

今天早知道

“五一”假期水上出行旅客达45.2万人次

桂林山水旅游展现强劲活力

本报讯（记者苏展 通讯员黄艺坛）“五一”假期，桂林漓江、遇龙河等景区水上旅游持续火爆。记者从桂林海事局获悉，截至5月5日，桂林水上出行旅客达45.2万人次，江面上“千筏竞渡、游船穿梭”的壮观场面，展现出桂林山水旅游的强劲活力。

据了解，为保障游客平安出行，桂林海事局提前部署，节前对涉客船舶启动全覆盖排查整治，重点核

验客船适航条件、消防救生设备及船员资质，累计完成359艘客船检查，从源头杜绝“带病”开航。

假日期间，海事部门依托智慧海事系统，构建“线上+线下”立体化监管格局，通过设置值守站点、加密动态巡航、严格执行开航前核验、优化重点水域交通疏导等措施，对漓江核心水域实施全天候监管。同时，严厉整治超载、无证经营、冒险航行及农（自）用船非法载客等违

规行为，确保高密度客流下水上通行安全有序。

此外，海事部门健全多部门协同联动机制，强化气象预警监测与风险研判，及时向航运企业推送安全警示信息，对17家涉客航运企业和2个涉水景区实施安全升级管控，督促应急力量24小时在岗待命，12395水上救助热线全天畅通。整个“五一”假期，桂林水上旅游市场秩序井然，未发生水上安全事故。

城市表情



缤纷花海

近日，桂林园博园内的金鱼草竞相绽放，红、粉、黄、白等多彩花穗交织成绚烂花海，吸引了不少市民游客来拍照打卡。
记者李凯 摄

实用新闻

荔枝、西瓜、芒果等高甜水果批量上市

专家：部分水果食用不当也会“伤身”

立夏已至，水果批量上市，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁，但如果空腹一次性‘猛吃’，很容易诱发急性低血糖，也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说，荔枝果糖含量较高，空腹大量食用后，大量糖分快速涌入血液，会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快，而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢，补糖速度跟不上，一来一回节奏“脱节”，血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌，重则可能抽搐昏迷，极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足，血糖调节能力弱，危险系数更高。”夏羽茵建议，尽量在饭后食用荔枝，同时务必控制好量，成人一天最好不超过15颗，儿童则不超过5颗。

中医专家还建议，吃完荔枝最好及时漱口，清除口腔甜腻残渣，减少局部积热，防止上火。

凭借其独特的风味，榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，榴莲性热，食用过多容易影响脾胃的运化功能，导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量，导致口干口苦、小便黄臭、腹

胀便秘等不适，可以吃山竹来化解。山竹寒凉，可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高，脂肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒，菠萝蜜同样属于高糖高热的水果，建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜，近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用，但脾胃虚寒者需谨慎食用，每次食用建议不超过500克。”郭斌表示，西瓜性寒，过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒，吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹，单独放进冰箱冷藏，存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳，又和肉类、熟食混放，裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群，慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示，芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分，直接啃食易诱发接触性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中，避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

据新华社

快讯

桂林旅游学院开展人工智能科普进校园活动

本报讯（记者张婷婷 通讯员曾荣玲）近日，桂林旅游学院组织党员团员师生志愿者走进桂林市榕湖小学，开展“党团聚力办实事，智启童心向未来”人工智能科普进校园活动，为同学们带来一堂生动有趣的科技实践课，厚植青少年科学素养根基，播撒创新种子。

活动现场气氛热烈，人工智能机器人成为全场焦点。互动环节中，机器人主动与同学们挥手、打招呼，孩子们围在机器人身边好奇触摸、踊跃互动，近距离感受科技魅力。志愿者团队带着机器人走进课堂，以通俗易懂的语言向同学们介绍了人工智能的基本概念及其在日常生活中的应用。课堂上，孩子们踊跃举手、积极参与问答，在欢声笑语中认识人工智能、了解科技，有效激发了他们对科学探索的浓厚兴趣与热情。

此次科普进校园活动，是该校党团联动、服务地方基础教育的生动实践，既为青少年打开了通往人工智能世界的大门，又促使学生志愿者在实践中学以致用、服务社会。未来，该校将持续发挥专业优势，开展更多形式多样的科普志愿服务活动，以实际行动助力青少年科学素养提升，让科技之光点亮童心。