

今天早知道

国家统计局发布数据:

# 4月份CPI同比上涨1.2%

## PPI上涨2.8%

新华社北京5月11日电(记者黄焱 王雨萧)国家统计局11日发布数据显示,4月份,受国际原油价格变动和假期出行需求增加影响,居民消费价格指数(CPI)环比上涨0.3%,同比上涨1.2%。工业生产者出厂价格指数(PPI)环比上涨1.7%,同比上涨2.8%,涨幅比上月均有所扩大。

统计数据显示,扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨1.2%,保持温和回升。食品价格同比下降1.6%,非食品价格上涨1.8%;消费品价格上涨

1.4%,服务价格上涨0.9%。

国家统计局城市司首席统计师董莉娟介绍,从环比看,全国CPI由上月下降0.7%转为上涨0.3%,主要受能源和出行服务价格上涨影响。国内能源价格上涨5.7%,涨幅比上月扩大0.9个百分点,其中汽油价格上涨12.6%。受清明节假期、“五一”假期及部分地区春假影响,出行服务需求明显增加。飞机票、交通工具租赁、旅行社收费和宾馆住宿价格分别上涨29.2%、8.6%、4.5%和3.9%,涨幅均高于季节性水

平。从同比看,全国CPI涨幅比上月扩大0.2个百分点。国内汽油和黄金饰品价格受国际大宗商品价格波动影响变动较大,其中汽油价格涨幅扩大至19.3%,黄金饰品价格涨幅回落至46.9%。

全国PPI同比涨幅比上月扩大2.3个百分点。价格上涨的主要行业中,有色金属矿采选业上涨38.9%,有色金属冶炼和压延加工业上涨22.5%,石油和天然气开采业上涨28.6%,石油煤炭及其他燃料加工业上涨14.2%。

城市表情

## 观摩制茶

近日,在阳朔县白沙镇七仙峰的生态茶园,两名来自马来西亚的小游客饶有兴趣地观摩制茶师制茶,感受中国茶文化的魅力。

记者李凯 摄



快讯

## 叠彩区开展防溺水安全宣讲活动

本报讯(记者韦莎妮娜 通讯员凌尚弘)连日来,叠彩区应急管理局携手叠彩区应急救援志愿服务协会,深入辖区17所中小学及大河乡、清风社区等区域,开展以防溺水为核心的安全宣讲活动。

活动现场,宣讲团队采用“实景案例+互动感知”的方式,结合本地真实溺水案例、警示视频,讲解溺水的严重危害。同时,严格解读教育部防溺水“六不准”要求,结合一线救援经验,重点剖析了四大溺水诱因。

此次活动得到了师生和居民们的好评,大家积极参与互动,在模拟情景中主动辨识风险,掌握防护技能。下一步,叠彩区将持续联动相关部门、社区及志愿服务力量,常态化开展安全宣传教育。

## 秀峰区本周五举办文旅专场招聘会

本报讯(记者韦莎妮娜)日前,记者从秀峰区人力资源和社会保障局获悉,秀峰区民营企业服务月暨文旅产业专场招聘会将于5月15日(周五)17:00—20:00举行。届时,60余家企业将为求职者们提供丰富的岗位选择。

为深入贯彻落实稳就业、保就业工作要求,秀峰区人力资源和社会保障局精心筹备了本次活动,并联合了秀峰区多个部门协办。

据了解,本次招聘会以“以就业暖心 桂在行动”为主题,主要围绕文旅行业用工需求展开,汇集了旅游、酒店餐饮、文创商贸、服务行业等众多热门岗位。有对口专业或者相关工作经验的求职者可以来到现场应聘择业,与优质企业“面对面”交流,更好地达成就业意向。在现场,主办方还会同步提供就业政策咨询、职业指导、岗位推介、维权咨询等便民服务。

实用新闻

晨练别再盲目跟风

## 专家教你按体质选择养生功法

晨练人群中,有人缓缓打着太极拳,有人站成一排习练八段锦,还有人在模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作……这三种传统养生功法到底有何不同,又该如何选择?

北京中医药大学中医学院教授王彤表示,太极拳基于中医学“形神合一”的思想,动作柔和缓慢、连贯圆活,讲究以意领气、以气运身,通过“形—气—神”三位一体的动态调节达到养生效果。从体质来看,太极拳特别适合气虚质、阴虚质和血瘀质的人群。气虚质的人常感疲乏无力、精神不振、稍动就出汗,太极拳的舒缓节奏恰好能避免大汗淋漓耗伤正气;阴虚质的人手足心热、口干咽燥,太极拳能调补肝肾之阴、畅达气血,不像剧烈运动会加重阴虚内热;血瘀质的人面色晦暗、容易长结节,太极拳的舒展运动有助活血化瘀、促进气血运行。

八段锦由八节动作组成,运动量适度,每节动作都针对脏腑保健而设计,其妙处在于不同体质可侧重选择不同动作来针对性习练。例如,阳虚体质人常手脚发凉、精神不振,推荐多练习“两手托天理三焦”“背后七颠百病消”,这两式能温阳益气、激发体内阳气;湿热体质的人面部油腻、口苦口臭、脾气急躁,可重点练

习“调理脾胃须单举”“摇头摆尾去心火”,有助于清热利湿、舒畅气机。

五禽戏通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态,对应调理人体五脏的生理功能。根据中医脏腑学说,五禽配五脏:虎戏主入肝,疏肝理气、舒筋活络;鹿戏主入肾,益气补肾、壮腰健肾;熊戏主入脾,调理脾胃、充实四肢;猿戏主入心,宁心安神、开窍益智;鸟戏主入肺,补肺益气、调和呼吸。五禽戏尤其适合痰湿体质及体质偏弱的人群。痰湿体质的人形体肥胖、腹部肥满、容易困倦,练习五禽戏尤其是熊戏,有助于增强脾胃运化、排出痰湿。五禽戏动作柔和缓慢、外动内静,平时体质稍弱或处于亚健康状态的人,可根据自身情况单独练习一式或两式,不必强求全套完成。

王彤表示,需要明确的是,太极拳、八段锦、五禽戏都是传统养生文化的瑰宝,其核心都是借助形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合的方法来强身健体。功法本身没有优劣之分,关键在于是否适合自己。建议大家先对自身体质有一个基本了解,再选择相应功法。练习时遵循“倾听身体”的原则:如果练完感觉精力充沛、身心愉悦,说明适合;如果练完感到疲劳不适、烦躁不安,则需进行调整。

据生命时报