

今天早知道

本周我市多阵雨 高温仍“唱主角”

本报讯（记者刘琪 通讯员阳薇）刚刚过去的周末，我市以晴好天气为主，大部气温超过 35℃ 以上，酷热天气让人一时“吃不消”。记者从市气象部门了解到，本周我市天气格局迎来调整，整体以多云、阵雨天气为主，但气温依旧居高不下，高温闷热天气持续在线。市民需重点防范高温引发的各类健康问题，合理规划出行与生产生活。

据气象部门监测数据显示，上周我市平均气温为 25.6℃ ~ 27.4℃，与常年同期相比偏低 0.5℃ ~ 2.2℃。降水方面，各地较常年同期偏多三成。

据悉，预计本周我市天气呈现前期高温闷热、后

期阵雨频发的特点，整体降雨较常年同期偏少，气温较常年同期偏高，闷热潮湿的天气体感较为明显。预报如下：

7 月 13 至 14 日，多云间晴、局地有短时阵雨或雷雨，气温 27℃ ~ 37℃，南风 1 ~ 2 级；

7 月 15 至 16 日，多云有阵雨，气温 26℃ ~ 35℃，偏南风 1 ~ 2 级；

7 月 17 日，中北部多云有阵雨，南部多云有阵雨、局部中雨，气温 26℃ ~ 34℃，北风 1 ~ 2 级。

气象部门提醒，本周前期高温干燥，森林火险气象等级较高，各相关单位需加强火源管控与火点监

测，切实做好森林防火工作。市民进入林区游玩时，切勿携带火种。

此外，持续高温闷热天气易诱发中暑、空调病、肠胃不适等问题，建议市民做好健康防护。尤其是老年人、儿童及心脑血管疾病患者等易感人群应尽量减少长时间户外活动，居家注意调节室内温度，饮食清淡、及时补水。高温天气下水避暑、游玩人员增多，需高度警惕溺水事故，少年儿童严禁私自前往江河、水库、池塘等无安全保障的水域戏水。建议广大市民及户外工作者尽量避开正午高温时段外出作业或出行，确保安全度夏。

城市表情



沉浸式体验

最近，独秀峰·王城景区迎来了以历史文化研学为主题的高峰期，不少市民和游客纷纷前来打卡。

图为 7 月 11 日，两名少年在独秀峰·王城景区广西贡院内的科举考场内沉浸式体验。

记者李凯 摄

实用新闻

为减肥抗衰而“断碳戒糖”靠谱吗？

专家提醒：当心减了体重丢了健康

如今，打开短视频平台，不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南：戒主食、断糖，是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量，并配套推广代餐、抗糖丸等产品，吸引大批年轻人跟风尝试。

对此，吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍，戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖，精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高，刺激胰岛素分泌，将葡萄糖转化为脂肪。

断碳往往指减少碳水化合物的摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外，还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说，碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能，降低碳水化合物摄入后，机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原，糖原消耗殆尽后便分解脂肪，达到减重的作用。

专家指出，“断碳戒糖”虽然短期见效，但一旦长期执行就会出现各种身体问题。人体的大脑主要利用葡萄糖供能，碳水摄入减少后，会影响大脑功能，导致记

忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出，青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群，“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒，青少年处于骨骼、内分泌发育关键期，缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖，母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养素缺乏，易造成胎儿发育迟缓，建议孕期碳水每天至少摄入 130 克。而对高强度运动人群或老年人来说，碳水不足会引发肌肉流失，乏力、跌倒概率显著提升。

此外，对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说，碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动，造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害，严重的甚至威胁生命。

据新华社

快讯

公交 4 路临时改道 市民注意出行变化

本报讯（记者苏展 通讯员黄雅琪）记者从桂林市公共交通集团有限公司获悉，因奇峰路及沿线供水管道改造工程施工，2026 年 7 月 7 日至 12 月 31 日（工期或顺延），奇峰路部分路段实行半封闭管控，大型车辆禁止通行。受此影响，桂林公交 4 路（含区间线）临时改道运行，提醒沿线市民注意出行变化，以下为临时改道运行线路。

4 路公交白竹境水库线：由桂林站发车，行驶至营门口后掉头折返，双向临时取消禄坊村、奇峰医院、奇峰菜市、奇峰幼儿园、东山村村口、白竹境水库路口、牛鼻塘村、北村、马岩村、苏家委村、白竹境水库共 11 个站点。

4 路公交白竹境路口线：由桂林站发车，行驶至营门口后掉头折返，双向临时取消禄坊村、奇峰医院、奇峰菜市、奇峰幼儿园、东山村村口、白竹境水库路口共 6 个站点。

4 路公交铁骑专线：维持原有走向及站点不变，正常发车运行。

七星区环卫站集中清理 城中村积存垃圾

本报讯（记者周子琪 通讯员谢琳琳）近日，七星区环卫站联合众力城服公司启动城中村积存垃圾集中清理专项行动，对辖区九娘庙一带、田心新城等区域开展大件废弃杂物、生活垃圾清理。

针对背街小巷的乱堆杂物、城中村角落的卫生盲区，环卫工人采取“人工捡拾+机械清运”的组合模式，对零散垃圾随产随清，对大件废弃家具定点归集、清理转运。行动开展以来，累计清运各类积存垃圾约 6.9 吨。

下一步，七星区环卫站将建立“网格员包片+环卫定点值守”的长效机制，同时面向城中村居民开展环境卫生宣传，引导大家做到垃圾入桶，共同维护整洁的居住环境。