

今天早知道

本周末桂林最高气温将迈上“2”字头

昼夜温差大 建议“叠穿”灵活增减衣物

本报讯（记者刘琪）连日来，桂林以晴朗干冷天气为主，昼夜温差显著。据气象部门预测，今起三天，我市晴朗干冷的格局将持续，“昼暖夜寒”特征明显，高寒山区仍可能出现霜冻或冰冻。值得关注的是，本周末（1月10日至11日），全市最高气温有望稳步回升至20℃左右，为市民出行增添暖意，但早晚寒意仍浓，保暖工作不可松懈。

具体天气预报如下：今天，晴间多云，气温5℃~19℃，北风1~2级；1月10日，晴间多云，最低气温

4℃、最高气温小幅攀升至20℃，北风1~2级，适宜市民朋友周末午间开展户外活动；1月11日，晴间多云，气温6℃~20℃，北风1~2级。

气象部门提醒，近期我市昼夜温差普遍在10℃以上。虽然本周末最高气温回升至20℃，缓解了前期的寒冷感，但“早冷午暖”的温差特征并未改变。公众需警惕气温波动带来的健康风险，建议采取“叠穿”穿衣法，早晚及时增添厚外套、围巾等保暖物品，避免因受凉引发感冒。此外，天气干冷易导致皮肤、嘴

唇皲裂，可提前备好润唇膏、护手霜等用品。

当前正值冬季取暖高峰期，市民使用炭火、燃气设备取暖时，务必保持室内通风，定期检查设备安全性，谨防一氧化碳中毒。农业生产方面，低温天气对露天果蔬、农作物生长仍有一定影响，农户需提前做好防范，及时覆盖薄膜或无纺布、搭建简易防寒棚，最大限度减少低温冻害造成的损失。

城市表情



湖光山色

近日，在灵川县兰田瑶族乡的兰田湖上，湖水静谧，两岸植被翠绿，云雾如丝，萦绕湖面与山涧，当地政府和巡湖员乘坐竹筏穿梭其间，与山林、云雾、晨光交相辉映，美不胜收。

记者刘教清 摄

实用新闻

护航师生寒假返乡

桂林机场开通三条高校直通车专线

本报讯（记者周文琼 通讯员李宜轩）寒假临近，为精准对接高校师生出行需求，桂林机场正式开通雁山、花江、临桂三条高校定制机场巴士专线，为师生寒假返乡保驾护航。

据悉，三条专线精准覆盖高校集中区域。雁山专线串联桂林理工大学（雁山校区）、桂林学院、广西师范大学（雁山校区）、桂林旅游学院，1月8日至18日运行；花江专线覆盖桂林电子科技大学（花江校区）、桂林航天工业学院，1月8日至12日运行；临桂专线为首次开通，连接桂林信息科技学院与机场，1月10日至18日运行，全面覆盖师生返乡关键时段。

班次安排贴合师生出行节奏，雁山、花江专线每日6班错峰发车，临桂专线每日7:00至20:00之间每小时一班。多数学校在校内即可乘车，票价按学校与机场距离

定价。各专线明确发车人数标准，为保障出行灵活性，专线设置人性化退改规则：运营期间免收退票手续费，师生可选乘车人数多的班次拼车，班次未达发车人数将在发车前一天全额退款；组团出行达发车人数时，可拨打官方热线0773-2845355预约专属班次。

购票全程“零跑腿”，师生关注“广西空港航空服务有限公司”微信服务号，通过“买票”——“市区班线购票”入口，选择对应专线及发车时间，即可完成在线购票，操作高效便捷。

相关人士表示，作为桂林机场优化地面交通服务、精准服务师生群体的重要举措，高校定制巴士专线将持续收集师生反馈意见与建议，不断优化班次安排、乘车点位等关键服务细节，进一步提升出行体验，让师生返乡路更顺畅、更舒心。

实用新闻

过度清洁、滥用抗生素、高蛋白饮食过早

专家提醒：多重因素

导致孩子过敏越来越常见

如今，过敏性鼻炎、哮喘、食物过敏等问题在儿童中越来越常见。专家表示，这种趋势并非偶然，而是遗传、环境、生活方式等多重因素共同作用的结果。

天津中医药大学第一附属医院儿科副主任医师韩耀巍表示，过敏具有明显的遗传倾向，如果父母一方或双方有过敏史，孩子发生过敏的风险会显著升高。“但遗传只是‘潜力’，真正让这种‘潜力’变成现实的，是后天环境的变化。”韩耀巍说。

专家表示，现代家庭过度清洁，消毒剂、杀菌产品频繁使用，让孩子在成长早期接触细菌、病毒等微生物的机会大幅减少。免疫系统就像需要“实战训练”的军队，小时候没接触过少量无害微生物，就无法学会区分“敌人”（有害病原体）和“朋友”（无害物质），长大后遇到花粉、尘螨等常见物质，也会过度紧张发起攻击，引发过敏反应。

同时，城市化进程让不少孩子远离自然环境，户外活动减少，接触土壤、植物中的有益微生物的机会变少，进一步加剧了免疫系统的“发育失衡”。韩耀巍介绍，环境刺激变多也会引发孩子过敏反应，城市里花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原更密集，宠物毛发、化妆品染料等接触性过敏原也更常见。PM2.5、有害气体等空气污染则会刺激孩子娇嫩的呼吸道黏膜，让黏膜屏障受损，更容易被过敏原入侵，诱发过敏反应。

一些生活方式的改变也为儿童过敏“推波助澜”。专家表示，高糖、高脂、加工食品增多，新鲜蔬果、粗粮摄入不足，同时高蛋白食物过早或过量添加，都可能打乱肠道微生态平衡，影响免疫功能，增加过敏风险。

此外，滥用抗生素也会破坏肠道菌群，影响免疫系统发育。过度保暖、喂养不当等，也会降低孩子的体质适应性，让免疫系统更敏感。

专家表示，儿童过敏率上升，本质是人类免疫系统的进化速度，跟不上现代社会环境、生活方式的变化速度。不过家长也无需过度焦虑，通过早发现过敏原、避免接触、合理饮食、增加户外活动以及中医药辨证调理等方式，均能有效控制过敏发作，帮助孩子的免疫系统逐步建立耐受。

据新华社