

今天早知道

# 桂林公交5路、91路站点调整 5路线路同步优化

本报讯（记者苏展 通讯员黄雅琪）记者从桂林市公共交通集团有限公司获悉，为配合桂林站站前广场改造工程顺利推进，同时优化公交站布局、提升换乘便捷性与运营效率，将于2025年12月19日起，对5路、91路站点及5路公交车线路进行调整。

据悉，5路（开往雁山方向）和91路（开往临桂

方向），原桂林站站前广场公交站点，调整至中山南路的桂林站公交站点停靠。与10路、11路、100路、K99路等线路同一站点。

与此同时，5路公交车还将进行优化调整。线路正反向取消环城西一路路段运行，调整后线路正向运行至南溪山医院后沿崇信路直行，经中山南路、上

海路立交桥至桂林站恢复原线行驶，反向同步调整。站点调整为双向增加桂青路站点，双向取消公交铁西车场站点。线路调整后，部分市民的出行路线可能发生变化，请提前规划好行程，避免耽误出行。

城市表情



## 船在画中游

近日，桂林天气晴好，桂湖边的枫树、水杉等林木在阳光映照下色彩纷呈。一艘游船穿行于碧波间，与周围的风光相映成趣，构成一幅绝美的画面。  
通讯员伍文悄 摄

实用新闻

## 糖尿病前期“逆转”血糖 可显著降低心血管疾病风险

新华社柏林12月16日电（记者褚怡）一项最新国际研究发现，糖尿病前期人群通过改变生活方式使血糖恢复到正常范围后，他们发生心肌梗死、心力衰竭及过早死亡的风险可降低约一半。

糖尿病前期指的是个人血糖值已经超出正常值，但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。如果不对这类人群进行干预，其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。

来自中国、美国、德国等多国机构的研究人员分析了美国和中国各自开展的糖尿病预防研究的数据。

研究共纳入近3000名糖尿病前期患者，并分别进行了约20年和30年的追踪随访。

分析结果显示，在体重减轻幅度相似的情况下，血糖成功恢复正常的患者，他们因心血管疾病死亡及因心力衰竭住院的风险显著低于血糖持续偏高者。总体而言，通过早期干预血糖恢复正常的患者，他们的心血管疾病死亡风险降低了约50%，总体死亡率也明显下降。

相关成果已发表在英国《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》上。

实用新闻

## 血管不好 泡温泉别越“红线”

近一段时间，我国大部分地区迎来今冬以来最大范围的大风降温雨雪天气，泡温泉、蒸桑拿成了不少人的“避寒法宝”。但对心脑血管疾病患者而言，这种放松方式可能暗藏风险。

人体在高温环境中，皮肤血管会迅速扩张、血流量增加，以便散热。此时，心脏工作量也会随之上升，使得心率加快、血压波动，就像发动机突然“加大了油门”。虽然这对普通人群不会造成影响，但对冠心病、高血压、心功能不全、脑血管供血不足等人群而言，可导致血压骤降或骤升，热蒸汽可诱发血压不稳，使人头晕、眼前发黑甚至晕厥；同时心脏负荷会加重，血管扩张后，心脏需要更努力地泵血，容易诱发心绞痛、心律失常甚至心梗发作；还可致使脑部供血不足，若长时间暴露在高温中，血液流向体表，脑部短暂供血不足，可引发头痛、意识模糊甚至中风。

当然，并非所有心血管病患者都不能享受温泉和桑拿，而要牢记不要越过“安全红线”。有四类人绝对不要尝试：近期发生过心肌梗死或脑卒中者；有严重心功能不全、心律不齐、心绞痛频发者；血压波动剧烈或控制不佳者；有晕厥、头晕、供血不足等症状者。

病情稳定、血压控制良好的轻度高血压患者，冠心病患者，在医生允许的情况下可适度短时间地体验，但必须严格控制条件。第一，温度不过高。水温以37℃至40℃为宜，桑拿温度不超过70℃；避免从冷环境突然进入高温区。第二，时间不宜久。每次10分钟左右为宜，其间要多次休息，避免久泡或一次长时间停留。第三，过程要有序。不空腹、不酒后进入温泉或桑拿房；先从低温池或温水池开始适应；及时补水；起身要慢，防止血压骤变导致眩晕或跌倒。此外，老年人最好有家人陪同，随时观察其体温、心率和面色变化。

享受温泉和桑拿时，一旦出现头晕眼花、胸闷气短、心悸、胸痛；出汗过多、口干、恶心；四肢乏力、步态不稳；面色苍白或潮红异常，要立即停止。建议迅速前往空气流通、温度适中的地方，平卧或半卧休息，可适量饮水；症状未缓解者要立即就医，不要硬撑。

据生命时报