

今天早知道

# 广西城市更新“路线图”敲定

## 未来5年将完成4万套以上危旧房隐患销号 推进2000个城镇老旧小区改造

近日，正式下发的《广西持续推进城市更新五年行动方案（2026—2030年）》（以下简称《方案》），围绕既有建筑改造、老旧小区整治、完整社区建设、城市功能完善、历史文化保护等关键领域提出八大重点任务，与民生息息相关。到2030年，将形成一批群众可感可及的更新成果，全方位提升城市品质与宜居水平。

### 建设350个一刻钟便民生活圈

近年来，既有建筑的改造利用备受关注。未来5年，广西如何做好这篇文章？

《方案》明确，今后广西将稳妥推进危险住房改造，完成4万套以上城市危旧房隐患销号，分类分批对存在抗震安全隐患且具备加固价值的城镇房屋进行抗震加固。同时，全面摸清城市房屋、设施、土地等资产资源底数，改造利用老旧厂房、低效楼宇等存量房屋。

在城镇老旧小区整治方面，广西将推进2000个城镇老旧小区改造，基本完成2005年以前建成且需改造的城镇老旧小区改造任务。重点更新改造小区燃气、供水等老化管道，支持有条件的楼栋加装电梯，开展燃气“瓶改管”及小区内部雨污分流改造，并完

善停车、充电、消防、助餐等配套基础设施和公共服务设施。

同时，广西还将加快完善社区养老、托育、医疗卫生等基本公共服务设施及文化体育等公共活动场地，建设250个完整社区、350个一刻钟便民生活圈，并指导南宁市等城市推进社区嵌入式服务设施建设，构建就近可及、优质普惠的基层服务网络。

### 打造200个新型公共文化空间

《方案》提出，未来5年内，广西积极推进老旧街区、老旧厂区、城中村等更新改造，引导特色商业街区提质升级，培育创意产业集群、创新文化引领的老旧厂区，新增一批国家、自治区工业遗产项目。推动一批群众改造意愿强烈、资金能平衡的优质城中村改造项目，鼓励推进“房票安置”等货币化安置方式。同时，推动南宁站等有条件的老旧火车站与周边老旧街区统筹实施更新改造。

广西将加快适老化、适儿化、无障碍设施建设改造，拓展城市公共空间，打造200个新型公共文化空间，不断完善城市功能。持续推动“国球进社区（公园）”，每个县（市、区）至少新建或改扩建1个体育公园。

### 新增改造口袋公园300个以上

城市口袋公园的建设，方便了居民，提升了城市宜居品质。未来，广西将继续实施城市公园品质提升行动，开放共享绿地空间，新增、改造口袋公园300个以上，新建、提升城市绿道500公里，城市公园绿化活动服务半径覆盖率达到85%以上。同时，推进海绵城市建设，保护修复城市湿地，巩固城市黑臭水体治理成效。

在城市基础设施建设改造方面，《方案》提出，广西将推进地下空间统筹开发和综合利用，推进燃气、给排水等地下管网廊和城镇生活污水收集处理设施建设改造，有序开展“厂网一体”“按效付费”试点。加强公共消防设施建设，完善城市交通基础设施，加强停车位、充电桩等便民设施建设。

在城市历史文化保护利用传承方面，各地要活化利用不可移动文物、历史建筑、工业遗产，加强城市更新重点地区、重要地段风貌管控，严格管理超大体量公共建筑、超高层建筑，延续城市历史文脉，留住八桂乡愁记忆。

据《南国早报》

新鲜事

## 2026漓江徒步大会春季徒步活动奖牌发布

### 徒步活动将贯穿四季 集齐四季奖牌可拼出“桂林山水长卷”



→四枚奖牌拼合后，四季纹样在中心自然汇聚，形成一幅完整“桂林山水长卷”。（大会组委会供图）

本报讯（记者李思静）一枚奖牌，如何承载桂林山水？日前，2026漓江徒步大会春季徒步活动奖牌正式发布，当天，大会组委会亦同步宣布：2026漓江徒步大会将贯穿四季，春季徒步活动之后，夏、秋、冬季还将各有一次徒步盛会。记者从组委会了解到，集齐春、夏、秋、冬四季奖牌，即可拼合成完整的“桂林山水长卷”。

