

今天早知道

# 晴暖天气逐步退场 本周末我市多雨水

**本报讯**（记者刘琪 通讯员阳薇）本周桂林天气以多云为主，不过春季天气多变，晴好天气即将告一段落。据气象部门预计，从今日起，我市晴暖天气逐步退场，降雨天气将登场，气温也会有小幅回落。具体预报如下：4月10日，多云，气温为25℃~34℃，南风2级。4月11日，雷阵雨，局部伴有短时雷雨大风、冰雹等强对流天气，气温为21℃~31℃，南风1~2级。4月12日，阴天有小雨，局部中雨，气温为21℃~30℃，南风1~2级。

气象部门提醒，未来几天天气变化明显，早晚温差有所增大，建议市民日常出行前提前备好雨具及薄外套，谨防着凉感冒。同时，雨天路面湿滑、能见度下降，驾车出行人员需谨慎驾驶：全程减速慢行，与前车保持足够安全车距，避免急刹车、急转向等危险操作；途经积水路段时，切勿盲目涉水通行，应提前下车观察积水深度，确认路况安全后再缓慢通过；行车过程中要正确使用车辆灯光，及时提醒过往车辆与行人，全方位保障出行安全。

本轮降雨过程中，极易伴随雷电、短时大风、短时强降水等强对流天气，市民需进一步提高安全防范意识。若遭遇雷雨大风天气，切勿在高大树木、电线杆、户外广告牌等危险区域逗留，要迅速前往带有防雷设施的坚固建筑物内躲避，切实保障自身生命财产安全。

此外，当前时节高温与降雨相伴。多云天气虽无明显日照，但紫外线强度仍然较高，建议出行前做好防晒措施，并及时补充水分，保持身体舒适。

城市表情



## “一路生花”

近日，临桂区多条路段的紫荆花盛开，红色、粉色、白色的花朵缀满枝头，为城市披上浪漫的色彩。图为山水大道的紫荆花盛放，与周边的绿植相映成趣。

记者李凯 摄

实用新闻

## 健步走并非多多益善 关键在于“会走”

清晨公园里，举目全是健步走的身影，微信步数排行榜上，日行一两万步者比比皆是。然而，北京中医药大学中医学教授王彤认为，从中医角度看，健步走并非多多益善，关键在于“会走”。走得对、走得巧，远比走得更多更重要。

中医认为，气为血之帅，血为气之母，过度行走耗气伤津，气耗则推动无力，血行迟缓，尤其对于中老年人、气血本已不足者，过度健步走非但不能养生，反而可能诱发腰膝酸软、头晕目眩、心悸气短、筋脉失养等问题。

中医养生的核心在于因人、因时、因地制宜，健步走同样如此，没有放之四海皆准的步数标准，关键在于根据自身情况，把握适度原则。

以不倦为度。运动与休息应该有度有节，健步走后身体轻松、精神爽利、微汗而不喘，此为适度；若走完后面色潮红、腰酸腿软、夜卧不安，则说明运动过量。

以微汗为度。中医认为“汗为心之液”，大汗淋漓耗伤心气、损伤津液。健步走以微微出汗为宜，此时阳气升发、气血流通，既能排出湿浊，又不致耗伤正气。若大汗不止，反而易感外邪。

以身暖为度。行走至周身温暖、手足发热，说明气

血已通。若行走后仍畏寒肢冷，则运动量不足；若大汗后反觉发冷，则是阳气外泄太过，应适可而止。

择时而走。《黄帝内经》云，“平旦人气生”，清晨阳气始生，最宜活动，外出健步走可助阳气升腾。不宜在夜间、雾天、风雨寒湿之时暴走，以免寒湿之邪侵袭人体。

择向而行。传统养生讲究“面朝东南，背向西北”，东南为巽位，主风主动，利于阳气升发；西北为乾位，主寒主静，避之则安。健步走时可适当注意方向，面阳而行。

姿势端正。行走时抬头挺胸、目视前方、下颌微收、双肩放松、两臂自然摆动。腰为肾之府，腰正直则肾气通；背为阳，背舒展则阳气畅。切忌弯腰驼背、低头看手机，否则会导致气血不畅，徒增颈腰之累。

呼吸相随。配合步伐调整呼吸，两步一吸、两步一呼，或三步一吸、三步一呼。呼吸深长细匀，可助气血运行、宁心安神。

循序渐进。初学者从每天15~20分钟开始，逐渐增至30~40分钟，每周坚持3~5次，远比一日暴走两万步更为稳妥有效。

据生命时报

快讯

## 七星区汇通社区开展喜迎“广西三月三”主题活动

**本报讯**（记者周文琼 通讯员王亚东）广西三月三将至，喜迎节日的氛围已经在社区蔓延开来。近日，七星区东江街道汇通社区依托新时代文明实践站，联合辖区幼儿园举办“绿茵邻里情·壮韵共传承·三月三在汇通”主题活动。社区各族居民以文化为桥、以情谊为纽带深度交融，让“中华民族一家亲”理念深植人心。

在活动现场，一个个精彩节目轮番登场。社区党员志愿者与居民文艺队用嘹亮山歌与灵动舞姿，唱响邻里和睦的美好乐章，赢得现场阵阵喝彩。

在民俗体验区，投壶、抛绣球项目人头攒动，各族居民携手参与，体验传统文化魅力。长桌宴上，五色糯米饭、特色糕点琳琅满目，居民们围坐在一起用餐，其乐融融。

汇通社区主要负责人表示，下一步将继续搭建各族居民交流互动平台，打造幸福和谐社区大家庭。

## 200多名小学生“探秘”质检所乐享科学课

**本报讯**（记者张苑 通讯员张宇翔）近日，市民主小学200多名学生走进桂林市产品质量检验所，学习消费安全知识，感受质量检测科技的魅力，开启一场趣味十足的“质检探秘之旅”。

活动中，市产品质量检验所选派7名业务骨干担任讲解员，用通俗易懂的语言向孩子们讲解了食品添加剂、微生物指标等专业知识。

知识讲解结束后，孩子们走进实验区，现场感受到质量检测工作的科学性与严谨性。在专业人员指导下，孩子们现场体验酸碱中和实验、碘液与淀粉显色实验，看着淘米水中加入碘液瞬间变成蓝黑色，再加入维生素C后又恢复无色，孩子们纷纷发出惊叹声。

“这次活动让我看到了课本以外的科技世界，也学会了怎么辨别安全食品。”一名学生兴奋地说。带队教师表示，孩子们亲眼所见、亲手实践，才能更好地把知识记牢。