

今天早知道

“五一”假期游广西 乐享文旅盛宴

全区将推出 130 余项重点文旅活动和 180 余项文旅优惠措施

“五一”假期临近，八桂文旅活动和惠民福利来袭。4月26日，记者从自治区文化和旅游厅获悉，全区将推出130余项重点文旅活动和180余项文旅优惠措施，涵盖文艺演出、非遗体验、潮流市集、生态观光等多个板块。

潮流演艺轮番登场，点燃假日热情。南宁市将举办蔡依林演唱会，“邕城有戏”系列演出活动次第上演，“广西三月三 八桂嘉年华”南宁国际民歌艺术节“2026大地飞歌”

将在青秀山强势唱响。北海市举办TMC电音节，将海边风光与潮流音乐相结合，让游客沉浸式体验音浪与海景同频的独特狂欢。

民俗活动精彩纷呈，释放多元魅力。柳州市梦鸣苗寨和双龙沟景区推出银饰姑娘节，苗族非遗手作DIY体验、山歌传唱等活动将精彩上演。桂林市独秀峰王城景区打造“明潮来袭”王府奇遇季，深度解锁国风游园新体验。

文旅活动多姿多彩之外，优惠福

利也应有尽有，包括门票减免、住宿餐饮折扣等持续释放，其中部分优惠可叠加使用，让市民游客假期出游更划算。景区门票方面，游客在南宁青秀山、园博园、动物园、大明山等景区，持营业性演出门票可享首道门票半价；柳州双龙沟、梦鸣苗寨景区购票后三日内可反复入园；桂林丹霞·八角寨、龙胜温泉旅游度假区和北海海洋之窗、海丝首港景区等推出“五一”专属票务优惠；玉林大容山国家

森林公园、都峤山以及崇左德天跨国瀑布等，对“五一劳动奖”获得者和劳动模范免门票。

餐饮住宿方面，游客持广西体育中心演唱会门票凭证及身份证原件，到南宁万国酒家、邕城印记、荔园山庄、邹家宾阳酸粉等地买粉吃粉，可享折扣、代金券等优惠；梧州、来宾等区域部分酒店推出六至八折房价折扣，让游客玩得更省心。

据《广西日报》

城市表情



赏“牡丹”

近日，由桂林博物馆主办的“谷雨三朝看牡丹——馆藏牡丹纹饰精品文物展”在桂林博物馆四楼临展3号厅正式开展。近60件桂林博物馆藏的牡丹精品文物惊艳亮相，为观众献上了一场雍容华贵的牡丹文化盛宴。

图为观众在欣赏展品。

记者韦莎妮娜 摄

实用新闻

让身体“正气”充盈 中医支招护健康

孩子爱生病，上班族易疲劳，老人反复感冒……在中医看来，这些可能都是身体正气不足的表现。近日，在国家中医药管理局举行的发布会上，专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍，中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和，涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态，以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

“正气足了，免疫力自然协调有序。”张晋说，提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”，具体要

做到：养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医“扶正”护健康，针对不同人群，侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，对于儿童青少年，养成良好的生活习惯尤为重要；对于成年人，重在疏解压力，调和身心，改善亚健康状态；对于老年人，更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来，提高儿童免疫力关键在于“养”。

“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健，气血充盈，自然正气充

足，可以少生疾病。”丁文静举例说，小儿推拿是简单有效的家庭保健法，如捏脊，从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴，每次3至5遍，能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人，则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议，这一人群尽量晚上11点前入睡，午时小憩15至30分钟，以养心血；每坐40至60分钟起身活动5至10分钟；每天10分钟专注呼吸，帮助减压。

而老年人会随着年龄增长免疫力下降，容易反复发生感冒等疾病。

张晋说，老年人免疫力下降的根

本原因是“肾气渐衰，脏腑功能减退”，调理的核心是“扶正固本防邪”。为此，老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精，用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气；注意保暖防寒，尤其护好头、颈、背、足等部位；每天运动30分钟，可选八段锦等功法，以微微出汗为度。

不少疾病的发生都与正气不足相关。专家介绍，中医认为过敏本质是“正气不足，伏邪外发”，过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表；在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。

据新华社

快讯

九华社区联合芦笛派出所开展禁毒宣传教育活动

本报讯（记者周子琪 通讯员谢孟或）为进一步做好未成年人保护工作，提高青少年对毒品的认知与自我防范能力，近日，叠彩区叠彩街道九华社区联合芦笛派出所对辖区青少年开展禁毒宣传教育活动。

活动现场，派出所民警结合真实案例，讲解青少年容易接触毒品的各类情境，包括陌生人馈赠、娱乐场所引诱、同伴怂恿等，以及科学防范毒品的的方法，引导青少年树立正确的人生观，坚决拒绝不良诱惑。同时，桂林航天工业学院的志愿者们持续开展周末托管服务，为青少年提供课业辅导、趣味陪伴等服务，让青少年在学习禁毒知识的同时，也能享受贴心的托管照料。

此次活动有效提升了青少年的识毒、防毒、拒毒意识和自我保护能力，营造了“教育一个学生、影响一个家庭、带动整个社区”的禁毒宣传氛围。