



↑将草木灰水倒入糯米中。

深山瑶寨粽飘香

野生粽叶鲜 古法手工巧



←清洗刚采摘的野生粽叶。

↓包粽子。

↑大家展示刚包好的粽子。

→采摘野生粽叶,准备包粽子。

端午节将至,各地都循着传统习俗开始包粽子。在位于半山腰的龙胜各族自治县江底乡长田组,盘瑶群众聚居于此。初夏时节,村寨林木环绕,翠竹掩映,溪流潺潺,一派清幽灵动的山野风光。连日来,长田组的盘瑶同胞相约进山,采摘山间野生粽叶,以代代相传的古法包制瑶家粽子,在烟火温情中延续独具特色的端午民俗。

烈日当空,身着盘瑶服装的村民结伴向山林深处走去。山间野生粽叶宽大厚实,自带草木清香,是当地人世代包粽的首选。大家熟练地拨开灌木,专挑完整、柔韧性好、无虫蛀的青叶采摘,指尖翻飞间,一捆捆翠绿粽叶很快堆满竹篓。

粽叶采摘后,众人来到寨边山涧,在清凉溪水旁清洗。溪水映着瑶绣斑斓的衣角,欢声笑语顺着流水漫遍山谷。

洗好的粽叶送至村民李桂娟家中,宽敞的木屋里瞬间热闹起来。堂屋柴火塘燃起火苗,本地糯米已在木盆中泡好,自家腌制的五花肉、板栗、豆子等馅料也早被整齐地码放于木桌上。瑶家包粽工序颇为讲究:先取两三片宽粽叶交错铺展,弯折成漏斗状,舀入饱满的糯米,中间埋入一块肥瘦相间的土猪肉,再添几颗香甜板栗,轻轻压实;随后将粽叶顺势翻折,严严实实地裹紧米馅,避免蒸煮时漏米;最后取用柔韧的粽叶条一圈圈捆扎紧实,扎出棱角分明的瑶家粽。

一双双手灵巧翻飞,翠绿粽叶在瑶家妇女手中转瞬成型,桌上很快堆叠起像小山一样高的粽子。包好的粽子尽数下入铁锅,柴火慢焖数个时辰,木屋很快飘出浓郁的粽香。

“我们喜欢采野生粽叶包粽子,那种香味很特别。”李桂娟一边捆扎粽子,一边笑意盈盈地说道。每年端午前夕,村寨妇女都会相约结伴采叶、包粽。邻里齐聚木屋,姐妹相伴,同心协力,简单的相聚藏着最质朴的欢喜。

青山作证,粽叶传情。一篓野生青叶,一盆鲜香糯米,盘瑶群众坚守乡土的味道,也留住独属于大山瑶寨温润绵长的端午乡愁。

记者刘教清 刘菁 通讯员肖春媛 潘志祥 文/摄

健康讲堂

肥胖如何悄然侵蚀女性的生育力?

□以善佳(广西壮族自治区生殖医院)

肥胖已成为全球性的公共卫生问题,它不仅与心血管疾病、糖尿病等慢性病息息相关,还悄悄影响着无数家庭的“生育梦”——从内分泌、排卵、受孕到妊娠结局,肥胖全方位、隐秘地“侵蚀”着女性的生育力。本文将带你深入了解肥胖与女性生育能力之间的复杂关系。

一、如何科学诊断肥胖?
科学诊断肥胖是制定干预方案的第一步。常用的诊断指标包括:

体重指数(BMI),计算公式:体重(kg)÷身高(m)的平方。我国标准: BMI ≥ 24 为超重, ≥ 28 为肥胖。
腰围与腰臀比,腰围反映腹部脂肪堆积(中心性肥胖),与代谢紊乱关系更密切。腰围 ≥ 85cm (或腰臀比 ≥ 0.85)即为中心性肥胖,其对生育力的危害更大。

体脂率,通过生物电阻抗或双能 X 线吸收法测量。正常成年女性体脂率约 20%~30%,超过 35% 可判定为肥胖。体脂率能更精准地反映脂肪过量,适合 BMI 处于临界值的人群。
二、肥胖催化看不见的“激素风暴”
女性生殖系统如同一个精密的交响乐团,需要下丘脑、垂体、卵巢分泌的各种激

