

今天早知道

台风外围气流与冷空气“双面夹击”

周六开始 降雨降温又“上线”

本报讯（记者刘琪）近几日，桂林的天气终于展露“笑颜”，阳光悄然露脸，气温也稳步回升至“2字头”。不过，这样的好天气“余额”已所剩不多，一场明显的“天气变局”正在酝酿。记者从广西气象台最新发布的预报中了解到，明日起，桂林将迎来一次明显的降雨降温过程，最高气温可能下降。

今天，桂林还能抓住晴好天气的“小尾巴”，以多云为主，气温舒适，在18℃~24℃之间。正值桂花绽放，满城芳香，市民可以趁着晴好天气出门寻香，

或是抓紧这难得的秋日暖意，把家中的衣物、被褥都拿出来晒一晒。

从明天开始，天气将逐渐“变脸”。受台风“海鸱”外围偏东气流与南下冷空气的“双面夹击”，10月8日天气中雨转小雨，气温降至18℃~22℃。

真正的降温降雨“重头戏”，将在后天正式上演。预计9日降雨继续“霸屏”，气温会再下一个台阶，气候以小雨转多云为主，气温降至16℃~20℃，湿冷感将更加明显。

到了下周一，预计多云天气将返场，气温在16℃~19℃。

近期天气节奏快、气温起伏大，气象部门提醒各位市民：早晚出门注意添衣保暖，毛衣、风衣等衣物可以安排上；颈部、手腕等容易受凉的部位不宜暴露在外，避免让冷风“钻了空子”；雨具可以根据情况携带，出门前记得查看实时天气，别被突如其来的降雨淋到感冒。

城市表情



“牧童”骑“草牛”

近日，在叠彩区大河坊绿道附近的一处稻草人打卡点，一名儿童骑坐在一个用稻草扎成的“牛”背上，宛如“小牧童”。

记者滕嘉 摄

新鲜事

猫儿山发现两栖类新物种“刘三姐纤树蛙”

本报讯（记者文烨 通讯员黎斯琴）日前，广西师范大学与广西猫儿山国家级自然保护区科研团队，在广西猫儿山发现两栖类新物种，并命名为“刘三姐纤树蛙”，成果发表在国际期刊《动物系统学与演化》上。

据广西师范大学生命科学学院硕士研究生吴享键介绍，该研究团队在2024年和2025年进行猫儿山两栖类监测期间，共采集到6个纤树蛙成体标本，通过形态学“看长相”、分子系统学“测基因”、鸣声学“听歌声”这三重严谨分析，最终确认为两栖类新物种。

为何以“刘三姐”命名？吴享键说，正因其鸣声悠扬，宛若山歌，目前仅发现于广西桂林，科研人员便以这位聪慧的歌仙为其命名，为它披上了一层浪漫色彩。

记者了解到，“刘三姐纤树蛙”属于树蛙科、纤树蛙属，体形

属小巧玲珑型，雄性体长2.7至3.3厘米，比一枚一元硬币长不了多少；雌性稍大，3.8至3.9厘米。样貌方面，身体背面呈浅褐色或深褐色，有一个独特的深褐色倒Y形斑纹；背面皮肤粗糙，有少许疣粒。主要特征有：雄性具有内声囊，繁殖期第一、二指的基部具白色婚垫，无雄性线，用于在抱对时紧紧抓住雌性，这是许多蛙类繁殖期的典型特征。栖息地在猫儿山海拔1600米左右的竹林，每年4月初，当春意渐浓，它们便开始进入繁殖季，在竹林中“对山歌”求偶。

“刘三姐纤树蛙”的发现，具有很高的科学价值。此前，全球纤树蛙属共有22个物种，而“刘三姐纤树蛙”的加入，使这个家族成员增至23种。其中，中国的纤树蛙物种也因此增加到12种，单是广西就分布有6种，彰显了广西在全球两栖动物多样性中的重要地位。



“刘三姐纤树蛙”（雄性）。
通讯员余国华 摄

实用新闻

立冬节气 这份养生防病“秘籍”请收好

今日我们迎来立冬节气。如何科学养生防病？6日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

立冬之后，寒气渐重，慢阻肺病患者易出现气短、咳嗽加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出，中医认为“寒伤肾阳”，肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议，慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手，增强肺功能，平稳过冬。

齐文升表示，“肾藏精，主纳气”，食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质，日常生活中适当使用，熬粥或煲汤，有温肾补肾的作用；按摩列缺、太渊等穴位，对肺有保健作用；也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

冬季进补多，饮食结构变化大，糖尿病患者更需注意血糖波动。

“主食不是‘敌人’，关键在于质与量。”北京协和医院主任医师肖新华建议，糖尿病患者推荐适量吃主食，并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外，“无糖食品”不是“降糖食品”，“无糖”通常是指没有蔗糖，但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂，有些还含有蔗糖替代品，这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标，而非一味求低。”肖新华说，严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗，甚至意识模糊、昏迷，对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言，血糖控制的目标因人而异，要在医生指导下，进行个体化目标制定。

冬季也是呼吸道传染病高发季节，科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示，在日常生活中，酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒，手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾，对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆，不建议作为空气消毒剂。”张流波说，也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒，反复多次使用，可能导致沙发表面脱色，影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸，操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留，一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

据新华社