

今天早知道

桂林市卒中急救地图上线

打造“黄金一小时”区域救治网

本报讯（记者张婷婷 通讯员卢运向）脑卒中发病急、危害大，威胁群众生命健康。为打通卒中急救“高速路”，近日，桂林市卒中急救地图建设推进会在联勤保障部队第九二四医院召开，标志着由卫生健康委主导、第九二四医院作为管理医院的“桂林市卒中急救地图”系统全面启用。该系统将整合全市卒中救治资源，为患者提供精准导航，争分夺秒把握“黄金一小时”救治时间。

新上线的卒中急救地图并非普通导航工具，而是一条深度融合“院前急救”与“院内救治”的智慧生命线。通过该地图，患者及家属可一键查询并导航至距离最近、具有卒中急救能力的权威医疗机构；120急救人员能够实现“精准调度、最优转运”；接诊医院则可提前获取患者信息，迅速开启绿色通道，真正做到“患者未到，信息先行”，从而大幅缩短从发病到接受有效治疗的时间。

会议分享了《依托卒中急救地图，织密区域卒中救治网络》的先进经验，解读了地图参与医院的评审标准与流程，进行了系统操作培训。据悉，市民如需使用卒中急救地图服务，可以微信关注“卒中地图”公众号或使用“卒中地图”小程序，即可快速找到距离最近、具有卒中急救能力的权威医疗机构。

城市表情



一抹亮色

近日，临桂山水公园里的水杉在暖阳下变成一抹亮丽的红色，吸引众多市民游客前来打卡。

记者李凯 摄

实用新闻

抗流感、重养生 巧用中医方法安度寒冬

冬至将至，天气渐寒，眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病，呵护好“一老一小”？12月16日，国家中医药局举行发布会，邀请中医专家为公众答疑解惑。

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升说，中医预防强调内养正气、外慎邪气，流感的发生取决于人体内部“正气”（免疫力）的盛衰和“疫戾之气”（病毒）的强弱，可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议，内养正气，可适当食用温补清润食材，尽量保证充足睡眠，还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳；外慎邪气，可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸，也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒，或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后，也可用中医方法调护。专家介绍，此时饮食宜清淡、易消化、有营养，早期发热时以半

流食为最佳，恢复期可选用益气养阴食物；注意适当休息，防止受凉；同时应密切观察病情变化，出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷，应及时就医。

冬季养生重在“养藏”。中医认为，冬季通过“养肾藏精”储备好肾精，以滋养人体，提高抵抗力，为来年整年的健康打下坚实基础。同时，寒气易伤阳气，故应注意减少阳气耗散。

齐文升说，此时应尽量早睡晚起；饮食应减少生冷寒凉之物，适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材，怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时，冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动，以身体微微发热为度；还需通过戴围巾、泡脚等方式，做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病，在中医看来，预防应顺应自然，扶正祛邪。专家介绍，应注重保暖，避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响；饮食原则上应以温补清淡者为主，可适当摄入清心食

快讯

桂林公交25路20日起调整运行

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，为进一步优化公交线路网布局，切实提升公交服务覆盖面与运营效率，12月20日起，将25路调整至阳江北路站点始发。

据悉，调整后，线路从阳江北路公交站始发，经阳江路、文采路、巫山路、甲山路、信义路、西凤路、解放西路、解放东路、穿山路、漓江路、施家园路至终点站施家园。增加文采路（招呼站）、阳江北路2个站

点，取消乳胶厂站点。服务时间7:00—20:00，票价：2元/人次，票证通用。

桂林公交提醒，线路调整后，原乘坐25路的市民请留意站点变化，尤其需在“乳胶厂”站乘车的乘客，可选择就近站点“文采路”站候车。在文采路（招呼站），市民乘客在站点招手即可上下车，若没有乘客上下车则不会停靠。乘车时请留意公交站台标识，也可通过“桂林公交码路出行”小程序查询实时线路信息。

“警邮合作”进校园为学生办证

本报讯（记者黄敏 通讯员唐素萍）近日，市第十四中学的学生们在校内体验了一场“零跑腿”的身份证办理服务。桂林邮政联合市公安局户籍部门，主动走进校园，利用课间与自习时间为学生提供从拍照、信息录入到指纹采集的“一站式”办理，并由邮政寄递到家，极大方便了在校学生。

活动现场，移动采集设备摆放整齐，邮政工作人员有序引导学生办理。叠彩公安分局人口管理大队相关

负责人到场，全程进行照片审核与业务指导。针对部分学生衣着颜色较浅影响拍照效果的情况，工作人员还准备了深色外衣。整个过程快捷有序，平均每位学生仅需数分钟即可完成申请。

据悉，今年以来，桂林邮政深化“警邮合作”机制，联合公安局户籍科主动延伸服务触角，持续开展进校园、进社区“一站式”办证服务。截至目前，已累计走访学校、社区共计46个，为学生、老年人等群体办理身份证近1500张。

据新华社