

今天早知道

让“微笑服务”成为桂林旅游新名片

我市启动“微笑桂林·我为桂林代言”文明旅游主题活动

本报讯(记者张苑文/摄)5月8日恰逢世界微笑日,2026“微笑桂林·我为桂林代言”文明旅游主题活动在独秀峰·王城景区启幕。活动以微笑为纽带,积极倡导文明旅游新风尚,推动“微笑服务”深耕旅游行业,致力打造桂林旅游崭新名片,为桂林建设世界级旅游城市注入人文气息与文明温度。

本次活动由市文明办牵头主办,秀峰区委宣传部、市旅游景区协会、市导游协会、桂林旅游股份有限公司等多家单位协办。活动邀请了我市旅游行业窗口单位从业人员代表、海内外游客代表、志愿者代表以及热心市民群众等。大家积极响应文明旅游号召,践行微笑服务理念,凝聚起“人人都是旅游形象,人人都是桂林代言人”的共识。

启动仪式上,我市旅游行业从业者纷纷倡议,传递文明服务初心。市导游协会、市旅游景区协会相关代表先后上台发言并作出郑重承诺,表示要让真诚微笑成为桂林旅游从业者最亮丽的标识。

在“大手拉小手,文明活动一起走”主题互动环节中,身着少数民族服饰的孩子们登台献艺,诵读中华经典诗词,传承中华优秀传统文化。桂林电子科技大学国际舞龙队带来热闹喜庆的舞龙表演,中西文化元素同台交融、相映成趣,赢得现场阵阵掌声,同时也展现出桂林开放包容、热情好客的城市风采。

“今天我用微笑欢迎来桂林的客人,



↑孩子们与外国友人手拉手合影。

觉得特别骄傲。”一位5岁的小演员说:“我要做文明小使者,走到哪里都把微笑带给大家。”

“我很喜欢桂林,这里的山水很美,人很友善。我感受到中国文化的热情。我愿意做桂林的代言人,把桂林的美和温暖带给全世界。”来自马来西亚的留学生刘靖彤感慨道,参加此次活动,让她更深刻

感受到桂林这座城市的温暖与包容。

立足世界级旅游城市建设定位,本次“微笑桂林·我为桂林代言”主题活动意义深远。市文明办相关负责人表示,微笑是城市最美的语言,服务是旅游最好的风景。希望全市各行各业、广大市民及旅游从业者主动践行文明行为规范,以文明言行涵养城市气质,以热

情姿态礼遇八方游客,以优质服务擦亮旅游品牌。全社会共同参与文明旅游建设、积极投身志愿服务行动,携手营造安全有序、文明和谐、温情暖心的旅游环境,让桂林山水因文明更秀美,让城市因微笑更动人。

新鲜事

广西花坪国家级自然保护区又添新物种广西两头蛇

本报讯(记者周子琪 通讯员李双林 刘宏)近日,国际动物分类学期刊《Zoosystematics and Evolution》正式发布一项重要分类学成果:广西花坪国家级自然保护区境内发现两头蛇科两头蛇属新物种——广西两头蛇。这是继2026年初全球第9000种两栖动物“花坪掌突蟾”之后,该保护区一年内揭晓的第二个新物种,再次彰显了桂北原始森林作为“物种基因库”的独特魅力。

此次新物种发现,源于广西花坪国家级自然保护区综合科学考察的两栖爬行类动物资源外业调查。由广西自然博物馆组成的科考团队,在保护区银杉管理站片区海拔约760米的阔叶林带开展野外调查时,意外捕获到这种蛇。经形态学观察、分子生物学分析等多学科综合鉴定,确认其为未被记载的新物种,并命名为“广西两头蛇”。

据科考团队介绍,广西两头蛇体形纤细,成体体长仅约22厘米。作为典型的半穴居蛇类,它性情温顺,无毒性且不具攻击性,以蚯蚓、昆虫幼虫为主要食物。其最特别的习性是遇到惊扰时,会将身体盘成“8”字形,或竖起钝圆的尾尖伪装成头部,“两头蛇”的名称也由此而来。

为何花坪保护区能成为新物种的“孕育地”?两栖爬行类研究专家分析,这与保护区独特的自然条件和严格的保护措施密不可分。一方面,花坪保护区地质构造复杂,山峦起伏、沟壑深切、溪流密布,形成了“山—谷—洞—河”相间的多样微生境,如同天然的“进化实验室”,使种群在漫长地质历史中孤立演化,最终促成物种分化;另一方面,广西地处华南大陆与中南半



广西两头蛇。通讯员莫运明 摄

岛的生物地理过渡带,热带、亚热带物种在此交会重叠,为特有物种形成提供了有利条件。此外,作为我国最早成立的国家级自然保护区之一,花坪保护区因“孑遗植物银杉模式标本产地”闻名,65年来始终坚持严格保护,为野生动植物提供了稳定完整的栖息地,成为物种繁衍的“安全港湾”。

广西两头蛇的发现,不仅丰富了我国两栖爬行类动物物种名录,为两头蛇属的系统演化研究提供了关键素材,更印证了花坪保护区在生物多样性保护中的重要地位。下一步,保护区将联合科研机构持续开展综合科学考察,深入挖掘生物资源价值,为生态保护与生物多样性研究提供更多广西样本。

实用新闻

中医专家提醒: 中年人别乱减臀腿肉

人到中年,身体代谢变慢,除了腹部,臀腿也容易囤积脂肪。不少人想通过节食等方式,让臀腿变得纤细苗条。对此,河南中医药大学第二临床医学院中医养生教研室主任吕沛宛提醒,臀部与大腿是人体气血的重要“仓库”,若干瘪细瘦,会耗损脾肾之本。

中医认为,人体呈现“上虚下实”的特征,大脑要清虚,下肢则应如大地般厚重结实,这是数百万年进化的结果。若强行改变这一先天结构,削减臀腿肉,首先受影响的便是气血的生成与储备。

研究发现,腰细、臀丰、腿粗的“梨形身材”与较低的死亡风险相关。《英国医学杂志》刊登的一项荟萃分析显示,大腿围每增加5厘米,全因死亡风险降低18%;臀围每增加10厘米,全因死亡风险降低10%。

“中年时期的臀腿肌肉状态,直接影响老年生活品质。”吕沛宛解释,中年之后,脾肾之气渐衰,肌

肉自然流失,若此时已将臀腿肌肉消耗殆尽,老年便无储备可用,容易腰酸膝软、行走困难。反之,中年保留充实的臀腿肌肉,则老年气血有源、肾精有藏,腿脚利索,生活质量更高。

吕沛宛表示,身材禀赋因人而异,不必强求人人都拥有梨形身材,但可通过科学方式逐步改善。养护臀腿的核心在于健运脾、肾二脏,具体可从两方面入手。

饮食方面,坚持三餐规律,以五谷为根本,筑牢身体营养基础。可适当增加山药、白扁豆、小米、莲子等健脾食材,以及黑芝麻、黑豆、核桃、桑葚等补肾食品。鸡蛋、瘦肉、豆制品等也不可或缺,能为臀腿肌肉合成提供充足的蛋白质。应避免食用生冷、油腻及甜腻之品,这类食物易阻碍脾胃运化,滋生痰湿,不利于养护臀腿。

运动方面,建议选择挥拍类运动,如乒乓球、羽毛球等,这类运动能协调四肢动作,有效调动全身气血循环,助力臀腿气血滋养。 据生命时报