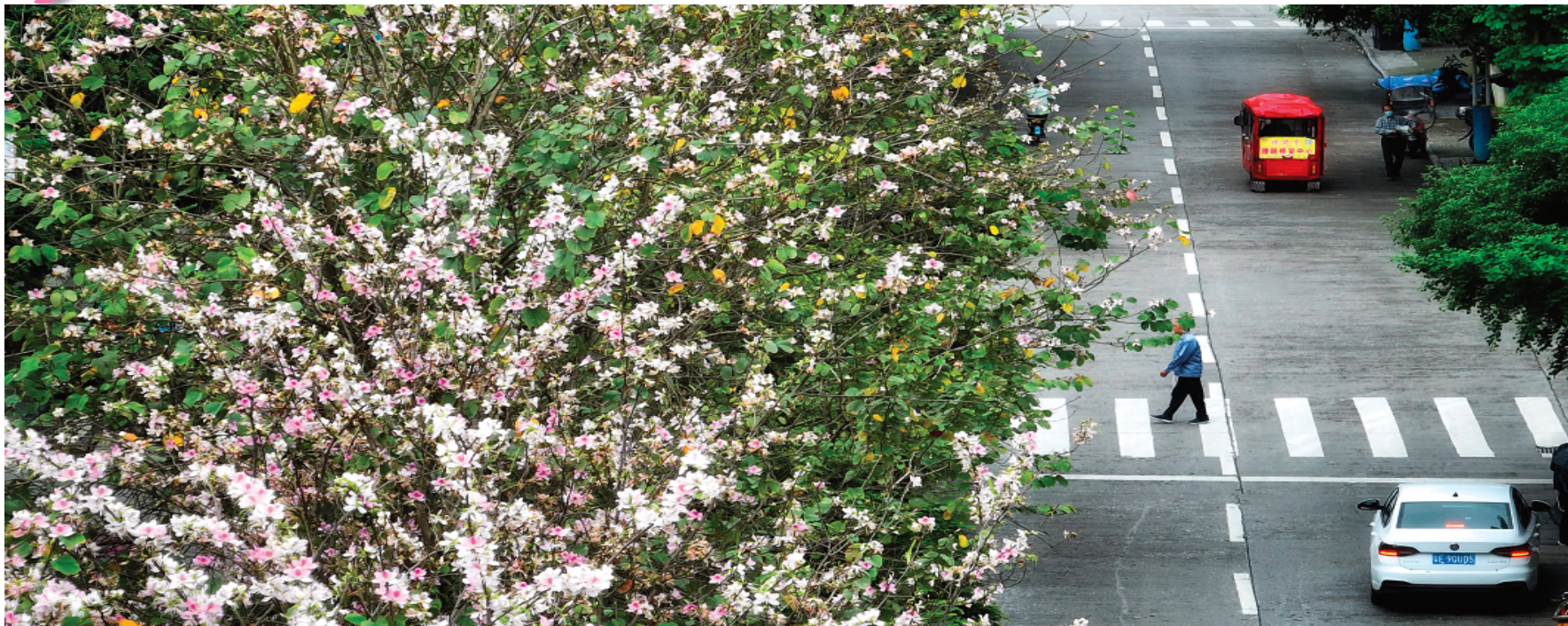
4月21日，我市中北部中雨转小雨，南部大雨转

中雨。

4月22日，全市中雨转小雨。

我市气象专家提醒，目前已进入强降雨和强对流天气多发期，需加强防范短时雷雨大风、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。防御持续强降雨可能引发的中小河洪水洪涝、城市内涝、山洪、泥石流、滑坡等灾害。市民出行时，遇积水路段切勿冒险通行，尽量远离低洼积水地段和河边。此外，部分低洼农田渍涝灾害风险较高，注意及时疏通沟渠，降低渍涝灾害对农业生产的不利影响。

城市表情



紫荆花开

这段时间龙胜自治县街道上的紫荆花盛开，18日一位市民走在盛开的紫荆花下，如同走进了花的世界。 记者滕嘉 摄

实用新闻

谷雨时节养生防病注重“健脾祛湿”

4月19日将迎来谷雨节气，此后天气日益回暖、降雨量逐渐增加。中医专家提示，谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词，方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意，此时田中秧苗初插、作物新种，雨水滋润最有利于作物生长，因此，春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大，忽冷忽热，但‘春捂’也须有度，过度保暖只会助长‘春火’之势，反而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说，此时应注意随气温变化适当增减衣物，可着薄外套，方便穿脱；脚踝不宜裸露，因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内，较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本，谷雨节气养护脾胃尤为重要。孟梦指出，雨水增多容易滋生湿邪入侵

人体，体内湿气过重就会损伤脾胃健康，出现胃痛、胃胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾胃、祛湿的食物，如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等，尽量少吃辛辣油腻食物，以防大辛大热食物邪热化火，胃火上炎诱发口疮、痈疖肿等疾病。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说，因为谷雨时节经常起风下雨，不少人会关紧门窗，还应及时透气通风，防止屋内潮湿，滋生湿气。

春季万物生长，郊外空气清新，正是养阳气的好时机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳，适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动，或踏春出游、爬山，不仅能畅达肝气、怡情养性，还能增强身体的新陈代谢，改善心肺功能。

据新华社

快讯

平乐2024绿水青山中国休闲运动挑战赛将于5月1日举行

本报讯（记者苏文娟 通讯员苏桂）4月18日，“中国桂林平乐2024绿水青山中国休闲运动挑战赛新闻发布会”在桂林市政府新闻发布厅举行，该赛事将于5月1日在平乐县城开赛，来自全国各地的500余名运动员将在漓江（平乐段）水域参赛。

该赛事由国家体育总局、广西壮族自治区体育局、桂林市人民政府联合主办，桂林市体育局和中共平乐县委、县政府承办。本次赛事竞赛项目包括单人两项赛、单人桨板、单人路跑、混合接力赛和龙板混合团体赛，其中绿水青山赛核心项目单人两项赛分为青少年组、大学生组、公开组、大师组4大组别，选手们可根据自己的年龄和竞技水平选择参赛。

自2021年以来，平乐县成功举办了击剑公开赛、赛艇大师赛、动力冲浪比赛、2023绿水青山休闲挑战赛、桨板公开赛等众多区级、国家级赛事，通过赛事引流赋能旅游产业升级。