

今天早知道

今年桂林共安排普通话水平测试16场

较往年提前一个月进行 每月1800人

本报讯（记者邱浩）近日，广西壮族自治区普通话培训测试中心发布广西2023年面向社会人员普通话水平测试安排公告。根据安排，桂林市测试站将于3月、5月、10月、12月安排测试，每月4场，每月1800人。

据了解，为全面贯彻新时代推广普通话工作要求，不断促进全社会普通话应用水平，满足各行业

人员对普通话水平达标测试的需求，在广西境内学习、工作、生活，自愿接受普通话水平测试的社会人员均可参加报名测试。

桂林市语言文字工作委员会提醒考生，今年普通话水平测试较往年提前一个月于3月份进行，应密切留意桂林市测试站公告信息。桂林市普通话培训测试站设在桂林开放大学，位于象山区翠竹路北巷7

号。该站开展的测试为面向社会的普通话水平测试，仅接受社会人员报名。该站实行网上报名，考生要根据公告的网上报名时间登录在线报名页面 <https://bm.cltt.org> (国家普通话水平测试在线报名系统)，报名入口选择“广西”。额满为止，不接受线下及电话报名。

城市表情



烟雨初现

1日，桂林下起了淅淅沥沥的小雨，市区漓江段出现了今年以来第一次烟雨美景，站在漓江桥上眺望，远处的山峰在雨雾中若隐若现，朦朦胧胧的漓江如同仙境一般。

记者滕嘉 摄

实用新闻

久坐看电视 疼痛多

久坐已被证明与全因死亡、心血管疾病、糖尿病和某些癌症的风险增加有关。近期，澳大利亚天主教大学玛丽·麦基洛普健康研究所、贝克心脏和糖尿病研究所、迪肯大学运动与营养科学学院等机构联合在《BMC公共卫生》杂志上发表一项新研究，首次报告了中老年人身体疼痛严重程度，会随着年龄的增长和每天看电视时间的增加而增加，尤其是每天看电视时间的增加与身体疼痛严重程度的增加显著相关。

该研究共涉及澳大利亚糖尿病、肥胖和生活方式研究的4099名参与者（平均年龄49.4岁），他们分别在5年、12年参加了随访。身体疼痛采用自我报

告调查100制评分表，0表示严重的身体疼痛，100表示没有身体疼痛。

研究发现，随着随访时间的延长，参与者平均身体疼痛评分持续下降（即身体疼痛恶化）；平均看电视时间也随着时间的推移显著增加；2型糖尿病参与者的比例从基线时的5.5%，5年和12年后分别增加到9.3%和13.2%。进一步分析发现，随着每日电视观看时间的增加，身体疼痛加剧。例如，研究开始时，50岁人群的平均身体疼痛评分为76.9，在所有其他协变量保持不变的情况下，身体疼痛严重程度随年龄的增长，逐年增加恶化0.3个单位；看电视时间每增加一小时，身体疼痛就会恶化0.69个单位，

相当于增加了与自然衰老相关的两年多疼痛。

研究还发现，2型糖友的身体疼痛评分更加明显。与健康人群相比，糖友看电视时间更长，身体疼痛更严重。当每天看电视时间超过2.5小时，糖尿病对身体疼痛严重程度的影响更加显著。研究人员表示，久坐不动的行为，尤其是看电视，会对糖友血糖控制、胰岛素和代谢等其他方面产生不利影响。这种新陈代谢的改变会增加炎症水平，从而引发身体疼痛。建议老年人减少久坐行为，有利于减轻身体疼痛。

据生命时报

快讯

市救助管理站开展党员志愿服务活动

本报讯（记者苏文娟 通讯员曾卓）2月1日，桂林市救助管理站在桂林火车北站广场开展“党旗领航温暖救助”助力“春风行动”党员志愿服务活动。

活动中，桂林市救助管理站在火车北站设立临时救助服务点，设置专人值班，定点值守，储备充足的食物、御寒衣物、防疫一次性口罩等救助物资，为返乡（返岗）遇困群众提供现场咨询、引导、临时救助等服务；为露宿街面农民工提供临时食宿；为衣着单薄农民工提供御寒衣物；为无钱返乡（返岗）农民工提供返乡乘车凭证；对无力返乡流浪乞讨人员实施关爱性救助。

当前正值节后返岗复工时期，志愿服务活动切实发挥了救助管理站救急难的兜底作用，丰富了“寒冬送温暖”专项行动服务内容，为春运、“春风行动”奉献了民政力量。

活动开展第一天，共救助返乡困难群众5人，发放御寒衣物2件，提供食品6份，提供政策咨询和引导服务10余人，发放宣传资料、救助引导卡20余份。