

今天早知道

最低气温还在下跌 大家注意保暖

本报讯(记者马翔)进入本周,随着一股较强冷空气来袭,我市出现了降温降雨和大风过程。根据最新天气预报,未来两天,我市最低气温还在下跌,需要非常注意保暖。

目前,备受关注的冷空气已在我国大举向东、向南而下,中央气象台发布了暴雪、寒潮、大风三项预警,地处华南地区的桂林乃至广西受到的影响滞后一些。11月25日中午时分,受暖湿气流以及锋前增温影响,我市出现了雾气和降雨。不过来到下午,冷空气抵达后,桂北各地吹起了北风,气温开启下跌模式。

广西气象台数据显示,当天下午4点,我市大部地

区比前一天的同一时间普遍降温2℃~6℃,气温只有12℃~19℃。其中,资源、灌阳、全州仅为10℃~12℃,市区也只有14.8℃。南部的阳朔、平乐、荔浦等3地气温为17℃~18℃。

根据最新气象数据,11月26日起,阴云雨水消散后,我市再度被干冷空气控制,受晴空辐射降温影响,白天最高气温将逐渐回升到20℃,但是夜晚最低气温仍较低,偏北的地方最低气温跌至个位数,高寒山区仅有0℃~4℃。

气象专家表示,未来两天我市风力不小,几乎全天都有3~4级北风,还请市民注意适时添加衣物,做好

保暖。居家时,记得关好门窗,检查和妥善安置易受大风影响的室外物品,如花盆、空调外机、棚架等。出门在外,尽量远离大树、广告牌、高压线和临时搭建的建筑工棚、围墙等。不要将车辆停在高楼、大树下方,以免因吹落的物体造成损伤,建议将车辆驶入附近的地下停车场。

此外,目前的森林火险气象等级高,达到了4级高火险,有容易燃烧、容易蔓延等特点,不要携带火种进山,不违规用火,不在林区吸烟、燃放烟花爆竹,发现火情第一时间拨打报警电话。

城市表情



小院“雪景”

11月26日下午,一名女子在桂湖旁螺蛳山路一个小院欣赏“雪景”。据小院主人陈先生介绍,院子里的“雪景”是人工用各种材料布置的,看起来非常逼真,11月初推出以来吸引了众多市民游客打卡拍照,最多的一天接待了200多人。

记者邢刚 摄

实用新闻

医生提醒:

心衰需加强自我管理 早发现早治疗

11月26日是第10个“全国心力衰竭日”。专家介绍,冬季有多种情况可能诱发心力衰竭,需要加强自我健康管理,发现相关症状及早就医。

中南大学湘雅医院副院长、心内科专家钱招昕介绍,心衰是各种心脏疾病的终末阶段,其表现为心脏无法充分泵送血液。“尤其在冬季,人体血管收缩、血压升高,心脏负荷增加,心血管疾病患者容易诱发心衰。”

“很多人对心衰的危险性认识不足。”南华大学附属第一医院执行院长、心内科专家唐惠芳说,心力衰竭是一种慢性疾病,晚期患者死亡率甚至超

过恶性肿瘤。

如何才能有效预防和治疗心力衰竭?专家从三个方面给出建议。

首先是早期识别高危人群。唐惠芳说:“有高血压、冠心病、糖尿病、肥胖等基础病的患者;有使用心脏毒性药物史、酗酒史的人群;具有风湿史或心肌病家族史的患者,这些人都属于心衰高风险人群,需要格外警惕。”

其次是坚持规范化治疗。“心衰的治疗是一个系统工程,需要多学科合作。”唐惠芳强调,治疗过程包括急性期救治、慢性期用药优化、并发症管

理等多个环节。“特别要注意的是,治疗要贯穿住院前、住院中和出院后的全过程,还要配合运动康复、生活方式改善和心理支持。”

第三是做好自我健康管理。“限制钠盐摄入、合理饮水以及适当运动是心衰管理的关键环节。”钱招昕介绍,心血管疾病患者在冬季尤其要注意保暖、预防感冒,同时注意休息,避免劳累,以减少心脏负担。

据新华社

快讯

我市与五地 签订劳务合作协议

本报讯(记者唐霖云 通讯员戈红明)记者从桂林市人社局获悉,日前,全国劳务协作暨劳务品牌发展大会——全国劳务协作对接洽谈会在湖南长沙举行。此次大会组织开展了劳务品牌成果展示、劳务品牌工作赛、劳务品牌对接洽谈、劳务协作对接洽谈等一系列活动,桂林市人社局相关负责人到场参加会议。

会上,湘、黔、渝、桂四省(市、区)的桂林市、怀化市、柳州市、铜仁市、黔东南苗族侗族自治州、秀山土家族苗族自治县六地签订了劳务合作协议,按照“政府推动,市场主导,高效务实”的原则,建立健全多方劳务协作长效机制,促进富余劳动力转移就业。据悉,市人社局将以此次协议签订为契机,持续建立健全劳动力资源信息库和企业用工信息平台,定期组织线上线下招聘会,推进职业技能培训,为企业招用工、劳动力资源优化配置提供高质量和全方位服务。

创新创业教育 高质量发展论坛在桂林举行

本报讯(通讯员慕宗良)11月22日至24日,由广西本科高校创新创业教育指导委员会主办,桂林理工大学与桂林信息科技学院承办的“数智融合驱动创新,激发新质生产力潜能”创新创业教育高质量发展论坛在我市召开。来自国内创新创业领域行业的专家、广西本科高校创新创业教育指导委员会成员、全区普通本科高校创新创业工作教育负责人及教师代表200余人参加。

本次论坛邀请12名国内创新创业教育领域知名专家,围绕创新创业教育体系与人工智能深度融合、大学生的创新精神和实践能力培养等方面进行专业解读和经验分享。