

今天早知道

# 新一轮雨水蓄势待发

明天起 我市将迎强降雨过程

本报讯(记者马翔)本周,我市持续晴好天气,白天暖阳高照,夜晚气温舒适。根据最新气象资料分析,预计5月18日至19日,受高空槽、切变线及弱冷空气影响,我市将出现一次暴雨、局部大暴雨到特大暴雨过程,并伴有短时雷暴大风等强对流天气。过程累计雨量60—150毫米、局部200毫米以上,最大小时雨量40—60毫米。

我市气象部门发布的具体预报为:5月17日,全市多云转小雨、局部中雨。

5月18日,全市阴天有中雨、局部大雨。

5月19日,我市北部阴天有大雨、局部暴雨,中南部阴天有暴雨、局部大暴雨到特大暴雨,并可能伴有

短时雷暴大风等强对流天气。最有可能出现大暴雨以上降雨的县(市、区)有:灵川(潮田、大境、大圩、定江、海洋、灵川镇、灵田、潭下),灌阳(洞井),临桂(茶洞、会仙、两江、临桂区、六塘、南边山、四塘、五通),恭城(恭城镇、嘉会、栗木、莲花、平安、西岭),平乐、永福、阳朔、荔浦各乡镇及桂林市区。

5月20日,我市中北部小雨转阴天,南部大雨转小雨。

气温方面,由于未来几天降雨频繁,高温没有办法“烧”起来。我市最高气温26℃,夜晚最低气温20℃,体感较为清凉。

气象专家表示,近期桂林乃至广西降雨频繁,土

壤含水量饱和,请注意防范短时强降雨和持续降雨可能引发的中小河流洪水、山洪及地质灾害。同时,大风、雷雨天气下,切勿在户外活动,应立即躲到安全的室内,尤其远离高空作业设施、厂房工棚、广告牌、危旧房屋、大树、铁塔、烟囱、电线杆等高大物体,也不要躲在大树下或孤立的棚子和小屋里避雨。

眼下正值立夏节气,气温逐步升高,有时会有炎热之感,有时又会突然清凉。需要提前关注天气变化,根据气温调整着装,适当增减衣物,避免感冒。随着紫外线增强,长期照射会引发皮肤受损,外出时最好能涂防晒霜,并戴好遮阳帽、穿防晒衣等。

城市表情



## 放歌青山绿水间

5月16日,市民李先生在两江四湖榕湖边直播唱歌。他表示,退休后有更多时间做自己喜欢的事,在桂林的青山绿水间唱歌感觉非常好。

记者邢刚 摄

实用新闻

## 专家提示科学饮奶可改善乳糖不耐受

今年5月12日至18日是全民营养周,主题为“奶豆添营养,少油更健康”。奶及奶制品对健康有显著益处,但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示,科学饮奶可改善乳糖不耐受症状,保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶,而我国人均每日饮奶量不足30毫升,很多人从不喝奶,这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀,不一定是乳糖不耐受。”韩军花说,对某些糖或添加剂过敏,胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等,都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受,是由于小肠中缺乏乳糖酶,导致大量乳糖无

法被消化吸收。

事实上,乳糖对健康有许多积极作用,如促进钙、锌等营养素吸收,增加骨矿物质含量,增加有益菌丰度促进肠道健康等。12日举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》,提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品,并提供了改善乳糖不耐受的具体措施。

专家表示,乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;可以将乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不易引起胃肠不适;还可以从少量(如50毫升)开始,逐渐增加乳制品摄入量;适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。

据新华社

快讯

## 多部门联合开展 旅游市场秩序综合整治

本报讯(记者谭熙 通讯员彭立力)近日,记者从桂林漓江风景名胜区综合执法支队了解到,今年以来,该支队联合公安等有关部门重拳打击漓江风景名胜区内扰乱旅游市场秩序的行为,共计开展全域巡查3500余次,开展集中整治12次,有效净化了漓江风景名胜区旅游市场秩序。

桂林漓江风景名胜区综合执法支队相关负责人表示,在日常工作中,执法人员采取定点值守和车巡相结合的方式对辖区内重点水域、码头、出入口及重要交通路段进行常态化巡查,发现扰乱旅游市场行为立即配合公安部门严厉打击,坚决杜绝欺诈骗消费者行为;加强对带团导游检查力度和游船、游览排筏的监管力度,对发现的违法违规行为及时处理。同时,对漓江风景名胜区各景区景点、码头采取不定期抽查的形式,持续开展安全生产检查,及时消除隐患,确保安全零事故。

## 阳朔县入选广西第一批 县级水网先导区

本报讯(记者韦彦青 通讯员唐一平)近日,自治区水利厅对县级水网先导区进行评审,阳朔县最终以全区第一名成功入选广西第一批县级水网先导区,并作为全区唯一的县份上报水利部,申报国家级水网先导区。

近年来,阳朔县先后投入25.1亿元,实施了全国首批农村水系连通及水美乡村建设试点县项目、漓江流域山水林田湖草沙一体化保护和修复工程、供水保障工程等一批强基础、补短板、惠民生的水网项目,取得了显著成效。阳朔县水网先导区筹划项目总投资54.45亿元,系统推进69个水网骨干工程,实现“一张水网”绿色发展,确保取得经济效益、社会效益和生态效益的“三提升”。持续推动高颜值的“绿水青山”转换为高价值的“金山银山”,让“水上阳朔”的实景图成为绿色水网的“全国样板”。