

今天早知道

“漓江之母溯源户外运动线路”入选国庆假期广西户外运动精品线路

本报讯(记者李思静)在猫儿山海拔约2000米的云端秘境，“漓江之母溯源户外运动线路”串联起漓江源头的野性与神秘，为徒步者铺就一条探索生命之源的奇幻之路……日前，2025年国庆假期广西户外运动精品线路名单公布，我市“漓江之母溯源户外运动线路”入选其中，成为7条精品线路之一。

近年来，我市体育部门持续实施“户外运动 活力山水”行动计划，不断满足人民群众日益增长的户外运

动需求，推动“体育+”融合高质量发展，释放户外运动消费潜力。

按照线路规划建议，体验者第一天从桂林市区自驾出发到达猫儿山山门，接着进行2公里老山界古道徒步，穿越原始冷杉林，感受当年红军长征的路线；第二天凌晨5:30步行15分钟登上华南之巅观景台，守候破晓云海，欣赏壮观的日出景色，简短休整后，在上午10:00走进猫儿山的原始森林中，感受大自然的清涼

与美妙；第三天，体验者将进行漓江源大峡谷(招摇谷)探秘，这里景色优美，可以穿上汉服古装，拍摄竹林系大片。

值得一提的是，该线路主要路段为高山湿地，泥炭土历经千年沉积，形成厚达数米的松软地表，每一步都似踏在天然海绵上，带来独特的徒步触感。假期已至，市民游客不妨前往体验感受。

城市表情



乐享假期

10月1日，在象山景区，几名游客正挥舞着国旗以象鼻山为背景拍照，她们在领略祖国大好河山的同时抒发着浓浓爱国情。

记者滕嘉 摄

实用新闻

听柔和欢快的音乐能有效缓解晕车

晕车给不少人的乘车出行造成了障碍。中国西南大学一项新研究发现，听柔和而欢快的音乐能有效缓解晕车。研究论文已发表在瑞士杂志《人类神经科学前沿》上。

研究团队建立了诱发晕车的模型，招募40名参与者进行晕车易感性筛查，而后从中选出30名有中度晕车经历的参与者。这些人佩戴脑电图帽，以获得晕车信号的实时监测数据。试验过程中，他们先要在模拟器中静坐几分钟，然后执行驾驶任务，并向研究人员报告自己的晕车程度。停止驾驶后，被分配进行音乐干预的人会听60秒音乐，再次报告晕车程度。结果发现，欢快音乐最能缓解晕车，减少了57.3%的不适感；其次是柔音乐，减少了56.7%

的不适感；节奏强烈的音乐使晕车不适感减少了48.3%；悲伤音乐组的缓解程度为40%，低于不做任何干预的对照组。

脑电图数据显示，当参与者报告晕车时，他们大脑枕叶的活动发生了变化，该脑区活动复杂度降低；晕车缓解后，该区域大脑活动也恢复正常。

研究人员认为，柔和的音乐可能会让人放松，缓解了紧张感，欢快的音乐会通过激活大脑奖励系统来分散注意力，悲伤的音乐则可能放大了负面情绪，增加整体不适感。“晕车药常有嗜睡等副作用。我们的研究证明，音乐是一种无创、低成本、个性化的干预策略。”

据生命时报

桂林市市场监管局

开展双节食品安全专项检查

本报讯(记者周子琪 通讯员文楚纯)国庆、中秋长假期间，桂林市市场监管局持续开展食品安全专项检查，护航假期市场平稳运行。

此次行动聚焦旅游景区、农贸市场、校园周边等重点区域，针对节日消费量大的月饼、米面粮油、肉类等食品，重点排查无证经营、销售“三无”及过期食品、滥用食品添加剂等违法行为。

在旅游景区及周边，执法人员对餐饮店、土特产店等开展拉网式排查，严格检查食品原料采购、加工制作等环节。在农贸市场与商超，加强对散装食品、水产品等的监管，严查缺斤短两等行为。校园周边则重点检查小卖部、零食店。同时，强化网络餐饮监管，清理“幽灵外卖”，保障线上餐饮安全。

下一步，全市市场监管部门将坚持“节日监管不打烊”，强化执法、畅通投诉渠道，对食品安全问题“零容忍”，确保市民游客度过欢乐祥和的假期。

临桂区四塘镇

举办家庭教育主题活动

本报讯(记者周子琪 通讯员彭胜发 廖雨婷)近日，由临桂区委宣传部与临桂区新华书店有限公司联合主办，四塘镇党委、政府承办的家庭教育主题活动在四塘村委农家书屋开展。

活动中，广西图书发行学校常务副校长、高级会计师、心理社会工作者冯小荧以志愿者的身份带来了一堂精彩的家庭教育课。冯小荧通过“微笑大使”破冰游戏、理想种子绘画、亲子沟通情景演练等互动环节，引导孩子和家长们从一个小愿望、一次拥抱开始，构建温暖家风。同时，冯小荧还分享了选书、读书的实用方法，指导学生们把阅读融入日常生活。

此次活动以“书香”为纽带，为四塘镇中心小学40多名家长和学生搭建起了“家、校、社”协同育人的桥梁，让参与者收获满满。