

今天早知道

较强冷空气将至 本周桂林迎降温天气

本报讯(记者刘琪 通讯员阳薇)刚刚过去的一周,桂林被晴好天气“承包”,全市平均气温稳定在10.6℃~16.9℃之间,除资源、平乐、龙胜、荔浦偏低0.1℃~0.7℃外,其余各地正常至偏高2.5℃。降水方面则持续偏少,除平乐县累计录得0.1毫米微量降水外,全市其余各地均无降水,空气干燥特征明显。

进入12月,桂林天气将迎来转折。据桂林市气象局发布的气象信息显示,本周全市天气将由晴好转为阴天伴降雨模式,同时伴随明显大风降温过程,气温波动幅度较大,市民需密切关注天气变化,及时调整出行计划与着装厚度。

具体来看,今日桂林以阴天间多云为主,局部有

分散阵雨,全市气温10℃~25℃,偏北风2~3级。从明日起,较强冷空气将正式影响桂林,带来新一轮明显降温和风力加大过程。

12月2日至3日,全市阴天有短时阵雨,气温整体下降3℃~4℃,北部气温7℃~19℃,中部9℃~21℃,南部10℃~23℃,偏北风3~4级,阵风可达6~7级。12月4日至5日,天气转为多云间阴天,局部仍有分散阵雨,北部气温6℃~14℃,中部7℃~16℃,南部地区9℃~19℃,偏北风2~3级。

气象部门特别提醒,本周桂林森林火险气象等级维持在3~4级高位,需持续加强火源管控与火点监测,做好森林防火及野外用火安全管理,谨防火灾隐

患。本周降温、大风特征明显,公众需及时增添衣物保暖,尤其关注老人、儿童及体弱人群的防寒防护,防范感冒等呼吸道疾病;户外广告牌、临时搭建物、农业大棚等设施需提前做好防风加固,避免被大风损毁。果业及养殖业等需提前采取防护措施,防范霜冻、大风带来的不利影响。随着气温降低,居家用电、用火、用气需求增多,市民需注意保持室内通风透气,严防火灾事故和一氧化碳中毒。本周部分时段将有阵雨,市民出行请提前备好雨具,雨天路面湿滑,需格外注意交通安全。

城市表情



银杏披“金”醉游人

↑ 11月29日,桂湖景区的银杏树悄然换上“金装”,金黄的叶片在阳光下熠熠生辉,与周围的景致形成一幅层次分明、韵味十足的画卷,吸引游人拍照打卡。 通讯员伍文悄 摄

新鲜事

把养生融入日常 提高自我保健意识

这场健康养生分享会全是干货

本报讯(记者周子琪 文/摄)近日,一场别开生面的中医康养分享会在桂林漓江大瀑布饭店举行。应中国农业银行桂林象山支行邀请,高级编辑毛登峰以《我的健康我做主》为题,为大家解读了他主编的《民间良方》《民间验方》《民间偏方》在患者中产生的功效、操作方法细节及养生的底层逻辑。

活动中,毛登峰深入浅出地分享了自己多年来收集民间行之有效的食疗养生方的丰富经验与深刻感悟,为使讲解更为生动,他分享了多个亲身经历和广泛验证的实操案例。在互动环节,听众纷纷就民间食疗方方面面的疑问踊跃发言,他热情耐心地与大家交流探讨。“这些康养知识对于我们老百姓来说特别实用,我们也要保持这样的健康意识,把养生融入到生活中。”现场听众黄女士感叹道。在现场的另一位听众马女士则说:“这些内容太有用了,听后真是受益良多!”

此次讲座从上午9时许一直持续到中午12时左右,主讲人独特的讲授风格与深刻内涵获得了现场听众的一致好评。主办方表示,此次活动不仅为农行的贵宾客户普及了传统健康文化知识,也有效提高了大家的自我保健意识。



↑ 活动现场。

实用新闻

秋冬季心脑血管疾病高发 老年人运动要“安全先行”

近日,北京一小区内发生令人痛心的一幕:一名60多岁的老人在连续完成14个单杠大回环动作后突发心梗,经紧急抢救仍不幸离世。

此为老年人运动安全再次敲响警钟,对此,南方医科大学第三附属医院神经内科主任彭玉平提醒,秋冬季心脑血管疾病高发,老年人选择运动务必“安全先行”。

“我们的血管对温度变化非常敏感,当人体感受到寒冷时,会启动一系列应激反应。”彭玉平介绍,随着年龄增长,多数老年人都存在不同程度的动脉硬化、血管弹性下降等退行性病变,若本身患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病,再进行剧烈运动,健康风险将成倍增加。

“以这次事件中的单杠大回环为例,这项运动对心肺功能和肌肉力量要求极高,属于高强度、高负荷的剧烈运动。”彭玉平介绍,在完成动作的过程中,血压会瞬间急剧升高,心脏负荷骤然加大,对于血管弹性较差、血压调节能力弱的老年人来说极易诱发心脑血管意外。

类似悲剧在临床上并不少见,特别是近期秋冬季节气温逐渐走低,血管自然收缩、血压相对偏高,“寒冷刺激会引发交感神经兴奋,增加心脏耗氧量,此时再进行剧烈运动,诱发心脑血管意外的可能性直线上升。”

“老年人积极锻炼、追求健康的生活方式值得提倡,但必须牢记安全永远排在第一位。”彭玉平表示,老年人科学运动的关键在于“适度”原则,做好充分的热身与拉伸后,选择强度适中、节奏平稳的有氧运动。例如,散步:饭后半小时,以每分钟80至100步的速度行走30分钟,既促进消化,又增强心肺功能。慢跑:在身体条件允许的情况下,以能正常交谈的速度进行,每次不超过20分钟。温和球类:如门球、柔力球或低强度乒乓球,注意避免激烈对抗和快速冲撞。

需要留意的是,运动过程中若出现胸闷、头晕、气短等不适症状,应立即停止运动并及时就医。

据《羊城晚报》