

今天早知道

国庆中秋假期 桂林发送涉水游客74.18万余人次

本报讯（记者苏展 通讯员黄艺坛）记者从桂林海事局获悉，今年中秋国庆假期桂林水上旅游热度持续攀升，客流量较节前呈现显著增长。整个黄金周期间，桂林辖区涉水游客出行迎来高峰，共开航旅游船筏16.92万余艘次，安全发送旅客74.18万余人次，较去年同期增长2.1%。

据桂林海事部门相关负责人介绍，假期前三日（10月1日至3日）桂林水上客流快速增长，总量达到27.3万人次，日均发送旅客较9月日均水平有了大幅跃升，假期单日客流高峰突破12.9万人次。面对激增的水上客流带来的安全保障压力，桂林海事局高度重视

视，提前周密部署，执法人员坚守岗位，全力以赴做好水上交通安全监管与服务保障工作。

为保障水上交通安全畅通，桂林海事部门组织机关力量下沉一线，重点增援竹江码头、磨盘山码头等主要客运站点以及兴坪等船舶密集区及浅滩险段。执法人员加强对大型客船、旅游排筏等重点船舶的现场巡查和秩序维护，严防超载、冒险航行等行为；同时开展了预防船舶机电设备故障、船舶无线电秩序、船舶配员等专项检查，加大登轮检查力度，严把船舶适航、船员适任关口，从源头上消除隐患；此外，依托漓江精华段游客船舶通航保障联动工作机制，海事部

门与气象、水文、文旅等部门保持紧密联系，实现信息实时共享。密切跟踪天气、水情变化，第一时间通过甚高频（VHF）、微信群等多种渠道，向航运公司和船舶滚动发布天气、水文、能见度等预警信息，指导船舶提前采取有效防范措施，确保航行安全。双节期间水上交通的高效、有序运行，为八方游客营造了安全、便捷、舒适的水上旅游环境。

城市表情



“小健将”

实用新闻

近日，在榕湖小学第二十届体育节活动上，学生们在趣味项目中全力以赴，感受运动的快乐。运动场上“小健将”们个个斗志昂扬，在拼搏中尽显蓬勃朝气。

记者李凯 摄

寒露已至 秋季养生防病正当时

寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？9日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”北京中医药大学东直门医院主任医师高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。专家特别提醒，少数重性精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

北京大学第六医院研究员岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停

法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

据新华社

快讯

市市场监管局开展 定量包装商品净含量 专项抽查

本报讯（记者周子琪 通讯员蒋深旭）近日，市市场监管局深入企业一线，开展2025年定量包装商品净含量计量监督专项抽查。该行动从源头抓起，强化定量包装商品的计量监管，严厉打击“缺斤短两”，保护消费者的合法权益。

专项抽查行动中，市市场监管局相关负责人带领执法人员和检验人员来到位于灵川县的两家粮油和饲料生产企业。执法队伍深入企业成品仓库，对袋装大米和饲料进行抽样，共抽取大米3批次、饲料5批次，依据《定量包装商品计量监督管理办法》，重点检查净含量标注字符高度是否符合规范、实际含量是否达标，并现场向企业讲解法规，帮助排查管理盲点。

市市场监管局相关负责人表示，将持续加强定量包装商品计量监管，打击“缺斤短两”，增强企业责任意识，维护市场公平，让“秤准量足”成为常态，保障消费者权益。

资源中学为学生构筑 “心理健康防线”

本报讯（通讯员莫小斌 罗艺馨丹）建立心理预警网络、主动担任留守学生“代理家长”……日前，资源中学为学生构筑的“心理健康防线”获得了家长、学生的一致好评。

作为一所典型的山区寄宿制学校，资源中学深知，育人先育心。学校构建了覆盖“班级—年级—学校—家庭”的四级心理预警网络，两轮全员心理普测、动态更新的“一生一档”、“红橙黄”三级干预机制，为学生心理健康筑起坚实防线。“心灵树洞”信箱、校园心理热线、心理社团，则成为了孩子们随时可以停靠的温柔港湾。

资源中学对留守学生的关爱更是细致入微，该校建立留守学生“三级网格”管理与“三维包保”制度，确保关爱无死角。此外，该校党支部将“丹心树人”的信念融入血脉，秉承“一名党员就是一面旗帜”，51名党员主动与268名留守学生结成对子，担任留守学生的“代理家长”，确保对每一位留守学生进行每月一次家访、每周一次谈心、每天一次辅导。