

实用新闻

我市未来两天热力十足

周末有雨水 仍要注意防暑降温

本报讯（记者马翔 实习生唐欣）本周以来，我市持续出现超35℃高温，天气十分炎热。根据最新天气预报显示，未来两天，我市大部仍热力十足，尽管周末会有雨水，但仍要注意防暑防晒。

广西气象台数据显示，7月30日8时至7月31日8时，包括桂林在内的广西多地出现了分散性阵雨和雷雨。然而，高温仍牢牢掌控着广西大部，桂林全境都在35℃高温线以上，阳朔以38.5℃排名广西高温榜前三，灌阳、临桂、永福、荔浦、平乐、恭城都达到37℃以上，就连最北端的资源也有35.4℃。

最新天气预报显示，未来两天，我市大部维持

多云和多云转阵雨天气。预计到了本周日或下周一，随着“竹节草”台风槽逐渐北抬西伸加强，我市将会有一次明显降雨过程。气温方面，白天最高气温35℃~36℃，夜晚最低气温26℃~27℃。

气象专家提醒，眼下已进入三伏天，是一年中最高温和潮湿闷热的时期，也是强对流天气高发期。除了持续做好防暑降温措施，还要加强防范局地强降雨引发的中小河流洪水、山洪、崩塌、滑坡等灾害。强降雨、强对流天气出现时，尽量减少外出，尤其避免前往山区和地势低洼地区，远离山塘、水库等地质灾害风险易发区域。

此外，三伏天里不少人喜食冷饮、爱吹空调等，这都可能让身体在无形中被寒邪趁机入侵。专家建议每人每天饮水量尽量多于1200毫升，分多次饮用，还可适当补充富含钾的茶水，不仅能解渴，还能消除疲劳。

吹空调时，室内和室外温差最好不超过8℃，空调温度设置以26℃为宜。中午睡上15至30分钟，能很好地恢复“精气神”。晚饭后，可散步消食，一般40分钟、2至3公里最合适。睡前泡脚，能起到安神养心的作用。

城市表情



晚霞

7月28日傍晚，天空中出现美丽的晚霞，市民在阳桥上用手机记录美好瞬间。 记者滕嘉 摄

今天早知道

基孔肯雅热诊疗方案印发 不盲目使用抗菌药物

国家卫生健康委、国家中医药局7月31日印发基孔肯雅热诊疗方案（2025年版），结合国内外最新研究进展和诊疗经验，指导各级各类医疗机构提高规范化、同质化诊疗水平。

根据方案，基孔肯雅热主要通过携带基孔肯雅病毒的伊蚊叮咬传播，可发生母婴传播，罕见情况下可经输血或接触患者血液传播。人群对基孔肯雅病毒普遍易感，感染病毒后可获得持久免疫力。

根据方案，基孔肯雅热目前尚无特异性治疗方法，以对症支持治疗为主，避免盲目使用抗菌药物，不推荐使用糖皮质激素和免疫球蛋白。

方案提出，预防主要措施包括及时清除蚊虫孳生地，降低蚊媒密度；个人应使用蚊香、驱避剂、蚊帐等方式驱蚊、灭蚊和防蚊；前往基孔肯雅热流行区的旅行者要提高防范意识，防止在境外感染基孔肯雅热。

据新华社

快讯

市妇联市女企协开展走访慰问活动

本报讯（记者刘琪）7月29日下午，市妇联、市女企协联合开展走访慰问活动，走进桂林市艾乐服装厂，为企业及职工送去关怀与温暖。

当天，慰问代表参观了企业生产车间，详细询问企业生产经营、市场拓展等情况。随后，慰问代表对企业困难职工、残疾工人以及退役军人职工进行了慰问，为他们送上慰问品和慰问金。在

座谈会上，大家进行了深入交流，慰问代表认真听取了企业的发展诉求和建议。市女企业家协会会长谢玉华表示：“此次走访传递了对企业职工的真切关怀，通过实地调研摸清了企业的发展情况。市女企协将以此次活动为契机，持续搭建沟通桥梁，凝聚巾帼力量助力企业发展。”

象山区政协推动非遗文化进社区

本报讯（通讯员包文聪）近日，市区首家国家级非遗恭城油茶基地在象山区安家洲社区正式启用。

当天的启动活动现场，国家级非物质文化遗产茶俗（瑶族油茶习俗）代表性传承人周黎维亲自上阵，展示打油茶的全过程。周黎维还邀请居民

们亲自上手体验打油茶，大家纷纷踊跃参与，感受着传统技艺的乐趣。

据介绍，该油茶基地由象山区政协推动建立。近年来，象山区政协积极推动各类非遗文化进社区，丰富居民的精神文化生活，助力非遗文化传承。