一座城的山水风光，在一枚奖牌里闪耀。此次发布的春季徒步奖牌整体造型打破常规，将桂林经典的喀斯特山峦轮廓化作奖牌外沿，以别致的扇形呈现。视觉主线上，一湾“漓江春水”缓缓流淌，远山、归燕、竹筏、渔翁等经典桂林元素点缀其间，将初春的生机与温润定格于方寸之间。

奖牌背面镌刻有桂林市花——桂花的精美纹样，与正面的山水形成巧妙呼应，让每一枚奖牌都成为选手与桂林之间独特的“专属印

记”。

在工艺上，奖牌别具匠心采用淡粉色的春花与墨绿色的群山呈现出丰富的色彩层次，精湛的浮雕工艺让潺潺水纹与巍巍山体变得“可触可感”，让桂林山水的柔润不仅停留在视觉，更能“藏于掌心”。

本次发布的春季奖牌自成一景，更是一个充满巧思的“起点”。随着2026漓江徒步大会“四季版”官宣上线，未来，春季奖牌可与夏季、秋季、冬季三站奖牌依次呼应、精准拼合，最终汇成一幅完整的“桂林山水长卷”，以此鼓励广大参与者用脚步圆满四季热爱，感受桂林春日的诗意、夏日的清凉、秋日的梦幻与冬日的静谧。

2026漓江徒步大会春季徒步活动将于3月22日启幕。目前报名通道已全面开启，广大徒步爱好者可前往“漓江徒步”公众号完成报名，相约春日漓江畔，用脚步丈量山水。

实用新闻

## 初春着装

### 老人需避开这几类衣物

老年朋友在乍暖还寒的初春穿衣需格外谨慎，部分常见衣物可能暗藏健康风险。西安交通大学第二附属医院老年呼吸内分泌代谢科主任医师李秀丽提示，此时气温起伏不定，早晚寒凉、昼夜温差大，衣物选择不当易引发各类健康问题。

羊羔毛靴不防滑。这类靴子虽看起来保暖，却存在两大硬伤：一是鞋底抓地力差，乍暖还寒时地面易因露水、返潮变得湿滑，引发摔倒，老人骨质疏松风险高，摔倒可能引发骨折等严重后果；二是缺乏对足部和踝关节的支撑，长期穿会加重高足弓、扁平足老人的负担，甚至诱发关节疼痛。

棉质服装浸湿后不保暖。棉质衣物干爽时具备一定保暖性，但浸湿后会完全丧失保温功能，且水分蒸发时会快速带走身体热量。老人阴雨天出行沾湿棉质衣物，或是活动后汗水浸湿棉质衣物，若不及时更换，不仅可能引发感冒，还会显著增加低体温症风险，这对存在糖尿病、甲状腺功能减退等内分泌疾病的老人来说危害更大。此类人群本就体温调节能力弱、血液循环不佳，受凉后易诱发病情波动。

紧身衣物影响血液循环。老人心血管调节能力减弱，紧身衣物会压迫血管，阻碍全身血液循环，尤其会影响手脚等肢体末端的血液供应，乍暖还寒的低温环境下易诱发冻伤。同时，紧身设计会限制肢体活动，降低身体灵活性，早晚路面湿滑时行走，平衡感下降，摔倒风险大增。

牛仔衣物受潮后不透气。牛仔布材质厚重，遇水后会变得僵硬，不仅穿着舒适度差，还会吸收湿气，难以快速变干爽，长时间穿着，身体可能持续受凉，加重关节不适。

想在乍暖还寒时节穿得保暖又安全，老人需遵循分层、防水、防滑、宽松四大原则。内层速干透气，选择聚酯纤维、羊毛混纺等速干面料，保持贴身衣物干爽，避免汗液浸湿后受凉。中层锁温保暖，穿羊毛衫、抓绒衣、轻薄羽绒服，增强保暖效果，且材质柔软不压身。外层防风防水，搭配防水防风、长度过膝的大衣，能保护腰部、腿部等区域不受凉。

需注意，老人外出归来若衣物、鞋袜被浸湿，要立即更换干爽衣物，并用温水擦拭手脚，以促进血液循环，避免受凉诱发疾病。

据《生命时报》