

今天早知道

百姓看戏 财政补贴

广西文化惠民卡今年将发行近2万张

近日,2023 年度广西文化惠民卡启动发行,今年继续坚持“百姓看戏、财政补贴”的方式,发行近 2 万张,每张卡面值 400 元,其中用户充值 200 元,财政补贴 200 元。观众持卡在惠民卡合作剧院购票观演,还可享受剧院折扣优惠。

2023 年是全面深入学习宣传贯彻落实党的二十大精神开局之年,广西文化惠民卡演出合作剧院将推出一批讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌新时代、讴歌英雄,体现中华历史之美、山河之美、文化之美的

舞台艺术作品,涵盖话剧、舞剧、音乐剧、儿童剧、杂技剧、木偶剧等艺术门类,包括讲述湘江战役悲壮史诗的音乐剧《血色湘江》、弘扬革命精神的红色题材木偶剧《壮乡小雄鹰》等本土原创精品剧目,以及歌颂“中国核潜艇之父”黄旭华传奇一生的大型原创话剧《深海》、中国舞蹈“荷花奖”获奖作品舞剧《杜甫》、俄罗斯芭蕾舞国家剧院芭蕾舞《胡桃夹子》等多部国内外口碑佳作。

广西文化惠民卡是自治区党委宣传部实施的文

化惠民项目,自 2019 年发行至今,已累计发行 7.7 万张。为持续加大文化惠民力度,繁荣文化消费市场,今年惠民卡演出合作剧院除了南宁剧场、广西音乐厅、广西儿童剧院、广西民族剧院、柳州文化艺术中心、北海市人民剧场外,还将开拓“阳光东南亚·星光影剧院”“人民剧场”等多功能小型文化新空间,为观众呈现耳目一新的文化娱乐与艺术学习新场景,让百姓在家门口饱览来自全国各地的高品质演出。

据《广西日报》

城市表情



塔山晚霞

11 日傍晚的穿山公园,远处的天空被染成橙红色,落日的余晖倒映在水面,水天一色,夕阳下的塔山美得像一幅画,吸引不少市民游客驻足拍摄,记录傍晚美好瞬间。

记者李凯 摄

实用新闻

长期喝咖啡增高皮质醇? 专家提醒:避开这个时间

近日,“长期喝咖啡真的会导致皮质醇过高”登上微博热搜。网友表示,自己从今年 3 月份开始每天至少喝一杯咖啡,现在小肚子减不下去了,于是猜测是咖啡提高了皮质醇激素,进而引起肥胖。真的是这样吗?

“长期喝咖啡确实可能导致皮质醇水平升高,但这取决于多种因素。”解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞告诉记者,咖啡中的咖啡因可以刺激肾上腺皮质产生皮质醇。如果人们频繁、大量饮用含咖啡因的咖啡,特别是在一天中压力较大的时刻,如早晨起床后或感到紧张焦虑时,就可能导致体内皮质醇过高。

皮质醇常被人们通俗地称作“压力激素”,身体面临压力时就会释放皮质醇。正常情况下,皮质醇有利于调节压力、分解脂肪、稳定血压、对抗炎症等。但是,如果人长期处于高皮质醇水平状态,会带来许

多健康问题,包括失眠、焦虑、消化不良、免疫系统功能下降、心血管疾病风险增加等。

左小霞表示,每个人对咖啡因的反应会有差异,因此并非所有人都会受到相同程度的影响。一般建议,健康人群每天摄入的咖啡因最好控制在 210 毫克左右,如果按每杯 150 毫升咖啡含 75 毫克咖啡因计算,每天可以喝 2~3 杯。儿童青少年、孕妇和哺乳期女性、骨质疏松症或消化道疾病患者、对咖啡因敏感者、失眠者,尽量不喝或少喝咖啡。

针对一些年轻人通过饮用黑咖啡来辅助减肥的现象,左小霞表示,黑咖啡确实有一定减肥效果,但要掌握正确时间和方法,比如适合在午饭后、下班前饮用,且必须是无糖的。不推荐空腹喝咖啡,否则容易刺激肠胃,也不推荐在睡前喝,容易影响睡眠。

据环球时报健康客户端

快讯

市交通运输执法部门开出 公路建设市场首张罚单

本报讯(记者林扬 通讯员扶耿卓)近日,市交通运输综合行政执法支队采取行政处罚、信用管理等手段,多措并举严肃整顿和规范全市公路建设市场秩序。

针对桂林市农村公路建设市场出现少部分企业无资质承揽公路工程业务、出借资质给他人的现象,该支队对 3 家施工、监理企业进行立案调查,并对其中 1 家监理企业进行了行政处罚。这是交通运输部《公路建设市场管理办法》公布以来,该支队依据相关管理规定在公路工程建设市场管理方面开出的首张“罚单”。

临桂区人民检察院开展 党史学习教育主题活动

本报讯(记者周子琪 通讯员林靖 李新燕)日前,临桂区人民检察院检察干警走进兴安界首镇,开展“将《红色传奇》进行到底”党史学习教育主题活动。

活动中,检察干警先后来到红军堂、红军长征突破湘江战役界首渡口、光华铺红军烈士陵园、光华铺阻击战旧址、红军长征突破湘江烈士纪念碑园等地,沿着先辈们的红色足迹,探寻革命遗迹,重温红色历史。干警们在接受精神洗礼的同时,对红色历史、长征精神有了更加深刻的认识。

大河乡开展禁毒宣传 进校园活动

本报讯(记者苏文娟 通讯员杨晓双)为进一步加大学校禁毒宣传教育力度,确保校园涉毒“零发生”。近日,叠彩区大河乡政府联合大河派出所、社区戒毒(康复)工作站到辖区新民学校,开展“健康人生、绿色无毒”禁毒宣传教育活动。

活动现场,工作人员结合生动案例,用通俗易懂的语言为学生们讲解毒品种类和防范方法,并通过参观毒品仿真模型、派发禁毒宣传物品、有奖问答等方式,提升学生识毒、防毒、拒毒的意识和能力。