



特殊地质和气候条件造就多样自然景观 “小伊犁”“小洱海”“小九寨沟”出圈

不出桂林就能“游遍全国”

“这里青草悠悠，每天下午都有牧羊人在此放牧，站在山间望过去，有种风吹草低见牛羊的既视感，可以说这里是桂林版的‘小伊犁’了。”近日，桂林版的“平替”打卡点在社交网络上备受市民们的青睐。这些打卡点包括“小伊犁”“小洱海”“小九寨沟”等。在这些话题的分享帖子下，网友们积极参与评论，有的询问路线，有的询问拍照点位，也有的网友将还没被人推荐过的点位分享在评论之中。甚至还有市民幽默地戏称，现在不出桂林就能“游遍全国”了！

1 “小”景点吸引年轻人

近段时间，“小伊犁”“小洱海”“小九寨沟”成为桂林年轻人打开社交分享软件上出现频次比较高的几个关键词。这些词汇看似是指代某些特定的地点，但实际上并非如此。它们更像是对一系列网红打卡地的统称，这些打卡地大多离市区不远，拥有独特的风景和适合拍照的元素。网友们在这些地点拍摄照片后，进行风格化和角度相似化处理，使得这些地点更加具有吸引力和独特性。这种处理方式让这些地点更加符合年轻人的审美观，因此也吸引了越来越多的年轻人前来游览。

通过观察，记者发现近期最受市民喜爱的点位是位于临桂区四塘镇的旗山村，那里山峰巍峨，绿草如茵，牛群与水田相映成趣，被网友们称为“小伊犁”。

跟随网友的脚步，记者从市区驱车来到桂林的“小伊犁”——旗山。在经过几片宁静的村庄后，记者来到了这个四面环山，景色宜人的山区。一下车，大片平坦开阔的草地映入眼帘，悠闲的牛羊在草地和山坡上漫步。当地的村民告诉记者，

这段时间，来此露营的年轻人特别多，这里的牛羊已经习惯了人群的存在，它们甚至会主动靠近游客们，所以他们也抓住这个机会，提供了喂羊的体验活动，让游客们可以与这些可爱的动物进行亲密互动。

尽管当天是工作日，仍有不少年轻人前来打卡，他们自由地漫步在绿色的草地上，或攀爬山坡，或与牛羊亲近，用相机记录下这段欢乐的时光。

家住八里街的市民黄女士是某社交软件的忠实用户，最近，她频繁地看到关于旗山游玩的分享，于是，她和男友趁着休息，骑着摩托车来到旗山。黄女士说：“休息的时候我们就喜欢骑着摩托车四处转悠，旗山的距离适中，来这里露营，与可爱的小动物互动，感觉非常舒适。而且在这里拍照也确实如网友所说有点‘小伊犁’的感觉，很出片。”

除了像黄女士这样的市民，还有一些摄影师应顾客的要求，专程来到旗山捕捉客人们精彩的瞬间。“我以前常常在阳朔、龙胜跟拍，这个‘小伊犁’火了以后，我这个月已经来七八次了，预约拍摄的多数都是女生。她们看到网上的分享，现在也会主动要求来到这边拍摄一些新疆风格的图片。这里除了没有雪山，其他山地和草坪牛羊确实很‘伊犁’，拍摄出来的照片也让客人非常满意。”跟拍摄影师小李说。

◀旗山村,牛群与水田相映成趣。

下转07版▶

健康讲堂

中暑患者的急诊处理知多少

蒋丙林（中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院急诊科）

中暑是人在高温环境下由于长时间暴露于高温中，机体耗散热量超过了自身产热量的一种疾病，它会给人们的生命健康带来巨大的威胁。因此，对于轻度中暑患者的急诊处理显得尤为重要，预防中暑的病情进一步恶化，以防发展为热射病，对病人身体造成更大的伤害。

