

几位外国博主发布桂林游记引发网友评论

# “中外互动” 让“Guilin Travel”话题更火热

随着中国免签“朋友圈”的不断扩容、144小时过境免签政策的加持，外国游客来中国旅游更加便利，“China Travel”（中国游）成为最火爆的网络话题之一。桂林同样迎来了不少境外游客，一些游客和博主发布的桂林旅游攻略vlog，也在各网络平台走红，成为中外网友共同的热门话题。

## 桂林入境游热度飙升 旅游从业者感受明显

“这段时间，经常能拉到外国朋友，相比去年的这个时候多了好多。”出租车司机陈先生告诉记者，他经常跑机场、阳朔线，从6月份开始，几乎每天都能接到外国游客。

对于境外游客增多的情况，旅游从业者的感受更加直接。桂林海纳国际旅行社导游韦利是一名资深涉外导游，从事境外游客接待工作12年。他说，今年桂林入境游热度飙升，特别是从6月份到现在，韦利的工作几乎每天都是排得满满的。仅7月份，韦利就接了7个境外旅行团，这比2023年同期的接团数量翻了一番。

根据韦利的经验推测，境外游客来桂林旅游的高峰期应该是8月底到10月份，他说：“真正的入境游高峰其实还没有到来，而一些旅行社热门的国际旅行订单，已经排到了10月份。不少旅行社现在就开始联系市内有经验的涉外导游预约档期，应对未来一段时间的入境游高峰了。”

旅游从业者的感受也反映在了数据统计上。据新华社相关报道，有数据显示，今年上半年桂林接待入境游客37.5万人次，同比增长547%，入境过夜游客总收入约1.46亿美元，同比增长568%，入境游呈现快速恢复态势。

## 外国博主发布桂林游记 镜头里的桂林极具感染力

境外游客迅速增多，互联网也出现了一股“Guilin Travel”（桂林游）的风潮。不少外国博主拍摄在桂林旅游vlog，分享在桂林生活、旅游的经历和感受，在国内外引起了不小的关注，而除了最热门的桂林山水美景之外，博主们还分享了在桂林生活期间的美食、趣事，甚至走街串巷“深度”体验桂林生活，展现桂林不一样的魅力。

来自广西师范大学的法国留学生杰克，不久前分享的桂林深度体验游标题为“桂林city不city啊”视频vlog，被新华社采用，也受到了不少境外游客追捧。

视频中，杰克化身桂林“本地人”，早餐从一碗桂林米粉开始，不但展现了米粉制作的全过程，还用英文讲述自己吃米粉的感受，让人隔着屏幕都觉得香；之后，杰克又骑着桂林常见的共享电动自行车，来到桂林传统市场西山早市边逛边买，不一会儿就装了一大包物美价廉的水果；之后他又骑车到桂林朋友家里喝了富有地方特色的油茶；又到桃花江，拍摄沿路的山水美景。

用杰克的话说：“桂林不止山水，其实很多有趣的事情藏在城市的各个角落，桂林很city！”

昨天，记者通过广西师范大学国际教育部工作人员联系上了已经放暑假回法国的杰克。杰克告诉记者，过去他了解桂林是从如画的山水开始的，直到自己成为一位“桂林人”后，他觉得除了山水之外，桂林还有很多具有地方特色的东西，因为喜欢桂林，就想把桂林更多有趣、好玩的部分介绍给更多人。

另外，来自美国的“大米”，他宣传桂林的视频在网上也受到关注，比起杰克，



杰克正在打油茶体验桂林本地的美食。（视频截图）

大米更像是一位“桂林通”“中国通”，视频全程大米都能用中文表达自己对桂林的喜爱，“对我来说阳朔是最美的地方”“这些山水和其他地方都不一样”“这是我最喜欢的地方”……

视频中不但有他在一片稻田里惬意骑车的画面，也有在山顶俯瞰山水的美景，还有骑车穿过大桥时满脸的笑容，极具感染力。

## 国内网友积极参与互动

### 让“Guilin Travel”话题更火热

记者还在这些桂林游记下的评论区看到，很多国内网友参与评论，表示要让“Guilin Travel”话题更火热。

网友“张圈圈”在杰克宣传桂林的视频下留言：“大家都努力，给视频加加热度，这是展现桂林的好机会，别光在国内发，也要发到国外，让更多人看到。”

山东网友“微微小迷糊”，看到大米宣传的视频后留言：“我暑假一定要去桂林。”

此外，很多桂林网友也积极喊话，有的在线教博主怎么吃米粉更加正宗，有的还讲述了自己之前和外国游客的一些故事。

对于桂林的旅游从业者来说，他们也在做好准备拥抱来自世界各地的游客。桂林资深涉外导游关志远告诉记者，现在不少外网视频博主发的关于“China Travel”的视频的确很火，也给桂林带来了不少流量，而要想借着流量进一步提升桂林旅游的美誉度，就要从旅游服务、便利性着手，提升游客体验。

