

今天早知道

立春后乍暖还寒

预计未来两天我市降温降雨

本报讯（记者马翔）春节假期结束，新一轮降温降雨也要“返工”了。根据最新天气预报显示，未来两天，我市将迎来新一轮冷空气，桂林乃至整个广西都会有明显降温，并伴有雨水，请市民做好防范保暖措施。

立春节气刚过，在广西，这意味着天气渐暖，雨水、强对流天气开始逐渐增多。而冷暖空气在天空来回拉扯，容易导致天气多变、忽冷忽热，晴天、阴雨天、雾天、回南天等可能轮番出现，甚至要防范持续

性低温阴雨天气出现的“倒春寒”。

根据广西气象台数据显示，预计从2月5日晚开始，又将有新一股冷空气抵达广西，直至2月8日，广西各地的气温都将下降5℃~7℃，局地达8℃以上。而高寒山区的最低气温将降至-3℃~1℃，桂北大部为2℃~8℃。冷空气过境时，伴有5~6级、阵风7~8级偏北风。

中央气象台具体预报为：2月5日，桂林大部阴转小雨，气温7℃~10℃。2月6日，桂林大部小雨，气

温5℃~8℃。2月7日，桂林大部小雨，气温4℃~6℃。

气象专家表示，未来几天气温起伏较大，请广大市民注意根据天气变化适时增减衣物，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，使用炭火取暖时要注意开窗通风，谨防一氧化碳中毒。眼下正是返工车流高峰期，请小心驾驶，如果遇雨天、雾天、道路结冰时，请加大车距、降低车速，谨慎驾驶、平安出行。

实用新闻

专家支招 远离“节后综合征” 逐步恢复正常生活节奏

开工在即，一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒，这可能是

“节后综合征”在作祟，应尽快调整作息，保持规律饮食，适当增加运动量，逐步恢复工作节奏，帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说，“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病，而是一种消极的身心状态，但其带来的影响不容忽视，可从以下三个方面出发，科学调整身心状态，尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。

“睡前1至2小时适当运动，有助于增加睡意，帮助身体自我调节，尽快恢复规律作息。”周正国说，中青年人可选择20至30分钟的跑步，60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪，避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调，切勿在假期最后时段继续狂欢，消耗过多精力，导致节后难以适应正常的工作节奏，应留出时间好好休息，平稳心态，为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主，适当减少肉类摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说：“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质，建议增加其在饮食中的比例。同时，多喝水，加速新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。”

据新华社

欢欢喜喜过大年



留个影

2月2日，在阳朔西街，游客请同伴帮忙拍照，记录在桂林过年美好的瞬间。
记者滕嘉 摄

新鲜事

购物、餐饮消费齐增长

桂林新春消费市场热力十足

本报讯（记者唐霖云）春节假期，桂林各大商圈张灯结彩，市民们纷纷携家带口逛街出游，处处一片热闹的景象。节日期间，桂林各商场、超市、餐馆等纷纷推出形式多样的促消费活动，给市民及游客带来丰富多彩的消费体验。

记者从市商务局了解到，春节前夕，2025“遇见桂林·乐购迎春”年货大集启动仪式在东西巷正阳门广场举行，吃喝玩购一应俱全。本次年货大集分为市区主集市和各县（市、区）分集市，其中主集市设在东西巷，共有30多家企业参加展销，参展的展品包括17个县（市、区）的近百种优质产品，其中有40多种桂林城市礼品。此外，全州县举办全州县年货大集市等丰富多彩的游购娱系列促消费活动；资源县推出“欢欢喜喜过大年”文旅体验暨“春节·赶闹子

促消费”年货购物节；阳朔县也推出金桔宴、阳朔扒锅、阳朔啤酒鱼等系列特色菜系给市民及游客带来一场“舌尖盛宴”。

春节期间，全市各商贸企业也组织了大量物美价廉、适销对路的节日商品投放市场，线上线下合力促销。在微笑堂，商场推出“红包雨抽奖利是”、新春福袋、年货超低折扣等活动；桂林百货大楼推出黄金饰品高额满减、超市特价单品、折上折等促销活动；星达家电春节不打烊，家电、电脑、手机国补强势上线，不少市民选择“换新”过大年。根据市商务局重点监测样本商超反馈的情况来看，春节前三天假期商圈客流较节前有较大增长，商品的销售热点主要集中在黄金首饰、运动服饰、滋补礼盒、节能家电等商品。据统计，桂林市重点监测的14家商贸企业自1月

28日至2月3日累计共实现商品销售额3413万元，较去年同期上涨0.59%。

春节聚餐是市民必不可少的一项活动，今年春节期间，全市餐饮消费热气腾腾，年味餐饮人气旺，我市老字号餐饮和高端私房菜迎来稳步增长，地方特色菜及绿色低脂的健康食材备受消费者欢迎。据我市重点餐饮企业桂林椿记反馈，自1月28日至2月3日累计实现营业额414.2万元，比去年同期增长6.1%。

市商务局相关负责人表示，为了保证节日市场供应丰富、价格平稳，我市商务主管部门提前就全市节日期间粮油、蔬果、肉禽蛋等生活必需品市场保供工作做了全面周密的部署。节日期间，我市粮、油、肉、禽、蛋、果、蔬等主要生活必需品供应充足、品种丰富、价格稳定，民众消费安全有序。