

今天早知道

# 2024桂林马拉松3月17日开跑

本报讯（记者马翔）记者从桂林马拉松赛事组委会获悉，2024桂林马拉松将于3月17日正式鸣枪开跑。据悉，今年桂林马拉松的赛事规模为30000人，其中全程马拉松8000人、半程马拉松10000人、迷你马拉松12000人。赛事报名、起终点以及路线等相关信息将于近期发布，广大跑友可关注赛事官方微信公众号“桂林马拉松”了解相关信息。

组委会相关负责人表示，3月的桂林经常呈现“烟雨漓江”的美景，3月也是桂林最美的月份之

一。桂林马拉松继2023年后再次在3月起跑，就是希望广大跑友能继续亲身领略“烟雨漓江”的独特自然景观，近距离欣赏象鼻山、逍遥楼、独秀峰等知名景点，体验桂林源远流长的历史文化，享受最美山水间的运动快乐。

桂林马拉松自2016年创办以来，以其优美的赛道和优秀的参赛体验，获得了中国田径协会的多项荣誉，深受国内外广大“跑友”喜爱。2016年，斩获“中国田径协会铜牌赛事”；2017年，成为“中

国田径协会铜牌赛事”；2018年，被中国田径协会评为“金牌赛事”；2019年，桂林马拉松升级成为国际田联“铜标赛事”。

桂林马拉松规模不断扩大、服务水平持续提档、保障能力显著增强、赛事影响力持续扩大，实现了从中国田径协会铜牌赛事升级为世界田联铜标赛事的“四级跳”，也是广西第一个获得国际标牌的马拉松赛事。未来，桂林马拉松还将继续提档升级，朝着世界田联金标赛事的目标迈进。

城市表情

快讯



降温

随着冷空气的到来，桂林气温骤降。21日在上海路上，骑电动车的市民全副武装，十分注意防寒保暖。

记者马翔 摄

实用新闻

## 这几个“10分钟”可以改善免疫力

美国南卡罗来纳州药剂师杰米·温在该国“福克斯新闻网”上发文提示，做到以下几点，能提高免疫力、预防感染。

**适当的拉伸运动。**拉伸运动可以美化肌肉线条，促进肌肉韧带修复，缓解肌肉紧张，增加身体柔韧性，疏通人体脉络。每天做10分钟拉伸运动就可提高身体和关节的灵活性，尤其适合久坐一族。

**冥想和呼吸训练。**冥想有助提高专注力，促进情感自我认知和心理健康；减少皮质醇等应激激素的产生，减轻压力。每天10分钟的冥想就能显著降

低心理压力。对哮喘等呼吸病患者尤其有益。

**户外散步。**不仅可以锻炼身体，与大自然的接触还能帮我们改善情绪，减少焦虑和抑郁。此外，散步还可以刺激内啡肽的释放，具有止痛、调节体温，改善心血管和呼吸系统功能。

**注重饮食。**只要花十几分钟专心吃饭，就能更好地消化和控制体重。这包括注重食材的选择、分量和搭配，增加对维生素、矿物质和纤维素的摄入，控制进餐时间，少食多餐。

**写日记。**心情不好时，写日记是个很好的倾诉

渠道；工作太多时，列清单有助梳理轻重缓急；有感悟时，及时记录有助深入了解自己的想法和感受。

**早睡早起。**规范的作息会让人头脑更清醒，精力更旺盛；有助提高机体的免疫力，提升身体素质；有助于减缓衰老，降低猝死风险。早睡早起最关键的是要早睡。建议入睡困难和喜好熬夜的人可在睡前进行10分钟的拉伸运动或者冥想，以便更快入睡，提高睡眠质量。

据生命时报

### 桂林机场开通

#### 琴潭汽车客运站班线

本报讯（记者林扬 通讯员唐明娜）记者从桂林两江机场了解到，机场已开通桂林琴潭汽车客运站（以下简称：琴潭站）班线，广大市民可以通过广西空港航空服务有限公司公众号（桂林机场大巴官方售票）、同程、飞猪等平台及桂林机场、琴潭站售票处购买桂林机场往返琴潭站的车票。此次开通桂林机场往返琴潭站班线，将方便广大市民及周边省市来桂旅客换乘航班出行。

班线运营时间为，琴潭站至机场上午9点15分至下午5点15分期间每小时一班，机场至琴潭站上午9点至下午4点期间流水发车。

### 灵川海洋乡组织

#### “温暖送万家”活动

本报讯（记者韦彦青 通讯员卢燕云）近日，灵川海洋乡人民政府携县红十字会邀请爱心企业围绕“文明暖心”主题，前往海洋乡开展“红十字博爱送万家”温暖箱发放活动，把党和政府的温暖以及社会各界的关爱送到困难群众手中。

活动中，慰问组分别前往小平乐村委画眉弄村黄天义、彩爵村唐际雨2名困难群众家中，给他们送去了温暖箱，温暖箱内装有米、油、面条、羽绒服等生活物品。慰问组详细了解群众的身体、生活及家庭情况，鼓励他们要勇敢面对困难，树立生活会越来越好的信心。

近年来，海洋乡党委、政府十分重视困难群众的相关工作，并结合新时代文明实践所（站）常态化开展“我为群众办实事”活动。