

关注中国匹克球巡回赛总决赛 一起挥拍山水间

# 2025“李宁杯”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将在我市举行

本报讯(记者李思静)2025“李宁杯”中国匹克球巡回赛总决赛(CPC-2000)暨中国匹克球城市挑战赛总决赛(CPC-T2000)将于11月27日至30日在我市举行。本次赛事吸引了1057名匹克球运动员报名参赛,他们将在最美山水间挥拍,争夺冠军奖杯。

根据赛事安排,中国匹克球城市挑战赛总决赛(CPC-T2000)将在11月27日至28日举行,中国匹克球巡回赛总决赛(CPC-2000)将在11月29日至30日展开角逐。

记者从赛事组委会了解到,本届赛事国际化程度高、赛事规模大。在报名参赛的1057名运动员中,有56名

外籍运动员,分别来自美国、法国、西班牙等17个国家和地区。同时,本届赛事团体赛签位也扩大至48签,充分反映了匹克球运动在全球范围内的火热程度。

来自美国的选手杰克·福斯特在接受采访时兴奋地说:“这是我第一次来桂林,早就听说过这里的山水如画,能在这样的风景中参加总决赛,简直像梦想成真。我特别期待这次总决赛,想象一下,挥拍时远处就是喀斯特山峰——这绝对是独一无二的比赛体验。”

赛事引客,文旅留客。日前,我市20余家景区面向总决赛组委会证件的人员及陪同人员推出专属优惠政策,在11月26日至12月2日期间,有关人员前往两江四湖

景区、日月双塔景区、桂海晴岚国际旅游度假区等地,将享受夜游产品门市价6折、入园门票5折、免费入园等各类优惠,让选手在竞技之余,畅游桂林山水。

此外,赛事组委会还为参赛运动员提供了多种保障服务。在赛前接驳方面,11月26日和28日(9:00-20:00),赛会为所有参赛运动员提供从桂林两江国际机场、桂林北站、桂林西站至桂林宏谋大酒店的免费接驳服务,每小时一班,整点发车。在酒店住宿方面,运动员可以专属优惠价格入住桂林宏谋大酒店和维也纳酒店(桂林市府万达店)。

## 城市表情



## 格桑花海

近日,桂林旅游学院校园内的格桑花盛放,色彩艳丽的格桑花海吸引了众人前来拍照打卡。

记者李凯 摄

## 今天早知道

## 桂林公交新增招呼站并调整部分站点

本报讯(记者周子琪 通讯员黄雅琪)近日,记者从桂林公交集团获悉,为提升公交服务质量、解决部分片区居民出行难题并保障乘车安全,经桂林市交通运输局批准,桂林公交对91路、K96路、62路、85路的部分站点进行优化调整,相关举措已陆续落地。

此次调整重点新增2个便民招呼站(市民在站点招手即可上下车,若没有乘客上下车则不会停靠),精准填补服务空白。其中,K96路“凯风路南招呼站”于11月15日正式启用,站点位于凯风路南站牌点,有效覆盖凯风路南片区公交服务盲区,让周边居民日常通勤、购物、就医无需绕路,大幅缩短了出行时间。

91路“山水公园招呼站”于15日同步启用,该站位于桂林大剧院站与发改住建大厦站之间,紧邻山

水公园南门公交港湾站,不仅方便周边居民“家门口”乘车,也为前往公园休闲锻炼的市民提供了更安全便捷的乘车选择,避免了绕行远站的不便。

此外,为保障出行安全,因桂林抗日文化名人博物馆进出口开口施工,原飞虎路站(由北往南方向,博物馆前)公交港湾站被施工区域切断,存在车辆停靠与乘客上下车的安全隐患。自11月24日起,62路、85路取消该站点的停靠,确保车辆运行与乘客安全。

桂林公交提醒广大乘客,及时留意站点调整信息,合理规划出行路线。如有疑问,可拨打公交服务热线进行咨询。未来,桂林公交将持续以居民出行需求为导向,不断优化线路布局与站点设置,全力为市民提供更安全、便捷、贴心的公共交通服务。

## 实用新闻

### 小雪时节如何御寒防病?

11月22日我们迎来小雪节气。随着小雪的到来,北方寒风渐起,南方阴冷潮湿,冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病?近日,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。

### 养生在于“藏”中求“动”

“冬天应顺应自然,把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议,冬季应保证充足睡眠,避免熬夜消耗阴血与阳气;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还可适当食用核桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法,张立晶表示,“冬藏”不等于“冬僵”,合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结,气血运行迟缓,反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能,使人更容易受到外邪侵袭。

### 心血管疾病并非“老年专属”

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’,中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说,动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因,形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示,除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外,长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式,以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积,诱发动脉粥样硬化,即使是年轻人,其血管也可能已经有明显的斑块了。

### 警惕呼吸道传染病

“当前,全国流感活动已进入较快上升期,多数省份的流感活动水平已到中流行水平,个别省份甚至已达高流行水平,全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加,5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年龄组要高。”中国疾控中心研究员彭质斌介绍。

专家建议,及时接种流感疫苗,从而减少感染、发病以及发生重症的风险。如果已经出现了流感样症状,在没有确诊、自行痊愈后,也建议接种流感疫苗。专家还表示,患普通感冒后,如果症状轻微、食欲正常等,可在家休息、多喝水、对症处理,选择清淡、易消化、有营养的食物,观察病情变化;如果诊断为流感,应尽早使用抗病毒药物。

据新华社