

今天早知道

2026漓江徒步大会春季徒步活动3月22日启幕

2万人将共赴春日山水之约

本报讯（记者李思静）由桂林市体育局、秀峰区人民政府主办的2026漓江徒步大会春季徒步活动，将于3月22日在秀峰区桂花公社启幕。目前，活动报名火热进行中。

据悉，本次活动总规模为2万人，其中，休闲组（5公里）规模为

1.2万人，毅行组（11公里）规模为8000人。休闲组线路从桂花公社出发，经鲁家村，至终点芦笛岩；毅行组线路从桂花公社出发，经鲁家村、飞鸾桥，在凤凰来栖折返抵达芦笛岩。

本次徒步线路沿漓江支流桃花江蜿蜒，可谓“一步一景”。无论是桂林老

八景之一的“阳江秋月”，有“中国国宾洞”之美誉、洞内钟乳石奇幻瑰丽的芦笛岩，还是国内首家以桂花文化打造的主题展览馆——桂花公社，广西4A级乡村旅游区、国家农业示范基地、桂林青少年科普教育基地和记农庄，都将为参与活动的市民游客展现桂林的春日

美景。

本次活动报名采取先到先得、额满即止的形式。个人可通过“第一赛道”App、漓江徒步官方微信公众号进行报名，共赴这场春日山水之约。

城市表情



逛市集

3月2日，市民游客在榕湖古南门门前逛市集，感受漫步于山水间的松弛感。

记者周子琪 摄

快讯

广西师大开展阅读推广志愿服务实践活动

本报讯（记者刘琪 通讯员陈宇秋 张晨钰）近日，由广西师范大学图书馆指导、图书馆管理协会组织开展的“红色书香润泽童心 志愿领航启新程”阅读推广志愿服务实践活动圆满落幕。

本次活动覆盖江西、四川等18个省（自治区、直辖市），吸引了来自文学院、数学与统计学院等21个学院的152名志愿者积极参与。活动依托学校图书馆资源优势，紧密结合长征胜利90周年背景，精心制定红色阅读推荐书单，涵盖《红星照耀中国》《觉醒年代》《乡土中国》等经典著作。

在为期一个月的活动中，学子们返回家乡，化身阅读推广使者，通过线上线下相结合的方式，陪伴孩子们品读红色经典、讲述革命故事、传授阅读方法，用阅读点亮乡村儿童的假期生活。

活动期间，志愿者们累计服务家乡儿童千余人次，征集到活动照片、视频、小读者阅读心得等各类反馈素材千余份，取得了良好的育人成效和广泛的社会反响。

实用新闻

冬春之交防四寒

冬去春来，气温起伏不定，人体易受寒邪侵袭，尤其是颈部、鼻部、肺部和腰部这四个关键部位。山西中医药大学附属医院治未病中心主任医师吴秋玲提醒，早春若防护不当，不仅会引起不适，还可能诱发或加重某些慢性疾病。

防颈寒。颈部是身体的“要塞”，这里经络纵横、血管丰富，更有大椎、风池、肩井等重要穴位，一旦受寒，气运行不畅，容易导致头痛、肩颈僵硬，甚至影响脑部供血，引发头晕、血压波动等问题。早春出门应坚持佩戴围巾或穿高领衣服，避免寒风直吹颈部；每天早晚可用掌心轻揉颈部，尤其是大

椎穴（低头时颈部最突出的骨头下方），每次3~5分钟，以促进局部循环；肩颈感觉僵硬时，可轻轻按揉风池穴（后头骨下，两条大筋外缘凹陷中，约与耳垂齐平）和肩井穴（第7颈椎棘突与肩峰最外侧连线的中点），每处轻按3~5分钟。

防鼻寒。冬春之交，凉燥盛行，鼻黏膜容易干燥、敏感，不少人的鼻炎问题会加重。中医认为，适当刺激可提升鼻部抵抗力，建议每天早晨用冷水洗脸，掬一捧清水慢慢湿润鼻腔，重复几次，有助于增强鼻黏膜的适应力；双手食指轻按鼻翼两侧，上下搓揉至微微发

热，每天2~3次，能通利鼻窍、缓解鼻塞；若已有流鼻涕、打喷嚏等症状，外出可戴口罩，保持鼻腔湿润。

防肺寒。肺为娇脏，受凉后常见咳嗽、咳白痰、怕冷、流鼻涕等症状。有这些肺寒典型表现的人，可适当喝些温热散寒的汤粥，例如取糯米一小把，加适量水煮，快熟时加入葱白段、生姜片，继续煮至米熟，兑入少许食醋，温服后盖被休息至微汗出。此方源自清代《惠直堂经验方》，有助发散风寒。此外，肺寒人群平时应注意胸口、后背保暖，少吃生冷，多饮温水，食用白萝卜、百合等润肺食物。

防腰寒。腰为肾之府，肾阳是全身阳气的根本。腰部受寒，不仅会腰酸背痛，还可能影响肾气，导致精力下降、四肢发凉。每天早晚可将双手对搓至发热，迅速紧贴肾俞穴（第2腰椎棘突下旁开1.5寸），稍作停留，再用力向下搓至尾骨，反复50次，能温暖肾阳、疏通带脉、强健腰脊。日常避免穿短上衣，确保腰部不受风；久坐时可加个腰靠，保持腰部温暖放松；天气好时勤晒太阳，尤其多晒背部，有助于补充阳气。

据《生命时报》