一、中暑患者急诊处理的目的是什么？

当中暑患者陷入危机，急诊处理成为保护他们生命安全的至关重要的一环。急诊处理的目的，一方面在于救治患者，另一方面亦为预防严重并发症的发生。

首先，急诊处理的目的在于迅速救治中暑患者，尽快恢复其机体功能。急诊处理的首要目标便是通过积极的降温措施，恢复患者体温，减轻机体对高温环境的反应。

其次，急诊处理致力于纠正中暑引发的电解质紊乱、水盐失调等生理变化。通过快速补充适当的液体和电解质来恢复失衡的体内环境，保障患者生命体征的稳定。

再次，急诊处理还要致力于提供全

面的监测和护理，以防止中暑后出现严重的并发症。通过密切的监测和及时的护理，尽早发现并处理潜在的并发症，降低患者的病情恶化风险。

最后，急诊处理的目的还在于提供恰当的心理支持，帮助中暑患者度过不安和焦虑的时刻。

急诊处理的目的绝不仅仅是治疗中暑患者，更在于预防中暑的发生和减少后续并发症的发生。中暑是可以预防的，通过加强对中暑的认识和掌握应对措施，提高公众的预防中暑意识，做好预防工作，可以有效地降低中暑的发病率。同时，对于已经发生中暑的患者，及时的急诊处理可以有效地减少并发症的发生，提高患者的康复率和生存率。

二、中暑患者急诊处理方法

1. 转移到阴凉通风的地方

及时将患者转移到阴凉通风地方是急诊处理的首要方法。当中暑患者昏倒或出现中暑症状时，及时将其转移到阴凉通风的地方。阴凉的环境能够降低外界温度对人体的影响，减少中暑发生的可能性。因此，选择一个适宜的地方成为关键。当中暑患者被转移到阴凉通风地方后，解开衣服裤子，让其散热。此

外，要密切观察患者的症状变化，如出现意识模糊、呼吸困难、心跳加快等情况应立即报警求助，并进行进一步的急救处理。

2. 冷敷

冷敷是处理中暑最常见、最简便且最有效的处理方法之一。冷敷物品可以是冷水、冰块、冷毛巾等。但是需要注意的是，冷物品的温度不能过低，以免引起低温冷冻伤，进一步加重患者病情。对于中暑患者来说，额头、颈部、手腕、腋下等部位是散热最快的地方，因此可以首选这些部位进行冷敷。冷敷其优势在于及时、渐变、安全，当体温正常时，可停止冷敷。

3. 保持充足的水分摄入

中暑是一种热应激疾病，其发生是由于人体在过热环境下失去了正常的体温调节能力。当人体体温过高时，身体将失去调节机制，造成热量积聚，从而引发中暑。充足的水分摄入便是救治中暑至关重要的一环。在高温下，我们的身体会不断散发热量，排汗散热会导致水分的大量流失，而水分的不足正是中暑最常见的原因之一。因此，在急诊处理中，保持充足的水分摄入被视为最重要的任务。饮水可以迅速补充身体所需的水分，降低体温，缓解中暑症状，中

暑患者还需补充适量的电解质。

4. 密切观察患者情况

中暑患者的急诊处理中，密切观察患者情况显得尤为重要。医护人员需要时刻注意中暑患者生命体征监测，可以更好地了解患者的病情发展趋势。这种监测不仅可以帮助医生及时调整治疗方案，还能够提供重要的数据支持，为临床决策提供有力依据。当然，在密切观察患者情况时，医护人员还应该注意患者的饮食、排尿等生活细节，可以反映患者的血液循环、肾功能等情况。通过密切观察患者情况，医护人员可以对中暑患者的病情变化有一个全面深入的了解。

综上所述，中暑患者急诊处理的方法包括转移到阴凉通风的地方、给予冷敷、保持充足的水分摄入和密切观察患者病情变化等。但是，需要强调的是，以上方法仅仅是对中暑患者进行急诊处理的一些基本方法，对于病情严重的患者，如热射病，应尽快就医，接受专业医生的治疗。同时，在日常生活中，我们也应该加强对于中暑的预防，避免长时间暴露在高温环境下，合理安排户外活动，适当增加饮水量，保护自己的身体健康。