

今天早知道

阳朔、兴安上榜全国县域旅游百强百佳

第六届全国县域旅游研究成果《全国县域旅游发展研究报告2024》暨“2024年全国县域旅游综合实力百强县”“2024年全国县域旅游发展潜力百佳县”名单近日在北京发布。桂林市阳朔县入选全国县域旅游综合实力百强县，兴安、桂平市、容县、北流市入选全国县域旅游发展潜力百佳县。

县域旅游综合实力研究从旅游经济发展水平、政府推动作用、旅游产业综合带动功能、旅游开发

与环境保护、旅游设施与服务功能、旅游质量监督与市场监管6个方面32个指标构建研究体系。阳朔县是广西唯一入选2024年全国县域旅游综合实力百强县的县份，位列全国第34名。至此，阳朔县已连续7年入选全国县域旅游综合实力百强县。

旅游发展潜力指标体系包含旅游资源潜力、旅游市场潜力、旅游开发效益、社会经济支撑条件5个方面，共20个指标。兴安、桂平市、容县、北流

市得分分别居全国第57名、70名、72名、75名，入选全国县域旅游发展潜力百佳县。

据介绍，《全国县域旅游发展研究报告2024》系全国县域旅游研究课题组、华夏佰强旅游咨询中心第六届全国县域旅游研究成果，研究对象为全国（不含港澳台地区）1866个县（含县级市、自治县、旗、自治旗、林区等）。

据《广西日报》

城市表情



龙脊“晒衣节”

近日，龙脊“晒衣节”活动在龙胜各族自治县龙脊镇大寨村举行。每年农历六月初六的“晒衣节”是龙脊红瑶除春节外最隆重的一个传统节日。当天，每家每户都要把衣服晾晒在晒台、走廊及木楼外墙上。花红衣裳连片挂晒，形成了一道亮丽的风景线。

记者滕嘉 摄

快讯

广西“爱我国防”演讲大赛(桂林恭城赛区)举行

本报讯(记者谭熙 通讯员欧阳宇蒙潇翔)近日，广西“爱我国防”演讲大赛(桂林恭城赛区)在恭城职业技术学校举行。

此次比赛吸引了恭城23支队伍参加，选手们通过激情昂扬、声情并茂的演讲，表达了对国防的真挚情感。

据悉，本次比赛中表现优异的队伍将被选送参加桂林市赛区比赛。

实用新闻

易被忽视的补水时刻

喝水在生活中再寻常不过，但很多人一忙起来就容易忘记，等到特别渴才猛灌几口，此时身体已明显缺水，生理功能受到不同程度的影响。其实，身体缺水的表现有时很隐蔽，建议在以下几个时刻主动补水，防患于未然。

想吃零食时。有些人吃完饭没多久就觉得饿，尤其想吃零食，这时可以先喝一杯水(200毫升)，鉴别伪装成“饿”的“渴”。有时，大脑发出的饥饿和口渴信号会被混淆，如果喝水几分钟后饥饿感减少，说明是机体缺水导致的，不必再加餐。减重人群如果感到饿，更应该先喝一杯水、清茶或美式咖啡，不仅能排除假性饥饿，还有助于控制食欲。

清晨起床后。由于呼吸作用、隐性出汗、分泌尿液等，人在睡眠中会不知不觉丢失水分。清晨起床后喝一杯温水或柠檬水，不仅可以给机体提供水

分，还能促进肠道蠕动，有助预防便秘。

长久运动时。很多人知道运动前后要喝水，但如果长时间跑步、骑行、打球等，人体丢失的水分和电解质会比较多，运动期间也应根据出汗量和口渴感，每隔15~20分钟喝一次水，最好选择运动饮料，补充流失的电解质。

泡温泉时。由于周围温度和湿度非常高，人会血液循环加速、体温升高，体内的水将被大量消耗。因此，泡温泉时喝点温水，有助补充水分、调节体温。

开空调半小时后。空调房内比较干燥，会使皮肤中的水分蒸发，鼻腔、喉咙和呼吸道黏膜失水，甚至引发支气管炎。建议在开空调半小时后注意补水，以免出现不适。

乘坐飞机时。机舱内空气湿度较低，人体容易

失水。因此，在空乘人员发水时，大家不要为了避免上厕所而拒绝喝水，即使不觉得口渴也最好喝上一小杯，以矿泉水为佳。

中午困倦时。中午很多人会觉得困倦、精力不足。《英国营养学杂志》刊登的一项研究显示，这时喝一杯水(可加入柠檬、薄荷等)有助愉悦情绪、提升记忆力。但要注意，不应喝含糖量高的饮料，否则会加重疲惫感。

根据《中国居民膳食指南(2022)》，成年男性每天的推荐饮水量约为1700毫升，成年女性约为1500毫升。需注意，夏天不宜喝太多冰水，以免刺激消化道，水温也不宜过高，消化道黏膜最高只能耐受60℃的温度。

据生命时报