

今天早知道

本周桂林将迎来明显降雨过程

可能伴有强对流天气 市民需加强防范

本报讯（记者刘琪 通讯员阳薇）5月以来，桂林遇多轮强对流天气，降雨、大风等天气交替影响全市。上周五，桂林天气迎来短暂好转，昨日起，局部地区再度出现短时降雨。记者从市气象局获悉，受新一轮冷空气影响，本周桂林依旧以阴雨天气为主，并可能伴有强对流天气。气象部门提醒广大市民提前做好防范，最大程度降低降雨、强对流天气对生活、交通出行的不利影响。

回顾刚刚过去的一周，全市平均气温在20.3℃至22.8℃之间。与常年同期相比，市区气温基本持平，全州偏高0.5℃，其余各地偏低0.2℃至1.0℃。全市最高气温出现在永福，达31.6℃，最低气温为资源县的10.7℃。累计雨量方面，各地在28.4毫米至108.4毫米

之间，兴安、灵川、灌阳、全州、资源等地区偏少二至七成，其余地区正常到偏多1倍。全市雨日为2至4天。

据气象部门预测，本周桂林降水再度增多，全市累计降雨量预计在50至100毫米，整体雨量与常年同期持平或偏多，气温总体平稳。具体预报如下：

5月11日，阴天转小雨，气温20℃~24℃，南风1级；

5月12日至13日，阴天有中到大雨、局部暴雨到大暴雨，可能伴有短时雷暴大风等强对流天气，气温21℃~25℃，偏南风1~2级；

5月14日，小雨转多云，气温22℃~29℃，偏北风1~2级；

5月15日，多云有分散阵雨，气温22℃~29℃，偏北风1~2级。

气象部门提醒，当前桂林已进入强对流天气高发、频发时段，天气不确定性较强。公众及各部门需重点防范持续性强降雨引发的次生灾害，警惕中小河流涨水、山洪、泥石流、山体滑坡等地质灾害风险；同时留意短时雷暴大风带来的影响，防范其对户外作业、文体活动、道路交通、农业生产以及户外临时搭建物造成的安全隐患。

降雨期间路面湿滑、道路能见度降低，市民驾车出行务必减速慢行、保持安全车距，远离低洼积水路段。请市民持续关注最新气象预警预报信息，合理调整出行计划与生产安排，筑牢安全防线。

新鲜事

桂林猫儿山国家级自然保护区 发现新物种“越岭堇菜”

本报讯（记者周子琪 通讯员张建华）近日，国际植物学期刊《PhytoKeys》刊发重要成果：广西桂林猫儿山国家级自然保护区在新一轮综合科学考察中，发现堇菜科堇菜属新物种——越岭堇菜（*Viola yuelingensis* Y.S.Chen&Ju H.Huang）。这是继亮叶堇菜、猫儿山堇菜之后，第三个以猫儿山为模式产地的堇菜属新种，为我国南岭生物多样性保护再添有力佐证。

此次新物种发现由猫儿山国家级自然保护区管理处、广西植物研究所、中国科学院华南植物园联合完成。科研人员介绍，越岭堇菜仅分布于越城岭余脉的猫儿山、灵川县兰田瑶族乡等区域，故以“越岭”命名。在猫儿山海拔200至1000米的山坡林下、岩石缝隙中，这种蓝紫色的“精灵”悄然生长，叶面隆起的红棕色中脉是其鲜明标识，花瓣基部白紫相间，前

端点缀紫色条纹，与近缘种云南堇菜、张氏堇菜形成清晰区分。

“它的叶背呈灰绿色，下瓣尖锐，这些形态特征让它在堇菜家族中独具辨识度。”参与科考的专家表示，越岭堇菜目前分布零星、种群数量稀少，被评估为“数据缺乏（DD）”等级，亟须开展针对性保护研究。

全球堇菜属植物约500种，我国占120种左右。越岭堇菜的发现，不仅使猫儿山堇菜属新种数量增至3个，更丰富了我国亚热带植物区系的多样性记录。这一发现再次印证了南岭作为生物多样性保护优先区域的核心地位，彰显了猫儿山保护区长期坚持生态保护、开展科学考察的显著成效，为研究堇菜属植物的演化适应提供了珍贵的实物材料。

→越岭堇菜。
通讯员黄菊花 摄



实用新闻

“老来瘦”别大意 或许暗藏肌少症

随着年龄增长，肌肉也会自然流失。专家提醒，如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况，要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症，是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示，肌少症常导致老年人人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降，甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示，肌少症的发生机制非常复杂，最主要的是年龄因素，年龄越大，发病率越高。

肌少症的发生往往悄无声息，但也会留下蛛丝马迹。杨玉超说，老年人身上有以下三种情况出现时，需要及时肌少症筛查：患有多种慢性疾病，如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等；没有刻意减肥，6个月内体重却不知不觉地下降超过5%；出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过，肌少症并非衰老的必然结果，通过科学的干预，可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说，抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结

合的综合运动处方，是非常有效的肌少症干预手段。其中，抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍，通过对肌肉施加适度阻力，能有效刺激肌纤维生长，从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估，运动过程中要循序渐进，并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给，也是必要的营养支持。今年4月，国家卫生健康委发布《成人肌少症食养指南》建议，65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群，建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2~1.5g，以满足肌肉合成代谢需求。

此外，蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要，应多食用优质蛋白，并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好，增强个体肌肉含量及肌肉力量，应该在中青年时期就开始做好肌肉储备，良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

据新华社

快讯

七星区环卫站开展 环境卫生专项行动

本报讯（记者周子琪 通讯员谢姚琳嘉）连日来，七星区环卫站联合众力城服公司抓实精细化保洁，多管齐下开展环境卫生专项行动。

七星区环卫站针对重点社区及周边小区、背街小巷、公园景区景点、文化馆、桂林美术馆、农贸市场及点位300米范围内的垃圾死角、卫生盲区开展拉网式、地毯式清理。对城区26座市政公用厕所落实每日冲洗保洁跟踪模式，实时保洁。与此同时，着力强化压缩式垃圾运输车辆管理，做到垃圾清运“日产日清”。

众力城服公司出动多功能抑尘车、洒水车、洗扫车等车辆联合作业，对主次干道、人行道、路缘石、公交站台、交通护栏、斑马线等重点区域进行全覆盖式洒水、冲洗、湿扫作业，确保路面无浮尘。

七星区环卫站将持续强化责任担当，以常态化整治、精细化管理巩固整治成效，切实守护好市民群众的美好家园。