

今天早知道

桂林市融媒体中心召开 《桂林日报》2026年度发行工作会议

本报讯（记者刘琪）10月21日上午，桂林市融媒体中心组织召开《桂林日报》2026年度发行工作会议，旨在进一步统一思想、明确任务、凝聚合力，扎实推进《桂林日报》2026年发行征订工作。

会议首先对在2024—2025年度《桂林日报》征订工作中表现突出的县区进行了表彰。其中，恭城县委宣传部、永福县委宣传部荣获“卓越贡献奖”，资源县委宣传部获“突出贡献奖”，灵川、龙胜、灌阳等县委宣传部获“优秀奖”。

在典型经验交流环节，恭城县委宣传部与永福县委宣传部代表先后发言，分享了各地在党报征订工作中的实践探索与深入思考。随后的自由交流环节中，多位县区代表围绕当前征订工作中存在的难点问题及解决路径展开热烈讨论，共同为提升征订实效建言

献策。

会议指出，《桂林日报》作为市委机关报，是党的新闻舆论工作的重要阵地。创刊七十余年来，始终围绕市委、市政府的中心工作，服务桂林发展大局，积极宣传党的政策主张，及时反映人民群众心声，生动讲述桂林发展故事，在传播主流价值、引导社会舆论、凝聚思想共识等方面发挥着不可替代的作用。面对当前财政压力加大、新媒体冲击持续等现实挑战，做好新一轮党报征订工作意义尤为重大。

会议强调，各县（市、区）要从三个方面精准发力，扎实推进党报党刊发行工作：一要提高政治站位，筑牢思想阵地。深刻认识党报在政策传播和舆论引导中的核心作用，坚决守好意识形态主阵地，持续巩固壮大主流思想舆论；二要强化责任担当，统筹保

障到位。将重点党报党刊订阅经费纳入保障重点，结合实际情况，灵活运用财政统筹、党费支持、社会动员等多元方式，拓宽征订渠道；三要加强协同联动，狠抓工作落实。加强与相关部门的沟通协作，凝聚工作合力。要提前谋划、周密部署，将党报党刊发行作为重要政治任务抓紧抓实，切实提升传播力、引导力、影响力。要做到“眼中有活、心中有数、手中有招、落实有果”，以更加务实的作风迎难而上、合力攻坚，确保2026年度《桂林日报》发行征订任务圆满完成。

市委宣传部常务副部长、市融媒体中心党委书记、主任诸葛亚，市委宣传部新闻科、各县（市、区）委宣传部分管发行工作的负责人，以及市融媒体中心发行部全体人员参加会议。

城市表情



“洞境”打卡

近期，穿山公园完成“焕新”，通过一系列升级改造举措，公园不仅重新开放了尘封多年的穿山岩，还引入咖啡、旅拍等新业态，为景区注入新活力。图为近日市民、游客前来拍照打卡。

新鲜事

全国匹克球C级教练员培训班在桂林圆满收官

本报讯（记者陈静 通讯员朱伟）10月19日，中国网球协会匹克球C级教练员培训班在桂林老顽匹克球俱乐部收官。为期两天的课程，吸引了来自全国各地的41名学员，他们在导师带领下，完成了从理论到实战的沉浸式学习，为匹克球运动发展播下“星星之火”。

作为推动匹克球运动规范化、专业化发展的重要举措，本次培训特邀中国网球协会资深导师刘强、苏敷志及助理导师吕霄龙组成专业教学团队。培训课程围绕匹克球教学的核心需求，采用“理论+实操+演练”的沉浸式教学模式，为学员提供了系统化指导。

培训现场学习氛围热烈，导师们通过生动的要点讲解和手把手的精准指导，让学员们快速成长。“导师的细节纠正让我豁然开朗。”一位来自广东的学员说，他刚刚成

功完成了一记漂亮的弧线球，“原来，发力技巧差之毫厘，效果就谬以千里。”

不少学员表示，通过此次培训不仅巩固了个人技术，还学会了如何将复杂要领拆解成易懂的教学步骤，未来能科学地带动新人感受这项运动的乐趣。

“本次培训班落地桂林，是对桂林匹克球运动发展环境的认可。”承办方桂林市匹克球运动协会负责人表示，作为广西首个匹克球协会，他们承诺将持续支持新晋教练员在桂林开展推广，夯实人才基础。

在结业考核中，学员们经历了理论、技术与现场教学三重检验，合格者获颁中国网球协会认证的匹克球C级教练员证书。这批新生力量的加入，不仅为桂林注入了新的运动活力，更将为匹克球运动在中国的发展持续赋能。

实用新闻

新研究： 每天少坐半小时 有助于提升代谢健康

芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明，每天仅减少30分钟的坐姿时间，就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力，有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说，长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗，从而增加心血管疾病和2型糖尿病的发病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力，这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪，而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加思韦特解释说，

“如果代谢灵活性受损，血糖和血脂水平可能升高，多余的脂肪和糖分会被储存起来，而不是用于能量生产。”

这项研究共纳入64名有久坐习惯且具有多种慢性病风险因素的成年人。研究人员要求干预组每天减少1小时坐姿时间，通过增加站立或日常轻度活动实现；对照组则维持原有生活方式。实验持续6个月，参与者的活动情况通过一种可测量身体运动变化的传感器进行记录。

结果显示，成功将久坐时间减少至少半小时的参与者，在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越多，代谢灵活性改善越显著。

加思韦特表示，这一结果说明，哪怕是轻微的日常活动增加，例如站着接电话或短时间散步，也能促进能量代谢，对体力活动不足、超重或患病风险较高的人群尤其有益。

相关成果已发表在学术期刊《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》上。

据新华社