

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

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罂、桂味、糯米糍、仙进奉等数十个品种。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,也是夏季去火的食疗推荐。

据新华网

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。