

今天早知道

本周末还有一次明显降雨过程

需要防范强对流天气

本报讯(记者马翔)进入本周,我市天气阴晴不定,在冷空气和暖湿气流相互碰撞下,阵雨、雷雨频繁上线,局地还有大雨到暴雨。根据最新天气预报显示,本周末还有一次较为明显的降雨过程,尤其需要防范强对流天气。

鉴于本轮雨水有降雨分散,单点雨势较强的特点,自治区气象局已启动了重大气象灾害(暴雨)Ⅳ级应急响应和发布暴雨蓝色预警。根据广西气象台的数据显示,目前,雨水主要分布在桂东南一带,并有一路北上的趋势。预计8月16日晚和17日白天,我市大部会出现一次明显降雨过程,局地有大雨到暴雨并伴

有短时雷暴大风等强对流天气。

气温方面,下雨的桂林还算凉快,白天最高气温只有30℃,夜晚25℃,如果有风吹来,体感比较舒适。不过,眼下正处于三伏天的末伏阶段,虽然炙烤的烈日接近尾声,但余热犹在,如果不下雨,气温就会立马往上升,所以需要做好防暑降温的措施。

气象专家表示,本周末,我市为多降雨天气,下雨时道路湿滑、能见度较低,外出的市民请注意交通安全。强降雨期间,尽量不要外出,注意掌握最新气象消息。如果在户外遇到大雨时,尽量躲避在安全的建筑物中,不要在大树底下避雨,不要拿着金属物品以

及接打手机,以防雷击。在雨中行进时,要避开灯杆、电线杆、变压器等有可能连电的物体,不要靠墙行走或者行车、停车。

目前正值暑假旅游高峰期,去户外游玩要关注局地强降雨可能引发的山洪、地质灾害、中小河流洪水、城乡积涝等次生灾害。家长们务必要注意管好自家小孩不要去山塘水库等野外水域游泳,防范溺水事故发生。

城市表情

快讯

七星区总工会 携手环卫站 给环卫工人“送清凉”

本报讯(记者周子琪 通讯员谢姚琳嘉)“大姐,进来拿水喝,这些都是免费的。”近日,七星区总工会携手七星区环卫站在辖区内各工会驿站开展了夏日“送清凉”活动。在工作人员的指引下,负责金鸡岭路清扫保洁的环卫工人唐大姐走进金鸡岭中转站工会驿站拿起矿泉水喝了起来,一下子扫去了身上的暑气。

据了解,七星区环卫站在辖区内9个星级工会驿站均摆放了矿泉水、和其正饮料、板蓝根口服液等清凉物资,为奋战在一线的环卫工人们送去清凉和关怀,用行动致敬高温下的每一份坚守。接下来,七星区环卫站将持续开展“送清凉”活动,积极发挥工会驿站功能,进一步为户外劳动者送去工会组织的关心关爱,确保他们健康度夏、清凉度夏。

象山区民政局 组织未成年人 开展法治实践活动

本报讯(记者苏文娟 通讯员邓华)为了深化未成年人的法治观念,提高他们的自我保护能力,近日,象山区民政局联合五美社区组织辖区内未成年人开展法治实践活动。

活动组织未成年人走进桂林市青少年法治教育实践基地。在基地,工作人员结合科普视频为孩子们普法,同时组织了知识问答、法律知识游戏等互动环节。孩子们在专业法律工作者的指导下,学习如何运用法律武器保护自己的合法权益,了解违法犯罪的严重后果。

此次活动是象山区民政局在未成年人保护工作中的又一创新实践。象山区民政局相关负责人表示,将持续关注未成年人法治教育建设,举办更多法治教育活动,为未成年人的健康成长提供坚实的法律保障。



学非遗 乐假期

15日,解东社区组织辖区里的小朋友们开展“中华民族一家亲 巧手共建民族情”非遗剪纸活动,丰富孩子们的假期生活。图为小朋友们展示自己的作品。
记者滕嘉 摄

实用新闻

睡不够 感觉老10岁

我们无法控制生理年龄,但可以让心理保持年轻。瑞典斯德哥尔摩大学的一项新研究显示,睡眠不足会让人感觉自己比实际年龄老5~10岁。所以,心态年轻的前提是要有个高质量睡眠。该研究已发表在最新一期《英国皇家学会学报B》上。

过往研究表明,感觉自己比实际年龄年轻(即“主观年龄”年轻)与更长寿有关,甚至还有人支持用主观年龄来预测实际的大脑年龄,因为感觉自己年轻的人,大脑状态相对更好。为了解睡眠与主观年龄的关系,斯德哥尔摩大学科研团队进行了两项研究。第一项是通过主观报告调查,了解429名年龄18~70岁参试者在一个月内的自我认知年龄变化,以及是否存在睡眠不足等问题。结果发现,睡眠不足每增加一天,主观年龄就会增

加约0.23岁。相对而言,每天睡眠不佳者平均觉得自己老了3个月;每天都睡得很好的人,感觉自己比实际年龄平均年轻近6岁。

第二项研究中,团队招募了186名18~46岁的参试者,将其分成两组。一组参试者连续两晚限制睡眠,每晚只睡4个小时;另一组连续两晚保证充足睡眠,每晚睡9个小时。与睡眠充足的参试者相比,睡眠不足者感觉自己平均老了4.4岁。进一步分析发现,睡眠对主观年龄的影响似乎与他们的困倦程度有关。极度清醒者会感觉自己比实际年龄年轻4岁,极度困倦者会感觉自己比实际年龄老6岁。这意味着,从精神状态极度清醒到昏昏欲睡,一个人的主观年龄惊人地增加了10岁。

据生命时报