

今天早知道

新一股冷空气今日抵达

# 我市气温将进一步下降

本报讯（记者马翔）本周以来，我市出现持续降雨降温，虽偶有阳光，但总体以阴雨天气为主。根据最新天气预报显示，新一股冷空气预计今日抵达桂林，气温会进一步下降，需要做好保暖措施。

进入本周，在冷空气的影响下，广西迎来了明显降雨，把持续已久的晴燥天气赶走。其中，桂北大部以小到中雨“打底”，局地出现了大雨到暴雨和大暴雨过程。但是，晴燥天气不甘心早早退场，这两天冷暖空气一直在桂北乃至整个广西上空频繁交汇，助力雨水继续刷存在感。

根据广西气象台数据显示，10月16日，降雨有所消退，气温也在爬升，但从10月18日开始，在切变线和弱冷空气的配合下，整个广西将再次出现降雨过程。预计10月20日起降雨结束，我市将重回晴天。

气温方面，10月17日我市最高气温还在30℃，到了10月19日将下降到24℃，夜晚最低气温则徘徊在20℃左右，桂北部分地区还有日平均温度≤22℃的寒露风。

气象专家表示，阴雨天气能见度不佳，道路湿滑，市民外出要携带雨具，注意交通安全，驾车时注

意减速慢行，与前车保持足够的安全制动距离。需要防范局地强降雨和持续降雨可能引发的城乡积涝、山洪及地质灾害，强降雨期间远离河道、山谷、低洼易涝区域和地质灾害易发区域。

10月19日起，要防范寒露风天气带来的不利影响，给未成熟晚稻保持田间湿润，直到成熟，根据苗情及时科学补肥，以增加稻株活力和促进灌浆充实。同时，加强病虫害监测，选择高效低毒农药及时进行防治。

城市表情



## 乡野留影

近日，在茶店路附近的田野上，青葙盛开，吸引了许多市民前来打卡，在这片乡野美景中留下美好记忆。

记者滕嘉 摄

实用新闻

## 盘点备菜的六个误区

在生长、运输等过程中，果蔬表面会附着尘土、细菌（如大肠杆菌、沙门氏菌等）和农药残留，如果不清理干净，可能会进入体内，引发恶心、呕吐、腹泻等不适，严重时甚至可能危及生命。本文将结合美国食品药品管理局（FDA）的提醒，澄清处理果蔬时的常见误区。

**误区一：**准备食材前不洗手。很多人忽略了做饭前洗手的重要性，事实上，人们的双手可能携带各种致病菌，若不清洁干净，就会转移到食材上。因此，在处理果蔬前就应使用温水和肥皂彻底洗手，至少洗20秒，以确保双手干净。

**误区二：**叶类蔬菜不去除最外层叶片。白菜、包菜等叶类蔬菜的最外层叶片可能存留更多的尘土和病

原体，不容易洗干净。因此，建议大家在清洗之前去除最外层的叶片，方便又安全。

**误区三：**不处理受损部位。遇到磕碰受损的果蔬，有些人觉得无所谓，继续按常规流程清洗。其实，细菌很容易藏匿在损伤处，甚至进入果蔬内部，直接食用存在感染风险。正确的做法是，一旦发现果蔬有损伤或瘀伤，要先切除受损区域，再进行下一步处理，情况严重的要直接丢弃。

**误区四：**先削皮再清洗。在处理土豆、地瓜等食材时，许多人会直接把皮削掉，再用水冲洗，以为这样更干净。但是，削皮工具可能将表皮的污垢和细菌带入食材内部，用流水冲也无法完全洗净。正确的做法是，先洗净，再削皮，这样还能最大限度地保留营

养成分。此外，清洗草莓、葡萄等水果时，最好不要去掉果蒂，一旦其完整结构遭到破坏，有害物质就容易进入果实内部，带来污染。

**误区五：**大量使用果蔬洗涤剂。有些人认为，用果蔬专用洗涤剂清洗会更干净，但如果用得太多，导致化学物质未能完全冲掉，残留在果蔬上，可能会带来安全隐患。实际上，用流动清水冲洗，并轻柔摩擦果蔬表面，即可去除大部分污染物。

**误区六：**所有果蔬都只用手洗。对于甜瓜、黄瓜等表面较坚硬、凹凸不平的果蔬，单靠手洗难以彻底清除表面的污垢和细菌。建议使用蔬果刷，在流水下擦洗，这样既能将其清洁干净，又能避免洗涤剂带来的化学物质残留。

据生命时报