

今天早知道

# 灵川县入选2026年传统村落特色保护区

## 广西仅有两县入选

本报讯（记者韦莎妮娜）日前，灵川县成功入选2026年传统村落特色保护区，并获中央财政补助资金支持。据了解，广西仅有两县入选。灵川县的入选，体现了我市近年来传统村落保护所取得的显著成效。截至目前，我市共有自治区级传统村落335个，其中171个列入中国传统村落名录，占广西总数一半以上，传统村落数量居全区首位。

灵川县地处湘桂古道核心区，历史文化底蕴深厚。在有着“小南京”之称的灵川县长岗岭村，形成于唐宋、鼎盛于明清的三月岭盐马古道见证了桂北千

年的商贾云集与南北商贸文化的生动交融。2006年，三月岭盐马古道作为“长岗岭古建筑群”的组成部分，入选全国重点文物保护单位。沿途60余座明清古建筑（构筑物）至今保存完好。

近年来，灵川县遵循“修旧如旧、规划先行”理念，累计投入3.2亿元，对长岗岭古建筑群、爱莲家祠等68处文物实施保护性修缮。全程采用桂北传统工艺和本土原材料，完整留存了“灰白墙、坡屋顶、小青瓦、马头墙”的独特风貌。全县21个村入选中国传统村落名录，8个村入选全国乡村旅游重点村。2025

年，灵川县获评自治区级“千年古县”。

灵川县将以此次入围传统村落特色保护区建设试点为契机，以湘桂古道为轴线，串联沿线传统村落、古驿站、古桥等历史文化遗存。同时加快打造长岗岭盐马古道核心保护区、大圩古道商贸文化区等五大特色文化主题展示片区，着力构建“一廊引领、古道联动、五区支撑”的文化遗产大保护格局，推动传统村落保护发展实现从单点零散修缮向片区连片统筹发展跨越、从静态被动守护向活态有机传承升级。

城市表情



## 美食比拼

5月18日，2026年桂林平乐县“平乐十八酿”制作技能竞赛在平乐县城举行，来自全县各乡镇、餐饮企业的美食爱好者19个组(队)同台竞技，充分展示“平乐十八酿”等平乐特色美食魅力。图为工作人员在为菜品拍照。

通讯员苏桂 摄

实用新闻

## 健康舒适度夏 这份指南请收好

立夏已过，小满将至。5月19日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做到定时定量吃饭，尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食，饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差，可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

暑期临近，儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示，近视防控没有“神器”，最关键的是增加白天户外活动，改变孩子用眼卫生，减少近距离阅读，不要躺在床上阅读，还应按时睡觉、不熬夜，卧室夜间尽量不开夜灯。

气温升高，心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示，活动后出现明显的胸闷、胸痛，持续气短、心慌等症状，要及时就

医。如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不好，或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能延误，应尽快拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

专家提示，还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状，却是心脑血管动脉硬化重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒，祛湿产品要因因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。

据新华社

快讯

## 飞凤社区举办 第二十届睦邻文体节

本报讯（记者李凯）近日，秀峰区丽君街道飞凤社区第二十届“飞凤之光”睦邻文体节开幕。辖区居民、共建单位代表欢聚一堂，共叙邻里深情。

活动伊始，舞蹈、歌曲等文艺展演，赢得现场观众阵阵掌声。演出结束后，社区同步开展了游园活动与书法展。游园现场欢声笑语不断，居民踊跃参与互动；书法展上，来自社区共建单位书法爱好者的作品整齐陈列，为这场邻里盛会增添了浓厚的文化气息。

据了解，“飞凤之光”睦邻文体节是飞凤社区深耕二十载的特色统战文化品牌。今后，社区将以文体为桥、以文化为媒，持续发挥统一战线凝聚人心、汇聚力量的优势，让幸福家园的底色更浓、温度更足。

## 七星区开展垃圾分类 进社区主题宣传活动

本报讯（记者周子琪 通讯员鹿秋兰）为进一步普及垃圾分类知识，引导辖区居民树立绿色环保理念，近日，七星区垃圾分类办联合漓东街道穿山东社区、众力城服公司在骊鸾小区开展垃圾分类进社区主题宣传活动。

活动现场，社区工作人员和志愿者通过宣传展台、发放宣传手册等方式向居民讲解垃圾分类知识，耐心解答居民提出的相关问题。不少居民纷纷表示，通过活动知晓了垃圾分类的误区，掌握了实用技巧。

下一步，七星区会持续常态化开展垃圾分类宣传活动，不断完善社区垃圾分类基础设施建设，持续引导居民自觉养成文明健康的生活习惯，共同打造干净整洁、绿色优美的宜居社区环境。