

今天早知道

本周我市气温整体偏低阴雨天多

本报讯(记者刘琪 通讯员阳薇)刚刚过去的一周,桂林持续受冷空气侵袭,全市维持阴雨天气格局,风力较大,气温显著走低,高寒山区还出现局部冰冻及道路结冰现象,湿冷的天气给春运交通出行、公众日常活动带来诸多不便。据气象部门预测,本周我市将再次受冷空气补充影响,天气依旧以阴雨为主,气温整体偏低,部分时段能见度较差,后续气温虽呈缓慢回升态势,但仍需警惕天气变化带来的各类不利影响。

具体天气如下:9日,全市阴天有小雨,高寒山区局

部有冰冻和道路结冰,最低气温高寒山区0℃~5℃,其余区域5℃~7℃,北风2~3级。10日,受弱冷空气补充影响,全市阴天有小雨、局部中雨,最低气温7℃~10℃,北风2~3级。11日,多云,最低气温8℃~11℃,北风3~4级。12至13日,全市多云有短时阵雨,最低气温10℃~12℃,北风1~2级。

气象部门提醒,目前正值春运关键期,9日至10日阴雨天气仍将持续,易导致道路湿滑、能见度下降。建议交通运输部门加强道路安全巡查与疏导,驾驶员注意减速慢行、保持车距,谨慎驾驶。高寒山区路段9日仍

有结冰可能,车辆出行需做好防滑准备。气温起伏波动大,公众需密切关注天气变化,根据气温冷暖及时增减衣物,做好防寒保暖措施,谨防感冒等呼吸道疾病发生。同时,冬季取暖需求仍较高,市民居家取暖时要注意保持室内通风,严防一氧化碳中毒,使用燃气、电器等设备时需规范操作,谨防火灾事故。

此外,本周森林火险气象等级总体较低,但由于雨量偏少,仍需加强火源管控与监测,做好森林防火工作。

城市表情



梅香萦绕

2月7日,西山公园的梅花盛开。梅香萦绕间,市民身着色彩靓丽的服饰翩翩起舞。舞姿与娇艳的梅花相互映衬,共同勾勒出一幅人与自然和谐共生的诗意画卷。 通讯员小树 摄

实用新闻

如何避免假期变成“小胖墩”

寒假一到,孩子不用早起,三餐作息紊乱,户外活动时间锐减,追剧、游戏还嘴巴不停,不知不觉“小肚腩”就悄悄冒出来。如何避免假期变成“小胖墩”?北京市疾病预防控制中心提示,寒假期间,一些中小学生的“能量摄入”和“能量消耗”严重失衡,家长一定要帮助孩子养成健康的饮食和运动习惯。

北京市疾病预防控制中心学卫所主管医师李婷说,一到寒假就容易长胖,是因为在“环境+习惯”的双重影响下,身体开启了“热量囤积模式”。一方面,春节临近,家庭聚餐、零食“投喂”变多,高油高糖的食物唾手可得,孩子很容易不知不觉就吃多了;另一方面,冬季寒冷天气让户外活动减少,加上电子产品的吸引,孩子每天久坐时间可能长达6至8小时,热量消耗比上学时少了一大半,多余的热量就会转化为脂肪,堆积在体内。

“儿童青少年正处于生长发育关键期,‘节食’绝对是禁忌。对正在长身体的中小学生来说,关键是‘吃对’而非‘少吃’。”李婷说,可以把餐桌变成“调色盘”,让孩子主动爱上健康食物,不同颜色的食物富含不同的维生素和膳食纤维,既能增加饱腹感,又能减少高油高糖食物的摄入,视觉上的丰

富感还能提升吃饭的幸福感。

家长可以和孩子一起把零食分成“可每天吃”“可偶尔吃”“尽量不吃”。新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶、黄瓜、番茄等食物富含营养,饱腹感强,可放在客厅显眼处,孩子饿了可以随时拿;薯片、饼干、巧克力,每周最多吃1至2次,每次吃一小份,并且要在饭后吃,避免空腹吃太多;含糖饮料、油炸食品、糖果,这些食物热量高、营养差,家长应控制少买,尽量不吃。

专家表示,很多孩子不喜欢运动,是因为觉得“跑步、跳绳太枯燥”。寒假里,家长可以把运动变成“亲子游戏”,让孩子在玩闹中消耗热量,既能增进感情,又能预防肥胖。日常家务和出行也能消耗热量,鼓励孩子多走路、多做家务。

“不规律的作息也会导致体重增加。”李婷表示,寒假预防肥胖,不是要“限制”孩子的快乐,而是用新颖、有趣的方式,帮孩子养成健康的饮食和运动习惯,建议家长和孩子一起制定“寒假作息表”,避免熬夜和睡懒觉。家长的陪伴和引导是最重要的,规律作息能让身体的新陈代谢保持稳定,减少脂肪堆积的风险。

据新华社

快讯

七星区开展特殊儿童慰问活动

本报讯(记者周子琪 通讯员邓美美)为了让辖区孤儿和事实无人抚养儿童度过一个温暖祥和的春节,近日,七星区民政局联合各乡办、七星区乐善社会工作服务中心开展节前慰问活动,为孩子们送上牛奶等慰问品,把关怀与温暖送到孩子们身边。

慰问过程中,工作人员与孩子及监护人亲切交流,详细了解孩子们的生活、学习情况,为他们送上新春的美好祝福,鼓励孩子们保持积极乐观的心态面对生活。此次慰问不仅为孩子们送去了物质上的关怀,更给予了精神上的慰藉,让孩子们切实感受到党和政府以及社会各界的关爱。

大圆盘社区开展寒假研学活动

本报讯(记者周子琪 通讯员张婷婷)为丰富辖区青少年寒假精神文化生活,拓宽知识视野,厚植生态保护理念,近日,大圆盘社区联合桂林一中初中部5班班级家委,组织该班50余名学生,走进辖区共建单位中国岩溶地质馆,开展“成长加油站”寒假研学活动,让同学们在沉浸式探索中解锁岩溶地质的神秘密码,收获别样成长。

活动现场,中国岩溶地质馆吴庆主任化身“科普导师”,以耐心细致的讲解、生动鲜活的案例,带领同学们开启了一场穿越时空的地质之旅。随后,专家围绕岩溶地质结构展开详细讲解,结合辖区地质特点,向同学们科普了岩溶地貌易导致水资源渗漏、储存困难,进而引发水资源匮乏的原因;并在相关展区,通过图文展示、治理对比,生动讲解了石漠化的形成过程。