

今天早知道

桂林周末天气持续晴好

温馨提醒:昼夜温差较大 早晚记得添衣

本报讯(记者刘琪)近两日,桂林阳光和煦、天气晴爽,温和宜人的体感,让不少市民尽享惬意。据气象部门预报,未来几天,我市将维持晴好天气,无明显降水过程。尽管日间阳光充足、气温稳步回升,但昼夜温差较大、空气干燥,早晚寒凉感明显。

具体天气预报如下:10月9日,晴天,气温17℃~32℃,北风1~2级;

10月10日,晴天,气温19℃~33℃,北风1~2级;

10月11日,晴天,气温20℃~34℃,北风1~2级。

持续的晴好天气,为市民居家生活、户外出行带来诸多便利,也为晾晒、除尘提供了绝佳时机。市民可趁着连日晴好,集中晾晒换季衣物、棉被、床品等家居用品,有效去除衣物被褥积聚的潮气,杀菌除螨。

气象部门提醒,未来几天桂林昼夜温差普遍超过10℃,冷暖切换十分明显。清晨和夜间气温走低,抵抗力较弱的人群极易受凉感冒。建议市民遵循“早晚添衣、午间减衣”的穿搭原则,外出随身备好薄外套,根据实时体感灵活增减,做好防寒保暖。

此外,日间正午时段紫外线强度仍然较强,外出

游玩、通勤或进行户外运动的市民,需提前做好防晒,避免皮肤晒伤。同时,晴燥无雨的天气使得空气干燥,易引发口干、皮肤干燥等不适症状,市民日常可多补充水分,合理润燥养生。

值得注意的是,未来几天,我市森林火险气象等级较高,周末计划前往户外登山、露营、徒步的市民,进入山林后务必严格遵守森林防火相关规定,严禁携带火种进山,严禁在林区野外用火、焚烧杂物,自觉筑牢森林防火安全防线,守护桂林优良的山林生态环境。

城市表情



安心游 暖心归

国庆假期,桂林山水间游人如织。从节前隐患排查到节日巡逻值守,从交通组织优化到便民服务升级,桂林公安警动员、多措并举,用实际行动守护着桂林的平安与温度。图为秀峰公安分局便民服务点,执勤人员为群众免费送上茶水。

通讯员杨柳 摄

新鲜事

桂林火车站国庆假期累计发送旅客 66.96 万人次

阳朔站创单日旅客发送量历史新高

本报讯(记者苏展 通讯员郑长贤 张健桦)记者从桂林火车站获悉,今年国庆假期,桂林火车站累计发送旅客 66.96 万人次,同比增长 13.9%。其中,管辖的阳朔站 10 月 4 日发送旅客 1.68 万人次,创该站单日旅客发送量历史新高。

据了解,国庆假期,桂林火车站迎来以旅游为主的客流高峰。区内客流主要集中在柳州、南宁、北海、百色等方向,区外主要集中在广州、深圳、贵阳、重庆、成都、长沙、武汉、北京等方向。为满足旅客出行需求,桂林站精准研判客流趋势,科学优化

运能安排,假日期间累计加开或重联往广州、深圳、南宁、北海等热门方向动车 740 趟,开行桂林北站、阳朔站始发广州、深圳方向的夜间动车 134 趟,扩充运能,让旅客的山水之旅更加顺畅。

为保障旅客出行平安有序温馨,桂林火车站结合客流特点细化运输组织方案,每天安排上百名党员骨干和青年志愿者补强现场服务力量,在客流高峰时段协助开展分流引导、秩序维护等工作。该站联合地方政府升级出站引导服务,在桂林西站出站口设置黄、红、绿、蓝四色引导地标,分别对应出租车、网约

车、公交车及社会停车场,方便旅客出站后精准“导航”,大幅提升公路铁路接驳效率。

针对假日期间外籍旅客增多的情况,该站在管辖各车站服务台配置外语翻译机,实现 20 余个语种精准互译,为外籍旅客提供优质高效的出行服务。结合阳朔“旅游热”特点,该站与当地交通部门建立协调联动机制,每天共享列车到达时间、下车人数等信息,精准投放高铁直通车、旅游专线车等接驳运力,畅通旅客出行“最后一公里”。

秋冬大气污染防治知识

警惕秋季空气污染物 对呼吸系统的侵害

秋季正值呼吸道感染高发季。首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师李世红表示,随着秋季天气逐渐转凉,空气愈加干燥,呼吸道感染疾病呈现高发态势,应警惕空气污染物对呼吸系统健康的侵害。

李世红说,空气中的污染物主要通过呼吸道直接进入人体,大气污染暴露和呼吸系统疾病的发生和发展密切相关。大气污染物的种类主要分为两类:颗粒物(PM)和气体,其中颗粒物(PM)是大气中漂浮的主要的气态或液态混合颗粒污染物,是衡量大气是否遭受污染的重要标志。

大气污染会对我们呼吸系统造成影响,我们如何预防呼吸系统疾病呢?

李世红建议,尽量减少暴露在大气污染环境中的时间,特别是在空气污染最严重的早晨和傍晚的时段;戴口罩是减少吸入污染物的一种简单有效的方法;选择符合标准的空气净化器也可以帮助净化室内空气。

此外,李世红还提醒说,预防呼吸系统疾病需要增强体质,积极锻炼,养成健康的生活方式,如戒烟、适度运动、保持健康的饮食习惯,从而提高身体的免疫力,减少患病的可能性。在出现不适情况的时候,要及时治疗。

据经济参考报