

今天早知道

2026年广西汽车以旧换新补贴活动上线

购车补贴最高2万元 桂林贵港率先开放申领

1月26日，广西汽车以旧换新补贴活动正式上线，桂林市、贵港市通过云闪付App率先开放补贴申领。当日下午，两地各产生一笔汽车置换补贴申请，成为2026年广西汽车以旧换新“国补”首单。

此次活动政策有三大核心要点。一是实行全国统一比例补贴，新能源乘用车补贴12%（最高2万元），燃油乘用车补贴10%（最高1.5万元），兼顾公平性与

消费结构优化。二是旧车补贴范围在2025年政策范围基础上延扩1年，汽油乘用车、柴油及其他燃料乘用车、新能源乘用车旧车界定时间分别延至2013年、2015年、2019年6月30日前，旧车需于2025年1月8日前登记在申请人名下。三是规范证件时效与地域，相关发票、证明等需2026年1月1日后在广西区内开具或办理，回收证明需由资质企业开具。

活动将按照“先领补贴资格、再报废（售卖方式转让）旧车和买新车”模式实施，消费者通过云闪付App申领资格后，可灵活安排旧车报废（转让）与新车购买顺序。每位消费者最多申领4次资格，全国范围内仅能享受一次补贴（报废或置换二选一）。补贴发放前，新车需登记在申请人名下，旧车不得转回申请人名下。

据《广西日报》

城市表情



赏梅

1月28日，阳光明媚的午后，虞山公园里盛开的梅花格外绚烂，引来众多市民游客驻足观赏。

记者周子琪 摄

实用新闻

吃五谷要“对路”

“五谷为养”是传统医学传承千年的饮食智慧，但稻、黍、稷、麦、菽并非人人适合。北京中医药大学第二临床医学院（东方医院）营养科副主任医师刘芳、主治医师魏岷表示，每种谷物都有其独特的性味归经，对应不同体质需求，唯有“对路”，方能成为滋养身心的“主食良药”。

大米味甘、性平，归脾、胃经，适合大多数人，尤其适合病后初愈、需要温和调养者。

黄米味甘、性微温，归脾、胃、肺经，适合体质虚寒、脾胃虚弱、便溏乏力者。但需注意，黄米性温，实热体质者（口干、便秘、常长痘）或湿热内蕴者（身体困重、皮肤油腻、腹胀便溏、小便短黄、舌苔黄腻）不宜多食，以免助热生火。

小米味甘、性微凉，归肾、脾、胃经，适合体质偏热、易上火、睡眠不佳者，产后虚热、脾胃虚弱者可常用小米调养。但要注意，小米性凉，虚寒腹泻者食用时，建议先炒黄，或与红枣、生姜同煮，以中和凉性。

小麦味甘、性微凉，归心、脾、肾经，适合心气不足、失眠多梦者。其中，浮小麦（干瘪轻浮者）止虚汗效果佳，可煮水代茶饮；全麦制品通便之功强，但相对难消化，脾胃功能弱者应少食或发酵后食用。

大豆味甘，归脾、胃、大肠经，生用性偏凉，炒制

或熟食则性平，能益气健脾、利水消肿，常制为豆腐、豆浆以助消化。此外，红豆、黑豆分别以养心、益肾著称，也颇具食疗价值。豆类食用前，务必充分浸泡、彻底煮熟，以降低胀气风险。

“五谷为养”的精髓在于知性知味，以食为疗。人的体质是动态变化的，食养需灵活调整。季节、情绪、疾病阶段都会影响体质。通常来说，夏季可略增小米、小麦以清热，冬季则适合黄米、炒豆以温养。食用谷物后还应观察：腹部是舒适还是胀满，精力是充沛还是困倦，大便是通畅还是滞涩？这些身体反馈十分具有说服力。此外，选择五谷时，还讲究以下要点。

避免单一化与过度化。即使所选谷物适合体质，长期只吃一种也易导致性味偏颇，比如黄米性温，多食可能助热，多食豆类易胀气。建议轮换摄入或制作杂粮饭，以平衡性味。

处理与烹饪改变性味。小米、大米、豆类经过炒制后性偏温，健脾止泻力增强，适合虚寒便溏时食用；小麦面粉发酵后更容易被吸收消化，温性略增，适合脾胃功能弱者；将五谷做成粥、羹更养胃，适合体质虚弱者。

据《生命时报》

快讯

我市将于3月举办第十三届公益花坛葬活动

本报讯（通讯员谢灵芳）近日，桂林市殡葬管理部门发布通知，为推进节地生态安葬，倡导绿色低碳、文明节俭的殡葬理念，减轻群众丧葬负担，促进生态文明建设，我市将于3月在桂林市官帽山永久墓园举办桂林市第十三届公益花坛葬活动。

花坛葬，是指将逝者骨灰装入可降解骨灰盒入土安放，骨灰将与泥土、鲜花融为一体，是不保留骨灰的生态节地安葬方式之一。我市每年坚持举办绿色生态安葬公益活动，成功打造了公益花坛葬、九·九生态安葬、海葬等公益活动品牌。

据悉，活动免除安葬费、刻名费和管理费，参加活动的逝者亲属家庭可获得《生态安葬纪念证》和骨灰安放1600元奖励金。殡葬管理部门提醒，有意愿报名参加活动的家属，请携带经办人身份证和银行卡、与逝者关系证明、逝者火化证到秀峰区翊武路6号2楼项目办办理报名登记事宜，活动报名截止日期为3月19日。报名咨询请拨打电话：0773-2885668或0773-2883222。