

今天早知道

未来两天我市维持多降雨天气

本报讯（记者马翔）进入本周，桂林时而太阳高照，时而倾盆大雨。根据最新天气预报，未来两天，我市将持续多降雨天气，请市民们外出时带好雨具。

据广西气象台数据，8月18日8时至19日8时，桂林乃至广西大部出现了大雨到暴雨、局地大暴雨天气。最大1小时降雨在临桂区临桂镇，降雨量62.7毫米，达到大暴雨级别。尽管降雨扑灭了高温，但桂林、临桂、全州等国家级气象站仍监测到30℃以上气温，排进广西高温榜前10名。

未来两天，受南海热带低压影响，其云系继续

给广西大部带来降雨，预计“主战场”将转移至桂北等地区，广西气象台发布的台风四级预警和暴雨四级预警继续生效中。其中，我市大部为阵雨、中雨转多云天气为主，局地有中到大雨、暴雨并伴有短时雷暴大风等强对流天气。气温方面，预计白天最高气温29℃~30℃，夜晚最低气温24℃左右。

气象专家提醒，持续的降雨易造成洪涝灾害，请广大市民及时关注预报预警信息。强降雨天气里，要及时关注实时路况和积水信息，避开下沉式立交桥，避免进入地下通道、地下轨道交通、地下车库等低洼区域，远离积水中的电线杆、路灯、配

电箱等可能带电的设施，警惕落入水中的电线。驾车遇到积水路段，先观察再谨慎通过，水深超过半个车轮或不确定时，切勿强行通过，若车辆水中熄火，应立即弃车逃生。

此外，持续性降雨对农业也有不小影响。农田积水易导致作物根系活力降低、生长缓慢、高秆作物倒伏等，田间湿度大也易引发病虫害发展蔓延，需做好农田清沟理渠，雨后及时排除田间积水合理追肥，加强病虫害监测与防治。

城市表情

快讯



林下锻炼

眼下虽已立秋，但天气仍然炎热，不少市民避开中午高温时段，来到河边、湖畔以及公园锻炼身体。图为几位市民近日在西清湖畔的树荫下锻炼。

记者邢刚 摄

老人单独乘机遇困难 机场暖心服务获点赞

本报讯（记者林扬 通讯员范子晗 梁青青）日前，在桂林机场，一位女士因母亲首次单独乘机而所乘航班没有无陪老人服务而焦急万分。桂林机场问讯服务员主动伸出援手，化解了旅客的难题。

15日上午，桂林机场问讯柜台前来了一位年轻女士，为首次乘机的母亲办理值机手续。工作人员核对信息时发现，老人乘坐的航班暂时没有无陪老人相关服务。对此，年轻女士眉头紧锁。见此情景，问讯服务员立即安抚：“您别担心，我们机场就有‘爱心陪护’服务，会全程陪同老人顺利登机。”

随后，工作人员引导老人前往安检口，耐心协助完成各项安全检查。年轻女士悬着的心终于放下，她返回问讯柜台，向工作人员再三道谢：“太感谢你们了，有这样贴心的服务，我就放心了！”

雁山检察院开展廉政家访活动

本报讯（记者韦彦青 通讯员于程 伍章恒）近日，雁山区人民检察院党组书记、检察长黄干莲带队，深入干警家中开展廉政家访活动，以“面对面”交流、“心贴心”沟通，将党风廉政建设延伸至“八小时之外”。

此次家访紧扣“严守中央八项规定精神、涵养清廉家风”主题。黄干莲一行每到一户，都与干警及其家属以“拉家常”的方式，详细了解干警家庭生活、家风建设等情况。

家访中，黄干莲向长期支持雁山检察工作的家属们表达感谢，强调“家庭是拒腐防变的重要防线，家属是廉洁从检的坚定后盾”，希望家属们当好“廉内助”“监督员”，常吹“廉政风”、常念“廉洁经”，及时提醒干警抵制不良风气，共同筑牢家庭廉政“防火墙”。

此次廉政家访活动，是雁山区人民检察院将廉政教育从单位延伸到家庭，将组织监督与家庭监督有机结合的重要举措。

实用新闻

新研究：调整步态有助于缓解膝关节疼痛

很多人上年纪后会受到膝关节炎困扰。该病会侵蚀关节软骨，目前尚无逆转这种损伤的方法，只能通过药物控制疼痛。

美国研究人员近日在英国学术期刊《柳叶刀·风湿病学》上发表论文说，一项针对膝关节炎患者的研究显示，调整步态可望有效缓解疼痛，并减缓膝关节软骨损伤。

先前研究显示，调整足部着地角度有助减轻膝关节负荷。美国犹他大学等机构的研究人员将68名轻度至中度膝关节炎患者分成两组。一半人作为干预组，接受个性化的步态调整，按照综合分析所确定的足部着地角度来改变步态，以最大程度减轻膝关节负荷。另一半人作为对照组，虽然也指定足部着地角度，但还是自然步态。

所有受试者接受为期6周的训练，在此期间他们通

过佩戴于腿上的振动装置来帮助自身在跑步机上维持指定步态。训练结束后，受试者被要求每日练习新步态至少20分钟直至形成肌肉记忆。定期随访数据显示，受试者基本能保持指定步态。

一年后，所有受试者报告对膝关节疼痛的感受情况，并接受软骨损伤程度评估。结果显示，干预组报告的疼痛缓解程度介于布洛芬等非处方止痛药与奥施康定等阿片类药物之间，且软骨退化速度较对照组明显减缓。

不过研究人员也表示，并非所有人都能通过调整步态来减轻膝关节负荷。这种步态调整疗法在投入临床应用前仍需简化流程，研究中用于确定最佳足部角度的动作捕捉技术成本高昂且耗时较长。

据新华社