遇龙河景区相关负责人赖玉芬则表示，桂林是我国最早对外开放的旅游城市之一，海内外都享有极高的美誉度，而随着入境政策的优化，“Guilin Travel”也热度提升，越来越多的外国游客来桂林旅游，也是对我们本地景区服务、管理水平的考验，而景区也会全力做好相关准备工作，让游客“开心而来，满意而归”，让桂林成为他们旅游过程中最美的一段回忆。

记者陆鑫

## 健康讲堂

# 探索心灵的绿洲：心理健康的奥秘与呵护

陈依鸽（中南大学湘雅二医院桂林医院）

在人生的广阔画卷中，每一抹色彩都源自我们内心的世界。心理健康，这片心灵的绿洲，是我们幸福生活的基石，它滋养着我们的情感，指导着我们的行为，赋予我们面对生活挑战的力量。然而，在快节奏的现代生活中，心理健康问题却如同暗流涌动，悄然影响着无数人的生活质量。本文将带您走进心理健康的奇妙世界，探索其奥秘，学习如何呵护这片心灵的绿洲。

### 一、心理健康的定义与重要性

**定义：**心理健康，简而言之，是指个体在心理、情感和社会功能上的良好状态。它不仅关乎个体内心的平和与满足，还涉及个体与周围环境的积极互动和适应。一个心理健康的人能够积极应对生活中的压力与挑战，拥有稳定的情绪、良好的自我认知、积极的人际关系以及有效的问题解决能力。

**重要性：**心理健康的重要性不言而喻。它是我们整体健康的重要组成部分，与身体健康相互影响、相互依存。良好的心理健康能够提升个人的生活质量，增强幸福感，促进工作效率和创造力的发挥。相反，心理健康问题如焦虑、抑郁等，不仅会影响个体的身心健康，还可能对家庭、社会造成负面影响。

### 二、心理健康的误区与挑战

**误区：**1.“只有精神病人需要关注心理健

康”：这是一个普遍的误区。实际上，每个人在不同的人生阶段都可能遇到心理困扰，寻求心理健康支持是普遍且必要的。

2.“心理健康问题是软弱的表现”：这种观念忽视了心理健康问题的普遍性和可治疗性。正视并寻求帮助是勇气和智慧的表现。

3.“自己可以独自解决所有心理问题”：虽然自我调整是重要的，但有时候专业的帮助和支持是不可或缺的。

**挑战：**随着社会的快速发展，人们面临的压力日益增大，心理健康问题也日益凸显。以下是一些常见的挑战：

1. 高压工作环境：长时间的工作、高强度的竞争压力导致职场人士心理健康问题频发。

2. 人际关系紧张：家庭矛盾、朋友间的误解、社交媒体的负面影响等都可能引发心理困扰。

3. 信息过载：互联网时代的海量信息让人应接不暇，增加了认知负担，可能导致焦虑、抑郁等情绪问题。

### 三、心理健康的维护与促进

1. 增强自我意识

了解自己的情绪、需求和价值观是维护心理健康的第一步。通过自我反思、日记

记录等方式，我们可以更好地认识自己，从而在面对挑战时做出更合适的反应。

2. 建立良好的生活习惯

规律作息、均衡饮食、适量运动等健康的生活习惯有助于调节身体机能，改善心理状态。同时，保持充足的睡眠也是维护心理健康的关键。

3. 学会压力管理

面对压力，我们可以采取积极应对策略，如时间管理、放松训练、寻求支持等。通过合理的压力管理，我们可以将压力转化为前进的动力，而不是让它成为负担。

4. 培养积极的人际关系

人是社会性动物，良好的人际关系能够为我们提供情感支持和归属感。与家人、朋友保持密切联系，积极参与社交活动，有助于我们建立积极的人际关系网络。

5. 寻求专业帮助

当自己无法独自应对心理困扰时，及时寻求专业心理咨询师或心理医生的帮助是明智之举。他们能够提供专业的评估、诊断和治疗建议，帮助我们走出困境。

### 四、特殊群体的心理健康关注

青少年时期是心理发展的关键阶段，也是心理问题的高发期。家长和老师应关注青少年的情绪变化，提供必要的支持和

引导，帮助他们建立正确的自我认知和价值观。

### 老年人

随着年龄的增长，老年人可能面临身体机能下降、社交圈子缩小等挑战，导致孤独感、抑郁等心理问题。社会应关注老年人的心理健康需求，提供适合他们的活动和社交机会。

### 职场人士

职场人士面临着工作压力、人际关系复杂等多重挑战。企业应关注员工的心理健康状况，提供必要的心理支持和福利待遇，如心理咨询、弹性工作制度等。

### 五、结语

心理健康是我们幸福生活的基石。在这个充满挑战的时代，我们更应该关注并呵护自己的心灵绿洲。通过增强自我意识、建立良好的生活习惯、学会压力管理、培养积极的人际关系和寻求专业帮助等方式，我们可以不断提升自己的心理健康水平，享受更加充实和美好的生活。同时，社会也应加强对心理健康的关注和投入，为每个人提供平等、可及的心理健康服务和支持。让我们携手共进，共同守护这片心灵的绿洲！