

今天早知道

本周桂林先晴后雨 冷空气“在路上”

市民需防范森林火险、降温与风雨

本报讯(记者刘琪 通讯员阳薇)刚刚过去的一周,桂林天气先凉后暖,降雨稀少。不过,这种少雨暖干的天气格局即将迎来转变,记者从桂林市气象局获悉,未来一周桂林天气将呈现“先晴后雨、气温起伏明显”的特点。

回顾上周,全市平均气温在11.3℃~16.5℃之间,较常年同期普遍偏高0.8℃~3.3℃;降水方面,过去一周桂林各地降水量较常年同期偏少九成以上,雨日也仅为0~2天。

本周前期以多云天气为主,气温逐步攀升,昼夜温差持续拉大。但是从12日起,一股较强冷空气将抵达

桂林,届时全市将迎来降雨天气过程,并伴有大风和明显降温,平均气温预计将下降3℃~4℃,北风3~4级,阵风6~7级。

具体来看,12月8日至9日,全市以多云间晴天气为主,最低气温7℃~10℃,最高气温17℃~22℃,北风3~4级。

12月10日至11日,全市多云转阴天,气温继续小幅上升,最低气温8℃~12℃,最高气温20℃~25℃,北风2~3级。

12月12日起,天气形势将发生转折。受较强冷空气影响,全市将转为阴天,有小雨、局部中雨,最低气温降

至5℃~11℃,最高气温18℃~22℃。

气象部门特别提醒:本周前期天气干燥、风力较大,森林火险气象等级为四级(高火险),需加强火源管控和野外用火安全管理。本周后期冷空气将带来降雨和大风,公众需密切关注气温变化,及时添衣保暖,谨防气温骤降引发感冒等健康问题,外出请携带雨具,注意交通安全。同时,建议相关部门提前做好防风加固和防寒准备工作,以防范大风降雨天气对农业、交通、户外设施及公众健康等方面的不利影响。

城市表情



“抓”住晴与美

近段时间,桂林的天气阴晴不定。12月6日,在阳朔县览胜桥,市民游客“抓”住晴好天气出游,用镜头拍下遇龙河的山水美景。

记者滕嘉 摄

新鲜事

“骑”心协力 筑牢城市安全“流动防线”

我市首支共享电单车消防志愿者服务队成立

本报讯(记者韦莎妮娜)日前,桂林市滴滴青桔消防志愿者服务队亮相街头。这是我市首支由共享电单车运维人员组成的消防志愿队伍。它的成立,不仅为我市构筑基层消防安全网络增添一臂之力,更为探索消防工作社会化、群众化提供了一条新路径。

在滴滴青桔消防志愿者服务队成立仪式现场,由滴滴青桔运维三轮车改造而成的“移动微型消防站”格外引人注目。车斗内,灭火器、隔热手套、防冲击面屏、电池钩、灭火毯等专业消防器材整齐摆放,一应俱全,堪称一个轻便高效的“移动消防站”。

滴滴青桔消防志愿者代表告诉记者,一旦发生电动自行车电池起火等常见火情,志愿者就会按照标准流程对火情进行处置:“我们会迅速佩戴好防护手套,用灭火毯覆盖火源,控制初期燃烧,同时利用拖拽钩将着火车辆快速移至安全空旷区域,防止次生事故,并立即使用扩音器疏散周边群众,确保人员安全。”

值得一提的是,滴滴青桔除了成立消防志愿者服务队,还与七星区消防救援大队携手,将消防安全提示录入

共享电单车内。市民在扫码开锁使用共享电单车时,会自动接收到来自桂林市七星区消防救援大队的语音温馨提示:“秋冬火灾高发季,用火用电用气讲安全,时刻小心哦!”此外,首批张贴了消防宣传纸的500辆共享电单车也已经投放市场。一辆辆“小绿车”化身为流动的“消防安全宣传员”,实现了消防安全宣传的动态延伸。

七星区消防救援大队全程指导了志愿服务队的组建与模拟火情现场演练。相关负责人表示,我市首支共享电单车消防志愿者服务队的成立,是整合社会资源参与消防治理的一次生动实践。它充分发挥了共享电单车运维人员分布广、机动性强、熟悉辖区环境的行业优势,是我市消防力量的有益补充,为构建全民消防安全体系贡献一臂之力。消防部门对此创新模式给予了高度认可与大力支持,并将其视为可推广、可复制的企业参与消防公益的模范案例。

桂林市滴滴青桔消防志愿者服务队负责人表示,接下来,队员们将与专业消防力量一道,“骑”心协力,共同守护千家万户的平安。

实用新闻

大雪时节重“养藏”

12月7日,我们迎来冬季的第三个节气“大雪”。这一时期气温骤降,北方多雪、南方多湿冷,在中医看来,寒与湿交织容易出现鼻塞流涕、关节冷痛、恶心呕吐等问题,养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍,大雪节气寒邪鼎盛,易伤阳气、致血瘀、闭腠理。阳气受损者易手脚冰凉、精神不振,脾胃阳气不足者易消化不良、腹泻;寒性凝滞,易致血瘀,表现为肢体麻木、痛经等;寒邪还易诱发感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘等。此外,寒湿易困脾,导致舌苔厚腻、身体沉重。

“大雪时节应遵循‘冬藏’原则,以保护体内阳气、抵御外寒、调和脏腑功能为核心,避免耗散阳气。”张予说,为此,饮食应以“温补散寒、健脾祛湿”者为主,推荐适量食用羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、山药、薏米、红枣等;忌生冷寒凉,避免加重寒邪与湿气;但平素体质实热者应注意清淡饮食,防生“内火”。

同时,这一时期宜早睡晚起,避免熬夜耗阳;注意保暖,重点保护颈、背、腹、足等部位;室温保持在18℃至22℃,湿度保持在50%至60%,避免长时间开空调导致干燥伤津;可在上午10点后选择八段锦、太极拳、散步等温和运动,避免大汗耗伤阳气。

针对大雪时节高发的关节痛、失眠等问题,专家还推荐艾灸关元、足三里、中脘、大椎等穴位以散寒暖阳,用生姜、艾叶、当归、花椒等药材煮水足浴帮助温通经络,或以穴位按摩缓解不适。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华还提醒,出现恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐等症的流感患者,可用悬灸、灸盒灸迎香、肺俞、大椎、中脘等穴位,每日1次、每次30分钟;捏脊、开天门、推坎宫、运太阳等小儿推拿手法可有效缓解儿童流感患者的发热症状、增强患儿抵抗力,推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。

据新华社