

新鲜事

为“她”送上贴心关怀

市妇联第一期暖“新”角建设完成

本报讯（记者韦莎妮娜 通讯员黄爱群）日前，由市妇联指导、广西仁者社会工作服务中心负责实施的暖“新”角正式亮相阳朔益田西街城管中队暖心驿站办公室，至此，在短短一个月内，象山区、秀峰区、七星区、灵川县、临桂区、阳朔县都建起了暖“新”角，完成第一期建设目标。

“小物资”承载“大温暖”，暖心举措解决“急难愁盼”。据了解，在新业态蓬勃发展的当下，外卖女骑手、网约车女司机、电商女主播等“三新领域”女性群体已成为城市运转的重要力量。为了帮助这些女性劳动者应对不时之需，同时落实自治区妇联的

“桂姐姐牵手计划”，广西仁者社会工作服务中心以“暖‘新’相守温暖护航”为主题，在我市多个县区陆续开展暖“新”角关爱三新领域女性系列活动，为奔波在城市各处的“她”送上贴心关怀。

在象山区平山街道猴山社区活动室内，“暖‘新’物资箱”被放置在了最显眼处，箱内精心配备的卫生巾、风油精、暖宫贴等物资精准匹配了快递员、外卖骑手、社区网格员等“三新”女性户外工作时的应急保障需要，得到大家一致好评。

广西仁者社会工作服务中心相关负责人介绍，系列活动以四区两县前期建设的暖“新”角服务站点为

载体，建设集“补给、休憩、赋能、互助”于一体的综合服务平台。在这里，“她”们能喝上直饮水、给手机充电、用微波炉加热餐食，还能免费享受工具箱、电动车充电、WiFi等服务，在工作忙碌之余，可以找到一个能歇脚、能放松的“温暖港湾”。

市妇联相关负责人表示，将持续推进暖“新”角建设与服务升级，不断丰富服务内容、优化服务方式，让暖“新”角真正成为三新领域女性身边“触手可及的温暖”，为更多的新领域女性保驾护航。

城市表情

快讯

临桂区签约AI育种项目 赋能农业升级

本报讯（通讯员梁启胜）近日，临桂区政府组织考察团赴成都，对四川陶然柑桔新品种研究有限公司开展深度考察，成功签约柑橘AI育种项目，将优质产业资源与先进技术引入临桂，为柑橘产业升级按下“加速键”。

考察团实地深入四川陶然的母本园、现代化育苗圃及青神县早熟柑桔标准化种植基地进行考察。临桂区政府与桂林集琦生化有限公司现场签署AI育种协议，将联合四川陶然，在会仙镇共建柑橘新品种标准化育苗圃。三方将依托陶然的育种数据资源与集琦的生物技术优势，开展大数据驱动的AI育种，培育适配临桂气候土壤、抗病性强的优质柑橘新品种。

临桂区政府主管农业的相关负责人表示，临桂将以此次签约为契机，借鉴成都经验优化营商环境，推动与四川陶然在品种示范、技术培训等多领域深化合作，助力柑橘产业高质量发展与乡村振兴。

黄关镇中心小学 开展阅读活动

本报讯（通讯员刘长青 王杨琳 唐芳生）近日，灌阳县黄关镇中心小学举办“南方知行致远，阅读点亮梦想”主题阅读活动，为孩子们开启了一段沉浸式阅读的美好时光。

活动现场，孩子们兴奋地穿梭于书架之间，挑选着琳琅满目的书籍。挑选到心仪的书籍后，孩子们便围坐在地垫上专注阅读，并不时低声交流分享彼此的发现与想法。

据了解，在中国乡村发展基金会南网知行书屋项目组的支持下，黄关镇中心小学南网知行书屋作为知识的传播阵地和梦想的培育摇篮，通过开展多元、富有创意的阅读活动，吸引更多孩子走进书的世界，感受书香魅力。



“归”心似箭

10月8日双节假期最后一天，桂林北站迎来了返程客流高峰。在桂林北站检票口，一名乘客带着行李以及桂林特色伴手礼，在开始检票后率先通过检票闸机，冲向站台。

记者滕嘉 摄

实用新闻

如何破解“节后综合征”？专家来支招

国庆中秋假期结束，有些人会感到精神不振、情绪低落，并伴有失眠、食欲减退等生理不适。专家表示，这可能是“节后综合征”来袭，可以从作息、饮食、运动等多方面进行调整，找回好状态。

空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊教授张侃指出，“节后综合征”并非严格的临床疾病诊断，而是指个体在长假后，从放松状态回归日常轨道的过渡期中，出现的短暂身心适应不良。主要表现为：情绪方面，提不起精神，对工作感到厌倦、恐惧、焦虑，甚至莫名烦躁、情绪低落；生理方面，失眠、早醒、疲劳乏力、头痛、头晕、食欲不振、肠胃不适等；认知方面，注意力难以集中，记忆力下降，思维迟钝，工作效率大打折扣。

张侃表示，“节后综合征”的成因复杂多样，涵盖生理、心理、生活方式等因素。节假日期间，人们通常会打破日常的作息规律，熬夜、晚睡晚起等情况屡见不鲜，使得睡眠质量大幅下降，进而影响身体的恢复以及心理健康。饮食也往往缺乏规律，暴饮暴食、过量食用油腻或辛辣食物等行为，都会加重胃肠道的负担，破坏肠道的菌群平衡，引发腹泻、便秘等症状。这些生活方式的改变，打乱了人体正常的生物钟，造成植物神经系统紊乱，促使“节后综合征”的

产生。此外，节假日后，重新投身到紧张的工作或学习当中，部分人可能难以适应，从而产生焦虑、抑郁等不良情绪。这种心理压力的改变，也会导致体内激素水平发生波动，诱发“节后综合征”。

如何调适以减少或避免“节后综合征”的发生？空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊主治医师程金湘建议，可以温柔校准生物钟，早晨尽早拉开窗帘，去户外稍微运动接受光照，逐步调整入睡时间，能有效帮助生物钟复位。营养的优化必不可少，节后尽量选择高纤维食物和易消化蛋白，增加绿叶蔬菜、燕麦、鱼类摄入，保证充足饮水，减轻身体的运转负荷。选择适合自己的运动方式，如快走、慢跑或瑜伽等，促进血液循环，增强心肺功能，改善睡眠质量，提升身体整体适应能力。另外，可将工作任务分解成若干小目标，每完成一个都是对信心的积极反馈，有助于缓解焦虑。

程金湘提醒，面对“节后综合征”，最好的态度是理解而非对抗。虽然“节后综合征”通常在一两周内自行缓解，但需注意与临床意义上的焦虑症或抑郁症进行区分。如果相关症状持续半月以上，且严重损害社会功能，则应寻求专业心理帮助，进行科学评估。

据新华社