

今天早知道

广西今年冬季是暖冬还是冷冬？

广西今年冬季是暖冬还是冷冬？11月6日，记者从自治区气候中心了解到，总体而言，今年广西冬季气温在正常范围内波动。在气候变暖背景下，大气不稳定性加大，冬季气温波动性可能加大，阶段性偏暖和偏低的情况都会发生。

气象上的冬季一般指每年的12月到次年2月这个时段。根据预测，与常年相比，气温12月桂西偏低，桂东偏高；2025年1月大部地区接近常年；2月桂北偏低，

桂中、桂南略偏高。

气象部门是如何界定暖冬和冷冬的？暖冬和冷冬是一个长时间段的概念，不能根据几天或十来天发生的温度变化来判定。

根据气象局的气候业务规定，当冬季平均气温值比当地冬季气候平均值偏高达0.5℃及以上时可认为是暖冬，反之当气温偏低时为冷冬。

根据国家标准，严格来说，暖冬和冷冬的界定是

以某地冬季平均气温值偏高和低于某个阈值来界定，这个阈值是0.43个冬季平均气温标准差。每个地方的标准差是根据当地的30年冬季气温平均值来计算得到，所以每个地方的阈值不一样。根据偏离阈值情况不同，可分为强暖(冷)冬、弱暖(冷)冬。

据《南宁晚报》

城市表情



秋日拾趣

近日，桂林园林植物园里的银杏叶逐渐变黄，迎来观赏季。一个孩子将落叶抛撒在空中，与家长玩得不亦乐乎。
记者刘净伶 摄

实用新闻

为何秋冬掉发特别多？中医详解“网红方”

到秋冬换季，各种关于脱发的话题频上热搜。为何秋冬掉发特别多？生姜片涂抹头皮、啤酒洗头、吃黑芝麻……这些网上流传的方法有用吗？中医专家为你一讲解。

“春生夏长秋收冬藏”是大自然规律，秋天叶落，猫狗在秋天换毛，人类在秋季脱发也会相对增多，这是一种自然现象，不必过分担忧。”广东省中医院皮肤科脱发专科副主任医师梁家芬表示，秋季天气特点比较干燥，皮肤黏膜水分加速蒸发，皮脂腺分泌减少，容易引起毛发干枯及脱落，所以秋季后很多人感到脱发明显，这也被称为“季节性脱发”。

梁家芬提醒，一般来说，一天掉发100根以内，都算正常。日常也可以通过简单的拉发试验自测。用拇指、食指和中指夹捏五六十根头发，适当力度牵拉，若脱落毛发数量大于5根，才算有脱发风险。

针对脱发现象，不少人会用一些网上流传的民间偏方，如用生姜片涂抹头皮、啤酒洗头、吃黑芝麻等，这些方法是否靠谱？

据专家介绍，目前有研究观察到，中药人参、何首

乌、生姜对斑秃模型小鼠具有治疗作用，与改善脱毛区局部微循环有一定关系，也有研究发现生姜汁对小鼠毛发生长有一定促进作用。但也有研究发现生姜提取物可明显抑制毛发的生长。因此关于生姜生发的研究目前尚有争议。此外，直接用生姜片擦头皮，在有效成分吸收方面不是高效的方式。

黑芝麻有补肝肾、滋五脏的作用，由于肝肾不足导致的身体虚弱、津枯便结、须发早白等症状，适当进食黑芝麻可以补益肝肾，帮助乌发润发。黑芝麻对于正常衰老的白发也只能起到辅助作用，且要长期坚持。此外，黑芝麻养发并非万能，像毛囊被破坏等问题进食黑芝麻也无能为力。

啤酒中含有氨基酸、B族维生素等丰富的营养成分，可为头发补充营养，改善头皮血液循环，从而促进头发生长。但要注意，不要频繁使用啤酒洗头，以免酒精积累过多，破坏头发发质。洗头时应先将啤酒开口通风一定时间，让酒精挥发掉，避免伤到头发。

据《羊城晚报》

快讯

第二批广西八桂教育家摇篮工程（桂林市）启动仪式举行

本报讯（通讯员毛洁）11月7日，第二批广西八桂教育家摇篮工程（桂林市）启动仪式在桂林市金雁学校举行。

第二批八桂教育家摇篮工程培养项目由自治区教育厅主办，广西师范大学承办。项目从全区中小学遴选了50名政治素质过硬，教学素养过硬，具有较强创新力、改革力的培养对象，培养周期3年。我市共有关剑锋、周小龙、莫秋莲、张鹏程、毛洁、申治云、刘艳红等7名教师入选该项目。

该项目围绕理论学习、教学实践、辐射带动三大核心任务，以先进的教育理念和管理方式，开展教师培训、理论探讨、教学研讨、教育改革实验等教育教学活动，努力打造“师德好、业务精、能力强、善创新”的高层次优秀教师队伍，为桂林市教育事业的蓬勃发展贡献力量。