

今天早知道

荔浦市荔江国家湿地公园 成功列入国家重要湿地名录

本报讯（记者周子琪 通讯员周俊远）近日，国家林业和草原局正式发布通知，荔浦市荔江国家湿地公园通过审核，成功列入国家重要湿地名录。此次全国仅有22处湿地入选，涵盖11个省（市、自治区），荔江湿地凭借其独特的生态价值脱颖而出，标志着桂林在湿地保护与生态建设方面取得重大突破。

荔江湿地不仅是漓江流域生态屏障的关键组成部分，更是桂林漓江流域山水林田湖草沙一体化保护和修复工程的重要子项目之一。此次入选国家重要湿

地，是对荔浦在生物多样性保护、栖息地修复与绿色可持续发展方面成果的高度认可，也为漓江流域再添一张具有全国影响力的“绿色名片”。

湿地公园积极推进系统性生态修复，重点实施鸟类、鱼类栖息地恢复，植被、河道浅滩恢复等工程，同步建设“生态塘+人工湿地”复合净化系统与生态巡护道路，构建起“水—陆—生物”协同保护的新格局。

荔江湿地公园总体规划范围东起荔浦城区金雷

桥，西至修仁镇念村，南达蚂蝗坝，北接滨江路，共涵盖224个湿地图斑。区域内山体水域、洲岛绿地、乡村田园、生物景观绚丽多姿，是集湿地科普、文化体验、乡村旅居、农业观光为内涵的生态旅游示范区。

此次荔江湿地成功入选，将进一步推动荔浦湿地保护工作迈入规范化、科学化、体系化的新阶段，为桂林市湿地保护与可持续利用提供“荔浦经验”。

城市表情



“降温模式”启动

近日，受冷空气影响，桂林开启降温大风模式。20日上午，普陀路上不少骑电动车上班的市民都换上秋装、拿出电动车御寒装备保暖。
记者滕嘉 摄

实用新闻

骨质疏松怎么治怎么防？

10月20日是世界骨质疏松日。医生提醒，骨质疏松已不是老年人的“专属病”，不良生活习惯正加速年轻人骨量流失，应尽早识别、科学干预。

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构破坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等；继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出，除了上述容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨

折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

骨质疏松怎么治，怎么防？专家指出，骨质疏松的治疗并非单纯补钙，而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍，可从三方面入手：第一，补充钙和维生素D，为骨健康提供营养支持，通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质；通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D；食物补充不足时，可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二，科学运动，散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度，又能改善身体平衡能力，减少跌倒风险，但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三，减少对骨质的消耗，控制体重，避免过胖或过瘦；戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡及碳酸饮料；保持良好情绪，避免熬夜。

专家提示，预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期，要坚持健康生活习惯，做好骨量储蓄。每周进行3~4次户外活动，每次至少30分钟，可选择跑步、跳绳、深蹲等运动，通过肌肉刺激增强骨密度。
据新华社

快讯

七星区环卫站 开展垃圾分类主题 志愿服务活动

本报讯（记者周子琪 通讯员庞秋兰）为深入推进生活垃圾分类工作，提升居民环保意识，倡导文明健康的生活方式，近日，七星区环卫站携手众力城服公司在英才社区组织开展“宣传垃圾分类·提倡卫生环保”志愿服务活动。

活动现场，志愿者们热情地向过往居民发放《生活垃圾分类指南》手册，并耐心讲解日常生活中如何正确将垃圾分类投放。同时，居民们通过参与模拟投放小游戏赢取环保袋、纸巾等小礼品，在轻松愉快的氛围中巩固垃圾分类知识。

下一步，七星区环卫站将持续开展形式多样的垃圾分类宣传活动，推动垃圾分类从“新时尚”变为“好习惯”，助力打造整洁、文明、宜居的社区环境。

六合社区 开展国际防灾减灾日 宣传教育活动

本报讯（记者周子琪 通讯员费士媛）近日，七星区东江街道六合社区党群服务中心、新时代文明实践站、计生协、工青妇共同开展了以“投资韧性建设，提升防灾减灾能力”为主题的国际防灾减灾日宣传教育活动及疏散逃生演练活动。通过“宣传教育”与“实战演练”相结合的方式，引导居民掌握科学避险知识，筑牢社区安全防线。

活动中，志愿者组织居民集中观看防灾减灾主题宣传片。视频内容涵盖地震、火灾、洪涝等常见灾害的成因、危害及科学避险方法，并通过真实案例还原灾害现场，直观呈现应急处置不当可能导致的严重后果。社区志愿者还组织居民开展疏散逃生演练活动。通过模拟地震、火灾等场景，实战化演练，让居民掌握逃生技能，增强团队协作意识。