

今天早知道

“五一”假期

我市将举办桂味潮歌·嗦粉品茶歌圩会

本报讯（记者马翔）4月23日，记者从桂林市委宣传部获悉，为进一步推动文旅融合发展，丰富市民游客节假日文化旅游供给，充分展现桂林特色美食文化与非物质文化遗产魅力，持续扩大“广西三月三·八桂嘉年华——桂林嗦粉斗茶歌圩会”品牌影响力，定于今年5月1日至3日在临桂区吾悦广场举办“桂味潮歌·嗦粉品茶歌圩会”。

据悉，本次活动由桂林市委宣传部、桂林市文化广电和旅游局主办，主题为“桂味潮歌·嗦粉品茶歌圩会”，举办时间在5月1日至5月3日的每天11:00至21:00。

活动将集中展示我市8大油茶代表（灵川斋茶、兴安煮茶、灌阳瑶族油茶、龙胜苗族油茶、资源五排油茶、平乐水上油茶、恭城瑶族油茶及全州姜茶），邀请非遗油茶传承人现场演示打油茶流程，游客可免费体验“捶打茶汤”互动，搭配船上糕、炒米等茶点。

活动还将邀请1至2家桂林米粉老字号，设置“米粉文化展”，讲述其制作工艺、历史故事等。在“潮玩非遗 数字文创”板块，则设置有桂林非遗特色旅游商品展销区，以及桂林团扇、陶器制作等DIY非遗体验区，还有捐书籍或文具的形式参与“光彩图书

馆”公益观影活动等。而在潮歌圩舞台环节，将运用“桂林歌圩”成功经验，依托吾悦爱健康·有氧音乐会等多种商演活动，打造“五一”潮歌圩舞台吸引客流。

此外，活动将推出“历史文化与现代夜景体验线”“自然生态与趣味互动体验线”等临桂旅游路线以及健康文旅打卡动线，串联新区水系、山水公园与双子塔等，提高活动热度。

城市表情



东山“峰”景

雁山区柘木镇东山村是桂林峰林密集之处，这里的山峰一座接一座，如同竹笋玉簪拔地而起，近看孤峰林立，远看重峦叠嶂，其间阡陌纵横、村舍掩映，一派田园风光。图为4月23日拍摄的东山奇峰美景。

记者邢刚 摄

实用新闻

“美白祛湿水”“消脂瘦瘦水”真的有效吗？

医生建议此类“饮料”不宜经常饮用

本报讯（记者刘净伶）近年来，随着养生观念的逐渐普及，桂林一些商家推出的“熬夜水”“美白祛湿水”“消脂瘦瘦水”等“中医药饮料”热销。这些中药熬制的饮料真的有用吗？饮用时需要注意什么？近日，晚报记者就此进行了采访。

家住环城西二路的市民秦女士到滨江路的“中药饮”店打卡。“点了一杯‘熬夜水’，看起来像中药，喝起来也是淡淡的中药味道。”秦女士说，饮用以后，她并没有什么见效的感受，更多的像是得到了一种心理安慰。

记者在这家店里看到，不但有“熬夜水”还有“美白祛湿水”“消脂瘦瘦水”“和胃健脾水”“咳润养肺水”等多种自制“中药饮料”。记者点了一杯“美白祛湿水”，喝起来味道有点发酸。查看上面的配方，写着白术、白芍、山药、薏米、芡实。这家店

的店员告诉记者，天气渐热“中药饮”热销，但效果因人而异，“但如果坚持喝的话，多多少少会有些养生的作用”。

这样的中药饮料到底有何作用？桂林市人民医院中医科主任庄婷说，类似的中药饮料虽然有一定的中药功效和作用，但是并不一定是对每一个人都能起到相对应的作用，同时也不能当做饮料经常饮用。

庄婷说，中医的调养要根据每个人体质进行辩证。以“美白祛湿水”为例，想要达到“美白”的效果，首先要弄清楚是什么样的皮肤困扰？是长痘痘还是长斑，是发黄还是暗沉……不同症状有着不同的病因，或有气血亏虚，或有肝气郁结，或有肾气不足等，需要望闻问切四诊合参，对症下药进行调理。庄婷建议消费者还需理性对待，想要通过中药调理身体，还是要到医院进行面诊为佳。

快讯

林园部门推进政策性森林保险工作

本报讯（记者唐霖云 通讯员蒙志欢 阳际珍）记者从市林业和园林局获悉，近年来，我市持续推进政策性森林保险工作。截至目前，全市实现公益林参保率100%，商品林参保率80%以上，投保率和投保面积均排在全区前三位。

近年来，我市将政策性森林保险作为林业高质量发展保驾护航的重要手段，多渠道宣传解读相关政策，并针对不同业态制定差异化保险方案。数据显示，2024年，全市森林投保面积2600多万亩，其中公益林面积1300多万亩，商品林面积1300多万亩；保险费用总计4000多万元，理赔面积8.73万亩，理赔金额2000多万元。

第十届“劳动者杯”门球公开赛开赛

本报讯（记者苏文娟）为庆祝五一国际劳动节，丰富广大门球爱好者业余生活，22日上午，桂林市第十届“劳动者杯”门球公开赛开赛，比赛吸引了区内外共80多支队伍参加。

本届比赛由桂林市门球协会、广西天弘建设集团有限公司主办，广西第一地质队广西二七一地质队协办。赛事首场比赛在临桂区广西第一地质队门球场进行。比赛为期3天，分为团体赛、三人赛和双人赛。

门球运动作为一项集竞技性、趣味性、团队协作于一体的全民健身项目，近年来，桂林越来越多门球爱好者加入其中，门球队伍日益壮大，不同年龄层的队员都积极锻炼参赛，在强身健体的同时为桂林市文化体育事业添砖加瓦。