

今天早知道

台风“丹娜丝”带来降水降温

桂林高温天气将有所缓解

本报讯（记者马翔）本周我市持续出现超35℃高温天气，体感十分闷热。天气预报显示，受台风“丹娜丝”残余环流影响，桂林乃至整个广西的雨水增多增强，也会带来降温。

据广西气象台消息，台风“丹娜丝”近日在江浙一带登陆后，路径非同寻常，走出一个“Z”形，直奔广东、广西而来。受其残余环流和西南季风共同影响，将于7月11日从桂东地区进入广西，并自东向西有一次大雨到暴雨，局地大暴雨并伴有短时雷暴大风等强对流天气过程。

据最新天气预报显示，未来两天，我市大部为大雨转中雨、阵雨转中雨的天气，伴有北风3~4级。白天最高气温为32℃，夜晚最低气温为26℃~27℃，高温天气将暂时得到缓解。

气象专家表示，台风“丹娜丝”残余环流在陆地滞留时间长，强降雨范围广、强度大，致灾风险高，需要警惕局地强降雨或持续降雨可能引发的山洪、滑坡、泥石流等次生灾害，尽量避免前往山区等灾害易发区。

在市区遇到大风大雨时，尽量不要外出。必须

外出时，做好防雨、防雷等措施，带把雨伞，把阳台的衣服、花盆收好，远离大树、广告牌、临时搭建物等，避免在空旷地带停留。雨天道路湿滑，驾车出行务必减速慢行，保持安全车距，谨慎通过积水路段。

此外，农事方面，建议及时抢收成熟早稻、蔬菜瓜果等，减少损失。做好低洼田地排水防渍涝工作；加强农作物、果树的病虫害监测和防控管理。

城市表情



游人如织

暑假来临，来桂林旅游的游客越来越多。7月7日晚，在桂林正阳步行街，游人络绎不绝，享受着夜游的独特魅力。

记者滕嘉 摄

新鲜事

28支球队500多名球员参加

粤港澳大湾区青少年足球邀请赛在桂林开赛

本报讯（记者马翔）7月9日，粤港澳大湾区青少年足球邀请赛在桂林市体育中心开赛，来自广东、香港以及广西的28支球队展开角逐，整个赛事持续到7月13日结束。

据悉，本次赛事由桂林市体育局、七星区人民政府主办，七星区文化体育和旅游局、桂林市足球协会承办，桂林市体育中心、桂林中国国际旅行社有限责任公司协办，赛事运营单位为广西奥博建设

发展有限公司。

本次比赛共吸引了500多名青少年球员参加。赛事分为五人制和八人制，其中11支U9年龄段球队参加五人制，17支U10和U12年龄段球队参加八人制，分别在甲天下会展中心足球场和市体育中心足球场比赛。

据主办方相关负责人介绍，本次赛事是桂林市足球协会联合粤港澳大湾区足球机构，共同打造的

区域性足球赛事IP。旨在通过粤港澳大湾区青少年足球赛事交流，增进区域内青少年之间的友谊，推动足球运动在青少年群体中的交流和发展，串联桂林美景、广东美食、香港和澳门的国际化都市资源，形成“足球+旅游+文化”的复合型消费场景，助推桂林建设“跟着赛事去旅游”的新名片。

据新华网

实用新闻

荔枝壳煮水能去火？

专家提醒：不宜广泛倡导推广

今年是荔枝丰收大年，在人们为“荔枝自由”高兴时，容易上火的荔枝也带来了一丝甜蜜的苦恼。想吃荔枝又怕上火怎么办？近期“荔枝壳煮水能去火”冲上网络热搜引发网友热议。荔枝壳煮水真的能去火吗？记者咨询了相关专家。

“在中医经典里，荔枝壳并未入药，入药的是荔枝核。”首都医科大学附属北京中医医院主任医师李博说，在中医经典方剂中，荔枝核药性偏温，针对寒证；功效为行气散结、祛寒止痛等“寒凝气滞”之证。通俗来说，作为入药的荔枝核并不能去火，服用多了反而会上火。

李博说，对荔枝壳的介绍，虽说有零星古籍记载，但现阶段并未形成荔枝壳入药的业界共识，临床也未有应用。

据了解，仅我国荔枝品种就超700种，海南、广东、广西等地均有种植分布，常见荔枝品种有白糖罍、桂味、糯米糍、仙进奉等数十个品类。品类不同、地域不同的荔枝壳都能当药使用吗？

“药材的品类很重要，即便是能入药的荔枝核，既要考虑品类和产区，也与炮制方式有关。炮制方式不同，功效也是天差地别。”李博说。

荔枝壳虽无毒，但食用有没有禁忌？哪些人群不适用？广东省中医院副院长杨志敏说：“这还需要通过临床验证。中医安全经典的去火方剂很多，没必要盯着‘荔枝壳’不放。尤其值得注意的是，荔枝壳表皮粗糙，残留的农药、虫卵等很难清洗干净，存在较大卫生隐患，不宜广泛倡导推广。”

想吃荔枝又不想上火，杨志敏建议可以试试这些办法：首先，荔枝肉可蘸盐水、酱油后食用，不但可以增加果肉的口感还可下火；其次，吃荔枝时可泡杯咸柠檬或者咸金桔水，也有去火功效；如果条件允许，用咸鱼头、咸肉加芥菜煲个汤，也是夏季去火的食物推荐。