

山水相约 踏青而行

2026漓江徒步大会春季徒步活动



共享电动自行车接驳 助力顺畅出行

本报讯（记者唐健扬）3月22日，2026漓江徒步大会春季徒步活动将在桂花公社启动。为保障活动安全有序开展，桂林市城管委统筹组织、提前部署，围绕市容环境整治、秩序维护及共享电动自行车运力保障等重点环节，全力为赛事顺利举行提供保障。

连日来，市城管委联合秀峰区城管局深入活动沿线开展多轮实地踩点，细化完善保障方案，对起点桂花公社、终点芦笛岩及延长线凤凰来栖等重点区域实施精细化管理。针对沿线市容环境，组织力量集中清理破损广告牌，整治乱张贴现象，并加密垃圾清运频次，确保沿途环境整洁有序、设施完好，以良好城市

形象迎接八方来客。

秀峰区环卫部门提前开展集中清理整治行动，出动工作人员22人次、清运车5辆次、洒水车2台，对徒步路线进行连续巡查清理和路面冲洗，进一步提升步道环境卫生水平。

在秩序保障方面，城管部门在桂花公社前后门及步道沿线岔路设置26个值守点位，安排专人全程值守，活动期间严格管控非机动车进入步道。同时，加强沿线巡查管控，规范占道经营、乱停乱放等行为，确保赛事安全顺畅进行。

围绕市民和游客关注的出行接驳问题，城管部门

同步强化共享电动自行车保障。活动当天，起点桂花公社区域将实施禁停管理，并在桂林市第三中学门口、阳江路等区域规范设置临时停放点，引导市民游客有序停放。同时，在终点芦笛岩集中投放约5000辆车况良好、电量充足的共享电动自行车，满足参赛人员赛后快速疏散需求，并配合做好现场调度和突发情况处置，保障通行顺畅。

城管部门提醒，参加徒步活动的市民和游客可合理选择共享电动自行车作为接驳出行方式，按指引在指定区域规范停放车辆，共同维护良好秩序，文明参与赛事活动。

城市表情

桃红水绿

近日，两江四湖边的桃花迎风盛放，灼灼桃红映着一汪碧水。游船轻划，碎开满湖春光，让人真切感受到“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”的诗意景致。

记者李凯 摄



实用新闻

春分昼夜均 疏肝健脾正当时

夜卧早起勤运动 增减衣物莫匆忙

“春雨惊春清谷天”。3月20日，春天的第四个节气“春分”来了。在中医看来，在这莺飞草长的仲春时节，养生防病亦应顺应自然，疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说，“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。春分时节，气候由寒向温过渡，虽然自然界阳气升发较旺，气温快速回升，但寒流不时来袭，昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说，春分时节具有“阴阳各半，寒热交争”的特点，加之“春气升发”，人体易出现阴阳失衡、气机失调等状况。

常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论，春季与五脏的肝相应，春分阳气升发，人体若肝阴不足，则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状，表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、肋痛等。

同时，春分后雨水渐多，易使湿气困脾，而此时人体内里相对虚寒，脾中阳气不足，致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉，出现感冒、咳嗽等。

“春分时节，养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾，以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

专家建议，春分时节继续保持“春捂”的习惯，重点护住颈背、腹部，不可骤减衣物，以防风寒之邪

乘虚而入；早就寝，并早早起身，于庭院中散步，舒缓身体，以使神志勃发。春分肝气旺盛，而肝主疏泄，应调畅情志。

韩强介绍，对于气机不振的患者，中医在开方时，会适当增加升发阳气的中药，比如柴胡、葛根、升麻；对于容易生气、烦躁的患者，也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则应注重健脾祛湿，顺应天时食用具有升发特性的食物，如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过旺会有损脾的功能，可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

顺应节气变化养生，还需“动静结合”。春分时节春暖花开，正是户外活动和锻炼身体的好时机。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超认为，此时运动宜舒缓柔和，八段锦是优选，可疏通肝气，助阳气升发，缓解春困；慢跑、散步则能促进气血循环，温和提升免疫力；放风筝、登山远眺则可舒展筋骨、放松眼部。

“调和身体状态，还可选用温和的代茶饮。”谭超介绍，菊花决明子茶可疏肝明目，缓解春季眼干疲劳；陈皮茯苓茶能健脾祛湿，改善腹胀困乏；连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神，有助减轻春困。

俗语说，春分不养，一年白忙。趁着阳气升发，让身体与自然同频共振，方能不负春光，健康常在。

据新华社

快讯

象山城管多措并举推动

漓江支流沿线生态环境改善

本报讯（通讯员袁林岚）为持续巩固“清劣返清”工作成果，切实守护好漓江流域生态环境，近日，象山城管以党建为引领，突出问题导向，联合多部门扎实开展漓江支流沿线环境卫生专项整治行动，推动流域生态环境质量持续改善。

行动中，象山城管坚持宣传教育先行，与象山街道办、虹桥社区工作人员深入漓江支流沿岸居民区开展法律法规宣传教育，逐户上门走访，通过耐心引导和细致讲解，提升沿岸居民水源保护意识与环保法治观念，积极争取群众对整治工作的理解与支持。

在前期充分宣传引导、督促相关责任人自行整改的基础上，针对少数未按要求整改到位的毁绿菜地，象山城管联合街道社区、环卫部门等多方力量，对漓江支流沿线尚未整改的菜地实施集中清理整治，严格按照整治规范要求，全部铲除了违规开垦的150余平方米毁绿菜地。同时，对沿线河道进行了清理，确保整治工作不留死角、不存盲区。

此次联合整治行动疏堵结合、标本兼治，有效打击了漓江支流沿线毁绿种菜等违规行为，进一步净化了漓江水环境，有力推动了沿岸绿化生态面貌的恢复。象山城管将持续加大巡查监管力度，深化宣传教育引导，鼓励广大居民群众积极参与生态环境保护实践，共同守护漓江流域的绿水青山。