

今天早知道

桂林阴雨“下线”

## 本周晴好唱主角 气温回升至25℃

本报讯（记者刘琪 通讯员阳薇）刚过去的一周，桂林出现阴雨与降温天气，让人真切感受到秋冬交替的凉意。气象数据显示，上周全市平均气温在15.8℃至18.1℃之间，整体偏凉，尤其是资源等地最低气温一度跌至11.8℃，寒意初显。雨水也格外“慷慨”，累计雨量比同期偏多1.6至3.7倍，雨日达到3到5天。

好消息是，阴雨模式本周正式“下线”，晴好天气将唱主角。据桂林市气象局预报，11月10日至14日，桂林天气将从多云逐步转为晴天，气温稳步回升，整体干爽舒适，非常适合户外活动。

具体来看：周一至周二（10至11日），随着弱冷空气影响减弱，全市转为多云间晴的好天气，白天气温逐步回升至21℃左右，但早晚依旧较凉，最低气温约为15℃，偏北风3~4级，体感清爽。

周三至周五（12至14日），晴天继续“控场”，阳光持续在线，气温进一步回升，白天最高气温将升至25℃左右，早晚最低气温仍在14℃上下，昼夜温差拉大到10℃以上，早晚出门需注意添衣保暖，谨防感冒。

晴好少雨虽舒适，但防火压力不容忽视。本周后期，桂林森林火险气象等级将升至3级“较高火

险”。干燥天气加上偏北风，植被易燃，火势易蔓延。气象部门提醒，市民户外游玩时切勿野外用火，上坟祭祀、露营烧烤等活动务必远离草木，随手熄灭火源；居家也要注意用电、用气安全，谨防火灾和一氧化碳中毒。

此外，持续晴好天气会使空气湿度下降，皮肤和呼吸道易感干燥，大家记得多喝水、做好保湿；昼夜温差拉大，老人和小孩要及时增减衣物，避免感冒。本周阳光充足但紫外线不强，出门可适当涂抹轻薄防晒霜。中午阳光正好，不妨多到户外晒晒太阳，享受这波舒适的好天气。

城市表情



## 柿饼交易忙

时值柿饼上市，沙子镇作为平乐县最大的柿饼交易市场，果农们每天早上把柿饼拉到这里等待收购商家前来洽谈。8日上午，在达成交易后，果农与收购商开心聊天。

记者滕嘉 摄

实用新闻

## 立冬要“补冬” 吃这些可以安稳过冬

黄花带露，红叶随风。立冬节气已悄然而至。

无问南北，民间多有“补冬”的讲究。立冬天气渐寒，古人认为，此时食补可抵御寒冷，补充元气。

“补冬”是古代劳动人民将中医养生智慧寓于生活的生动体现。”中国中医科学院广安门医院脾胃病科主治医师刘笠兴说，《黄帝内经》就有“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之”“寒者热之”等说法，立冬养生应着眼于“冬藏”，多吃温养类和易于消化的食物，如此则有助于保养阳气。

在我国北方，吃饺子可谓立冬最为显眼的“注脚”。中医认为，立冬天寒且燥气偏重，食补应以“温”“润”为宜，而饺子正是此时“温补”的佳品。

饺子相传为“医圣”张仲景所发明。东汉末年，他用面皮包羊肉和祛寒药材，制成耳朵形状的“娇耳”，赠予穷人抵御寒冬、治疗冻伤。如今，饺子馅料繁多，而馅料里常见的韭菜、猪肉、白菜等食材，吃下去既暖身畅气，又营养美味。

刘笠兴说，韭菜能够暖胃补肾，白菜具有清热解毒、止咳化痰、通利胃肠、下气等多种功效，猪肉则可“补肾液，充胃汁”“滋肝阴，润肌肤”，“吃饺子承载着人们对健康和温暖的期盼，体现了中国人顺时养生的生活智慧”。

湖南多地都有立冬进食羊肉、腊味等温补食材的习惯。湖南省中医药管理局局长肖文明介绍，羊肉能暖中补虚、开胃健脾，但食用时需搭配清润之品中和，如炖羊肉时加入白萝卜与陈皮，白萝卜可帮助消食，陈皮可化解羊肉油腻，避免脾胃运化负担过重。

“冬季肾气当令，而脾为后天之本，气血生化之源，健脾能为补肾储能打下基础。”肖文明说，“补冬”还可选择平补健脾之品，如莲子、芡实、山药、大枣，这类食材无明显寒热偏性，既能滋养脾胃，又不易引发温燥，适合湖南冬季气候。

除了各色美食，膏方也是冬季进补的传统方法。

“立冬时节，人体精血内藏，各脏腑功能趋于内敛，而阳气易呈现相对不足的状态。”湖南中医药大学第二附属医院副院长谢勇介绍，这一时期内服滋补膏方可藏养气血、恢复精力，为来年春夏身体健康打好营养基础，而膏方主要适用于体质虚弱者、慢性病患者、亚健康人士等，须根据体质辨证施治。

以食为引，涵养身心。“补冬”诠释着中医“治未病”的理念，亦是流淌于中国人血脉中的生活哲学。冬天已至，愿你我都能在时光的流转中，寻得一份滋养身心的温暖，静待春归。

据新华社

快讯

## 桂林市计量所紧急检定 助力5000头生猪 赶上好行情

本报讯（记者周子琪 通讯员阳光磊）“到了！到了！”近日，看着满载砝码的大型检衡车驶入养殖场，灵川县某养殖专业合作社的负责人老蒋长舒了一口气。原来，该合作社5000多头生猪正待出栏，而新安装的电子汽车衡未经检定无法交易，多等一天就多上万元饲料成本。

该养殖专业合作社作为市级农业产业化重点龙头企业，年出栏生猪超万头，其稳定经营直接关系到当地生猪保供和农户增收。这次遇到的“衡器危机”，不仅关乎企业效益，更牵动着产业链的稳定。

桂林市计量测试研究所了解后，立即启动涉农“绿色通道”，组建“计量突击队”，利用周末赶赴近百公里外的养殖场。技术人员迅速调试、标定、检测，最终所有指标合格，这台“公平秤”顺利获得“上岗资格”。

## 市市场监管局 联合多部门 净化成品油市场

本报讯（记者周子琪 通讯员李伯兴）近日，桂林市市场监管局联合多部门持续开展非法经营成品油专项整治行动，依法查处多起违法案件，有效规范市场秩序，保障市民用油安全。

在近期一次执法中，市场监管部门在某县发现两家加油站未取得《危险化学品经营许可证》和《成品油零售批准证书》，涉嫌无证经营。执法人员现场查扣柴油13.35吨、汽油5.275吨，并依法立案查处。

据统计，今年以来，桂林市已开展打击非法经营成品油专项行动9次，联合商务、应急等部门开展跨部门执法5次，出动执法人员95人次，排查全市69个加油站（点），检查燃油加油机264台。抽检成品油43批次，检出不合格油品2批次，没收涉案油品约11吨；查扣不合格计量器具5台，筑牢成品油质量与计量安全“防护网”。

人人讲安全 个个会应急—— 查找身边安全隐患