

今天早知道

寒潮影响基本结束

今日起桂林气温开启回升模式

本报讯(记者刘琪)近日,强冷空气持续影响桂林,带来剧烈降温、雨雪及冰冻天气。全市气温一度跌至冰点,高寒山区还出现雨夹雪、冻雨等天气,给市民出行、农业生产和日常生活带来诸多不便。好消息是,此次寒潮天气影响已接近尾声。

今日起,冷空气将暂时“退场”,我市气温逐步回升。据气象部门预测,今日起至本周末,我市天气以多云间晴为主,气温呈阶梯式上升态势。

具体预报如下:1月23日,多云间晴,气温1℃~10℃,北风3~4级;1月24日,多云间晴,气温7℃~14℃,

南风2级;1月25日,多云间阴,气温10℃~17℃,南风2级。

气象部门提醒,当前我市仍处于低温寒冷时段,气温虽已开始回升,但寒意尚未完全消散,市民不宜过早减衣,需继续做好防寒保暖工作。室内使用煤炭取暖或燃气热水器时,务必保持通风,并定期检查设备安全性,严防一氧化碳中毒。此外,冷空气影响虽已减弱,但前期在高寒山区和桂北部分地区形成的冻雨、冰冻及道路结冰可能仍有残留,公众出行需注意安全,谨慎慢行。同时,建议农户抓住天气转好的有利时机,持续加强农作

物、经济果树及家禽家畜的防寒防冻管理,最大限度减轻低温天气可能带来的损失。

另据了解,“国控杯”2025—2026年广西县级足球超级联赛桂林市七星区天龙队对阵柳州融水苗族自治县队的比赛,将于1月25日(本周日)下午3点在桂林体育中心体育场举行。当天以多云转阴天气为主,体育场属开阔场地,气温易受风力影响,体感可能偏凉。建议观赛市民穿着保暖舒适的衣物,可采用“洋葱式”穿衣法,以便根据体感随时调整,从容享受精彩赛事。

城市表情



风筝与山水

1月22日下午,穿山公园迎来了冬日里难得的暖阳。两名市民在塔山前、碧水旁放起了风筝,色彩艳丽的风筝与桂林山水相映成趣,构成了一幅和谐美丽的画卷。

记者周子琪 摄

实用新闻

寒冷冬季如何保护心血管?

中医认为应从“暖慢稳”做起

寒冷冬季,身体会启动御寒模式,无形中加重心脏负担,使心血管面临一年一度的“健康大考”。江西中医药大学心血管病科主任中医师刘中勇表示,中医认为,护心养血管应从“暖、慢、稳”做起。

会穿衣,巧保暖。护住身体核心区,后颈、肩背、胸口、脚踝是保暖关键部位,这些区域受凉易引起全身血管反射性收缩。一条围巾、一件背心、一双长袜,往往比一件厚外套更实用。

起床缓,运动慢。清晨是心血管事件高发时段,醒后别急着起身,可在床上转转手腕、脚腕,床边静坐几分钟,再缓缓站起,给予血管充分的适应时间。良好的睡眠有助于气血调畅,因此除了起床有讲究,按时睡觉也是重中之重。建议每晚22点半前卧床,23点前入睡,保证每天7至8小时睡眠。枕头高度以8至12厘米为宜,有助于颈动脉血流畅通,促进血管夜间修复。运动也应避开清晨,最好在上午10点后或下午阳光充足时锻炼。运

动前要充分热身,运动强度以身体舒畅、微微发热为宜,切忌大汗淋漓,以免耗伤阳气、易感寒邪。可每天快走30分钟;练习八段锦中“双手托天理三焦”一式,调和全身气血;太极拳虚实转换,有助于调节血压;每天踮脚50次,刺激脚底穴位,改善下肢血液循环。

饮食衡,情绪稳。岁末年关,应酬增多,饮食切忌过于油腻,食用饺子和汤圆时注意荤素搭配、控制分量,喝汤时尽量撇去浮油。日常可多食山楂(活血消脂)、黑木耳(降低血黏度)、芹菜(辅助降压)等;适当食用莲子心、苦瓜等清心食材,防痰湿瘀阻;血脂偏高者,可饮山楂陈皮茶;情绪焦虑者,饮玫瑰花茶;肝火偏旺、血压偏高者,饮决明子茶。另外,情绪剧烈波动是心血管系统的“隐形杀手”,日常务必保持心态平和,避免大喜大悲。可每天进行15分钟正念冥想,或聆听古典音乐20分钟,有助于放松心情、扩张血管。

据生命时报

快讯

萌宠也能坐高铁 1月28日起桂林北站 开办宠物托运业务

本报讯(记者苏展 通讯员郑长贤)记者从桂林火车站获悉,自1月28日起,国铁南宁局联合中铁快运南宁分公司,聚焦旅客携宠出行刚需,新增桂林北、柳州2个车站开办高铁宠物托运业务,为旅客无忧出行提供保障。高铁宠物托运服务的优化升级,让“毛孩子”随主人同车便捷出行。

在桂林北站可办理6趟列车的宠物托运服务,包括南宁东至上海虹桥G1505、G1506次,桂林北至深圳北G2903、G2904次,桂林北至长沙南G536、G537次。已购票旅客可通过铁路12306客户端“宠物托运”模块,提前1天及以上在线预约;非购票旅客可在计划托运日期前2—5天,通过电话联系发站营业部进行预约。预约成功后在列车发车前2—6小时内携带宠物、本人身份证及有效期内的《动物检疫合格证明》到指定车站办理手续,到达目的地后旅客凭收货人有效身份证件前往中铁快运指定领取点接回宠物。

桂林火车站方面提醒,旅客朋友如需获取高铁宠物托运服务的更多信息,可拨打铁路12306和中铁快运95572客服热线,或在铁路12306客户端、微信小程序,中铁快运微信小程序查询。

我市去年水上发送旅客 突破1500万人次

本报讯(记者苏展 通讯员沙兵)记者从桂林海事局获悉,2025年桂林辖区水上旅游客运量实现新突破,全年安全发送旅客1506.47万人次,同比增长6.08%,并连续保持一般等级以上水上交通事故“零发生”的安全纪录。

据桂林海事局相关负责人介绍,2025年,桂林水上旅游市场持续升温。桂林海事局围绕安全生产治本攻坚三年行动,研判形势,推动安全管理向事前预防转型。针对辖区通航特点,桂林海事部门在漓江等重点水域洪枯交替期,增派力量现场驻守,保障航线畅通;强化“夜航”船舶监管,开展开航前检查,整治违规占用主航道行为,确保夜间航行安全;同时加强恶劣天气预警,及时发布信息指导船舶防抗。

据统计,2025年该局累计开展现场巡航1912次、电子巡航7513次,查处违法行为38起,安全保障开航船筏超308万艘次,实现了安全保障与旅游发展的双赢。