

今天早知道

未来几天我市最低气温进一步下降

局部将出现霜冻冰冻和道路结冰

本报讯（记者马翔 通讯员胡静）进入本周，我市受到较强冷空气影响，出现降温降雨和大风过程。根据最新气象数据显示，直至本周末，我市的最低气温还在进一步下降，局部将出现霜冻冰冻和道路结冰，需要注意防范降温、大风天气带来的不利影响，提前采取防风保温措施。

市气象局发布信息称，受较强冷空气影响，12月11日至16日，全市气温逐渐下降，气温降幅2℃~4℃，北部局部及高寒山区有霜冻冰冻天气。过程最低气温将出现在12月15日早晨，北部及高寒山区-3℃~2℃，中南部4℃~6℃。

具体预报为：12月13日，全市阴天，高寒山区有冰冻和道路结冰。最低气温北部2℃~5℃，中南部

7℃~8℃，高寒山区-1℃~2℃。偏北风3~4级、阵风6~7级。

12月14日，全市阴天转多云，北部局部及高寒山区有霜冻、冰冻和道路结冰。最低气温北部2℃~4℃，中南部3℃~6℃，高寒山区-3℃~2℃。偏北风3~4级、阵风6~7级。

12月15日，全市晴天，北部及高寒山区有霜冻，局部有冰冻和道路结冰。最低气温北部0℃~3℃，中南部4℃~6℃，高寒山区-3℃~2℃。其中，最高气温将回升至15℃~17℃。

12月16日，全市晴天，北部局部及高寒山区有霜冻。最低气温北部2℃~4℃，中南部5℃~7℃，高寒山区-3℃~2℃。最高气温持续回升到16℃~

19℃。

气象专家表示，未来几天我市最低气温持续偏低，北部局部和高寒山区有霜冻、冰冻和道路结冰，部分地区风力大，需防范对农业、果业、林业、养殖业和电力、交通、江河航运、户外活动以及交通运输等的不利影响。

此外，还请市民注意防寒保暖，预防感冒等呼吸道疾病。随着用电、用火、用气增多，要加强防范火灾和一氧化碳中毒，严防安全事故发生。12月14日起，我市转为多云到晴天气，森林火险气象等级较高，需加强火源管控和火点监测等森林防火工作，加强野外用火安全管理。

城市表情



寒日暖炉

12月11日中午，市区温度降至大约7℃，伴随着阵阵北风，寒意倍增。在乐群市场的一角，一位售卖水产品的摊主坐在火炉旁取暖，火炉上正烤着红薯与肉肠，既温暖人心又香气四溢。

记者邢刚 摄

新鲜事

我市举行2024年《国家体育锻炼标准》达标测验

本报讯（记者马翔 文/摄）2024年桂林市《国家体育锻炼标准》达标测验活动，近日分别在桂林市体育中心体育场、桂林市信息科技学院展开。

据悉，此次活动由桂林市体育局、桂林市体育总会主办，桂林市应潮体育文化有限公司承办。共有来自儿童、少年组，青年组，壮年、老年组的200余人分别参加了30米跑、50米×6（50米×8）往返跑、1000米跑、立定跳远、绕杆跑、坐位体前屈；50米跑、引体向上（女仰卧起坐）、立定跳远、坐位体前屈、1000米（女800米）跑；25米×4往返跑（1分钟仰卧举腿）、3000米快走、绕杆跑、坐位体前屈、掷实心球的测验。

市体育局相关负责人表示，开展《国家体育锻炼标准》达标测验活动的目的，是为了更好地落实全民健身和健康中国两个国家战略，落实《中长期青年发展规划（2016-2025年）》，进一步完善全民健身激励机制，激发广大人民群众参加体育锻炼的积极性和主动性。



市民参与达标测验。

快讯

桂林市救助管理站开展“寒冬送温暖”行动

本报讯（记者苏文娟 通讯员杨姚瑶）近日，桂林气温骤降，为切实保障流浪乞讨人员等临时遇困人员的人身安全和基本生活，桂林市救助管理站开展“寒冬送温暖”专项救助行动。

12月11日，市救助管理站工作人员前往各个城区开展拉网式街面巡查劝导，重点关注地下通道、桥梁涵洞等区域，积极排查风险隐患，确保临时遇困人员及时得到有效救助。对自愿进站接受救助的人员，市救助管理站提供庇护场所以及返乡车票；对不愿进站接受救助的，工作人员及时提供御寒衣物，同时做好后续跟踪救助工作。

实用新闻

怎样预防一氧化碳中毒？收好这份安全提示

冬季天气寒冷，居民使用取暖设备频次增高，如果房间密闭通风不畅很容易导致一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的有毒气体，素有“无形杀手”之称，生活中我们怎样识别一氧化碳中毒呢？如果发生一氧化碳中毒应该怎么办？

一氧化碳中毒有哪些表现？

一氧化碳中毒后主要有以下症状：

中毒早期表现为头晕、恶心、无力，部分患者还会出现呕吐、头疼等；随着中毒程度加深，可出现困倦、意识模糊、行走不稳、面色潮红等改变；病情较重的，可出现肢体不能活动、说不出话、意识障碍、昏迷等，严重中毒可出现四肢强直或痉挛、高热，这是患者急性缺氧的表现。

此外，一氧化碳中毒还可出现迟发性脑病，即部分病人经过一段临床的假愈期，一般为数日到数周，然后出现痴呆木僵型精神病、震颤麻痹综合征、感觉运动障碍或周围神经病等改变。

易导致一氧化碳中毒的行为

烧炭取暖、锅炉取暖、炭火火锅、围炉煮茶、使用燃气热水器、车内取暖等。

不慎一氧化碳中毒怎么办？

发现一氧化碳中毒后应立即熄灭火源或切断燃气，开窗通风。

据澎湃新闻