

今天早知道

本周末桂林晴好“续航”

为匹克球观赛提供有利条件

本报讯（记者刘琪）近几日，桂林午间的晴好舒适天气始终占据“C位”，让市民倍感惬意，而这一宜人态势将在未来几日持续。据桂林市气象局发布的预报信息，从今日起至11月30日，全市将维持晴间多云的天气格局，早晚凉意明显，整体天气干燥少雨。

具体预报如下：今日晴间多云，气温7℃~24℃，东北风2~3级；29日晴间多云，气温7℃~25℃，东北风1~2级；30日多云，气温小幅回升至9℃~25℃，东北风2~3级。

连续三日的晴好天气，加上空气湿度偏低、阳光充足，市民不妨抓住这一“黄金时机”，将换季衣物、被褥、抱枕等家居用品搬出晾晒，为居家生活增添阳光的暖意与洁净感。

值得一提的是，备受关注的2025“李宁杯”中国匹克球巡回赛总决赛暨中国匹克球城市挑战赛总决赛，已于昨日正式拉开帷幕，并将持续至本周末。市民游客可以趁着周末气温适宜、天气晴好的有利条件，沉浸式感受赛事与城市的独特魅力。

气象部门特别提醒，近期桂林昼夜温差普遍超过15℃，早晚气温偏低，体感寒凉，尤其是老人、小孩及体质较弱人群外出时需注意保暖。建议市民朋友外出时随身携带外套或轻薄毛衣，根据体感灵活调整，谨防感冒。同时，当前天气干燥少雨，森林火险气象等级偏高，周末计划露营、登山的市民，务必严格遵守森林防火规定，切勿将火种带入林区，严禁野外用火，共同守护生态安全。

城市表情



银杏黄了

又到一年叶黄时。近期，桂林市区街头及小区里的银杏树陆续披上“金装”，在阳光的照耀下熠熠生辉，成为桂林街头一道靓丽的风景。图为市民在建干路附近一小区内拍照。

记者李凯 摄

新鲜事

我市计划面向全国高校“引才”147人

本报讯（记者韦莎妮娜）日前，我市发布公告，计划面向全国高校引进一批急需紧缺专业人才，以满足我市事业单位对该类人才的需求。据悉，本轮引才设置的岗位有120个，计划招聘147人。

根据公告，我市此次计划引进的人才为急需紧缺岗位的博士，2025年、2026年毕业的硕士研究生，以及急需紧缺专业的2025年、2026年学士学位大学本科毕业生。部分岗位年龄限制有所放宽。符合条件的人才可于12月1日8:00至12月5日18:00登录桂林人才网（<https://www.glrcw.com>）、桂林市人力资源社会保障局网站（<http://rsj.guilin.gov.cn/>）等网站进行报名。

近年来，我市加大引才力度，用优渥的政策和优美的山水吸引人才，用优良的服务和优质的平台留住人才。“爱才、惜才、敬才”的故事，在甲天下的山水间不断上演。

桂林对人才的尊重与珍视，体现在给予其真金白银的支持，让他们没有后顾之忧倾情投入到事业中来。我

市为符合引进条件的人才提供安家费、生活补贴，同时也为带技术、带项目、带资金来桂的人才提供创业启动资金、贷款贴息、场地补贴等资金支持；为人才提供公寓、租房补贴等，让他们“来之即安之”，变“逐梦”为“筑梦”；设立人才服务专窗，为引进人才在落户、子女入学、配偶就业、医疗保健等方面提供“一站式”服务。

去年，我市围绕《桂林世界级旅游城市建设发展规划》，持续实施“鱼鹰引才”“丹桂育才”等人才计划，全年发放500余万元用于奖励各类人才。

数据显示，目前，我市人才队伍规模达55.3万人；其中高技能人才达13.5万人，占技能人才总数的24.41%。全市国家级、自治区级、市级高技能人才培训基地分别达到5个、12个、6个，国家级、自治区级、市级技能大师工作室分别为5个、9个、26个，拥有自治区级劳务品牌培养示范基地6个、专家工作室1个、龙头企业3家，拥有市级劳务品牌培养示范基地10个、专家工作室10个、龙头企业5家。

实用新闻

糖尿病容易在家庭扎堆

近期，欧洲糖尿病研究协会年会上发布的一项研究证实，糖尿病风险确实存在家庭聚集现象。该研究由美国斯坦福大学主导，使用电子健康记录和管理数据，评估了35万余名成年糖尿病患者前期人群的家庭成员健康情况。结果发现，64.6%的成年家人和超过35%的儿童家人都有糖尿病危险因素，其中超重和肥胖最为普遍。在成年家庭成员中，32.3%存在血糖异常，20.3%处于糖尿病前期，12%已确诊糖尿病。

所谓“糖尿病家族聚集性”，即某些家庭中出现多人患病或处于糖尿病前期的现象。这不是说糖尿病会直接“传染”，而是遗传背景与共同生活因素交织作用的结果。这种聚集性并非新现象，但随着现代不健康生活方式的普及，它正表现得更加明显，并呈现年轻化趋势。造成糖尿病家族聚集的原因，可分为内外两方面。

内因：遗传因素。2型糖尿病并非单基因遗传病，而是由多个基因共同作用形成的遗传易感性。如果父母患有糖尿病，子女患病风险会显著升高。

外因：生活方式。所谓“同一口锅，同一种生活”，家庭成员长期“共享”高脂高糖饮食、运动不足、作息紊乱等不良生活习惯，推高了患病风险。具体表现在，饮食偏好红烧、油炸、重口味，主食过量而蔬果不足；全家缺乏运动意识，没有一起散步、运动的习惯；体重管理上，普遍存在超重或肥胖问题。此外，对疾病认知的态度也会相互影响，若长辈不重视，晚辈也容易放松警惕。

防控糖尿病，不能仅靠个人努力，更需要全家共同重视。第一，提高警惕，主动筛查。有糖尿病家族史者，建议从30~40岁起每年检测血糖，超重或肥胖者则应更早开始。第二，以家庭为单位进行干预。鼓励全家转向清淡饮食、加强运动、互相督促，有效提升防控效果。第三，特别关注“糖尿病前期”。如果发现家中有人处于这一阶段，整个家庭都要积极改变生活习惯，通过严格控制饮食和增加运动量，完全有可能“逆转”，避免发展为糖尿病。

据生命时报