

今天早知道

全国体育“双先”表彰大会在广州召开

我市10个集体和6名个人获表彰

本报讯（记者李思静）11月10日，全国群众体育先进单位先进个人、全国体育系统先进集体先进个人表彰大会在广州召开，凭借在2021—2024年度的突出表现，桂林市体育局被授予“全国体育系统先进集体”称号；桂林市发展和改革委员会等9个单位被授予“全国群众体育先进单位”称号；王俊等6人被授予“全国群众体育先进个人”称号。

体育强则中国强，国运兴则体育兴。近年来，我市全力推动桂林体育事业高质量发展，助力世界级旅游城市建设——

在全民健身事业发展方面，我市不断完善全市公共体育基础设施，持续壮大体育社会组织，引导群众体育赛事活动有序发展。目前，全市人均体育场地面积积达3.19㎡，已基本实现“15分钟健身圈”目标，每

千人拥有社会体育指导员3.75名，国民体质测定合格人数比例达92.81%，“五人制”足球、大众篮球赛、“188和175”篮球联赛、小篮球联赛、围棋联赛等一批具有桂林本地特色、群众喜闻乐见、影响力显著的群众性品牌赛事不断涌现。

在赛事经济培育方面，我市着重抓实环广西公路自行车世界巡回赛（桂林站）、第一届全国学生（青年）运动会、中国匹克球巡回赛总决赛暨中国匹克球城市挑战赛总决赛、广西少数民族传统体育运动会、桂林马拉松等重大体育赛事活动，全方位展示桂林承办重大赛事活动的水平。同时，积极推进赛事进景区、进商圈、进街区，推动“体育+百业”为地方经济引流。

在体教融合方面，截至2024年，全市已创建全国

校园足球特色学校59所、全国篮球特色学校25所，广西足球特色示范学校、体育传统项目学校、体育特色示范学校共35所，广西女子体操队、广西网球二队、国家级攀岩基地落户桂林。

此外，我市积极优化体育产业布局，多措并举帮助体育实体企业发展壮大，并成立桂林市体育产业协会，发展特色体育项目，涌现出高山滑雪、低空飞行、户外徒步、攀岩漂流、绿道骑行等一批产业项目；桂林市漓江山水户外运动目的地成功入选国家首批高质量户外运动目的地建设地区名单并予以重点支持；桂林市获评第一批广西促进体育消费和赛事经济试点城市。全市现已初步形成以竞赛表演和健身休闲为驱动，体育用品为支撑，体育场馆、体育培训、体育中介、体育传媒等业态快速发展的良好态势。

城市表情



芦花盛开

近日，灵川县九屋镇石洞村的芦苇花海正悄然绽放。这片如诗如画的美景，吸引了众多游客和摄影爱好者慕名而来。人们穿行于芦苇丛中的小道上，用相机记录下这限定版的浪漫。

通讯员阳海翔 摄

新鲜事

桂韵迎客来

桂林机场在地文化与暖心服务获国际友人赞誉

本报讯（通讯员刘昱 张嘉伦）近日，奥地利驻华大使馆公使吴浩然博士一行，在桂林机场停留期间沉浸式体验桂韵风情，对机场的优质服务与浓郁文化魅力给予高度评价。

步入机场航站楼，“桂韵廊”的特色桂花茶饮率先留住嘉宾脚步。以本地特产桂花为基底调制的茶饮，香气馥郁、口感醇厚，让众人一尝倾心。随后品鉴的桂花公社传统桂花糕，细腻质地裹挟着绵长桂香，成为味蕾上难忘的记忆点。空港桂林小吃街更让嘉宾们大饱口福，地道桂林米粉与各式特色小吃齐聚，集中展现桂林饮食文化多样性，赢得连声称赞。

在文化体验环节，桂花非遗文创纪念品引发嘉宾浓厚兴趣。这些融合传统工艺与现代设计的精美物

件，既彰显桂花的独特韵味，又承载深厚文化底蕴，成为众人争相选购的“桂林记忆”。全程贴心的服务同样让国际友人倍感温暖，清晰的指引标识、工作人员的热情周到，让“宾至如归”的体验贯穿始终。

吴浩然公使赞叹：“桂林机场的服务堪称卓越，让我们在短暂停留中深度感受到了这座城市文化底蕴与服务温度，这是一次极具价值的愉悦旅程。”

今后，桂林机场将积极通过深度融合地域文化与航空服务，着力打造展示城市形象、传递文化温度的“第一窗口”，助力桂林世界级旅游城市建设。

实用新闻

坚持轻度运动即可预防阿尔茨海默病

在预防阿尔茨海默病方面，每走一步都有益。一项新研究发现，对于大脑已开始出现该疾病的分子迹象但尚未表现出认知问题的老年人而言，每天仅需行走3000至5000步就有助于延缓智力衰退。

美国哈佛大学医学院、澳大利亚墨尔本大学等机构的研究人员在英国《自然·医学》杂志上发表论文说，每日3000至5000步这一运动量平均可延缓认知衰退3年；而情况相似但每日步数达到5000至7500步的群体，认知衰退更是平均延缓了7年。此次研究结果表明，即使少量运动也能带来益处，这可能为久坐的老年群体提供一个更易实现的目标。

研究团队对参与“哈佛衰老脑研究”项目的296名受试者进行了定期测试。所有受试者在研究初期均无认知障碍迹象。在长达14年的研究期间，团队通过认知测试和脑部扫描对50至90岁的受试者进行周期性评估，并要求他们佩戴计步器记录每日步数。

阿尔茨海默病高风险人群的大脑通常会出现贝塔淀粉样蛋白和tau蛋白两种蛋白质的异常堆积。贝塔淀粉样蛋白水平会首先上升，随后tau蛋白水平上升。

结果显示，与久坐不动的参与者相比，研究初始时大脑中贝塔淀粉样蛋白水平高（患病风险大）的受试者，每日步行3000至7500步可使认知衰退平均延缓3至7年。脑部扫描发现，一定强度的运动并不能直接减缓贝塔淀粉样蛋白的堆积，而是特异性地对抗更具破坏性的tau蛋白积聚，从而延缓认知衰退。

研究人员提示，同时具有低运动量和高贝塔淀粉样蛋白水平的人群面临的认知衰退风险最高，这类人最可能随着时间推移出现认知能力下降，因此是需要干预、避免久坐的重要目标群体，可以通过适度的日常锻炼来减缓病情进展。

据新华社