素精准协调,才能奏响孕育生命的乐章。

而肥胖,特别是中心性肥胖,会像一个不守规矩的指挥家,扰乱整个乐章的节奏。

雌激素的“陷阱”:脂肪组织本身是一个活跃的内分泌器官,它含有一种叫做“芳香化酶”的物质,能将雄激素转化为雌激素。肥胖女性体内脂肪过多,这种转化量就大大增加,导致体内雌激素水平异常升高。高水平的雌激素会通过“负反馈”机制,向大脑发出错误信号,抑制下丘脑和垂体分泌“促卵泡激素”(FSH)和“黄体生成素”(LH)——它们俩是驱动卵泡生长和排卵的关键激素。其结果就是:卵泡发育停滞、无法成熟、不排卵或稀发排卵,直接导致月经紊乱、不孕。

胰岛素抵抗与“雌激素泛滥”:肥胖常伴随胰岛素抵抗,即身体细胞对胰岛素不敏感,迫使胰腺分泌更多胰岛素来维持血糖正常。高胰岛素血症会刺激卵巢过量合成雄激素(如睾酮)。过多的雄激素会进一步破坏卵泡正常发育,加剧不排卵,并导致多毛、痤疮、男性化倾向等高雄激素血症的表现。这恰恰是多囊卵巢综合征(PCOS)的核心病理机制之一。

三、减重的“黄金窗口”:逆转生育

危机

好在,肥胖对生育力的影响在很大程度上是可逆的。备孕前 3-6 个月是减重的黄金窗口期。研究表明,即使只降低体重的 5%-10%,就可能带来显著的临床获益:

恢复规律排卵:减重可以显著降低胰岛素水平和雌激素水平,重建下丘脑-垂体-卵巢的正常反馈。许多肥胖型 PCOS 患者在减重后,能自行恢复规律的月经和排卵。

改善卵子质量:卵泡液中的免疫、代谢环境得到改善,卵子周围的颗粒细胞功能恢复,染色体的非整倍体率下降,从而获得更优质的卵子,提高受孕率和胚胎质量。

提高妊娠率:自然妊娠率或辅助生殖(如试管婴儿)的成功率显著提升。

降低妊娠期并发症风险:减重不仅为了怀孕,更是为了安全、健康地度过孕期。孕前减重能显著降低妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、巨大儿、剖宫产等风险。

四、科学减重:不只是“少吃多动”
对于有生育需求的女性来说,减重不能盲目追求减重速度或极端节食,而

应遵循科学、可持续的原则。

设定合理目标,先计算 BMI,目标定为减掉当前体重的 5%-10%。

调整饮食结构,原则上适当控制精制碳水(米、面、糖),选择低升糖指数的碳水来源,保证高蛋白、优质脂肪、高膳食纤维的摄入。减少糖和含糖饮料、油炸食品、加工肉类等食物;增加全谷物、豆类、蔬菜、瘦肉、鱼虾、坚果的摄入。

规律运动,每周至少 150 分钟中等强度有氧运动(快走、慢跑、游泳),结合 2-3 次力量训练(深蹲、举重)增肌、提高基础代谢。

寻求专业帮助,若合并 PCOS 或胰岛素抵抗,应在医生指导下治疗,必要时使用药物辅助减重。

五、总结
综上,肥胖通过扰乱激素平衡、损害卵子质量、影响子宫内环境,一步步削弱女性的生育力。科学、持续性的减重是改善生育结局最有效、最经济的方法之一。从今天开始,用科学的诊断方法认清自己,设定一个小目标,迈出第一步。你和未来的宝宝都会感谢你现在的努力。

拍卖公告

受委托,本公司定于 2026 年 6 月 26 日 10:30 在全州公共资源交易中心二楼开标厅按现状整体拍卖全州县历史遗留固体废物堆场治理项目(凤凰茶子山堆存点)的固体废物一批,约 32000 吨,参考价 49.6 万元。有意者请与我公司联系、看样。参拍者请于 2026 年 6 月 25 日 16:00 前交纳竞买保证金 6 万元至下述账户,并持有效身份证件到全州县公共资源交易中心办理竞买报名手续。报名办理时间:6 月 25 日 10:30 - 16:00。户名:全州县公共资源交易中心 账号:6132 8043 9195 开户行:中国银行全州支行营业部 联系电话:8991866 桂林华泰拍卖有限公司 2026 年 6 月 18 日

关于工商银行桂林分行闲置固定资产进行公开招租的公告

工商银行桂林分行将于近期对六宗闲置固定资产进行公开招租 公开招租的六宗闲置固定资产详情见下表:

闲置资产名称	闲置房产坐落地点	租期	出租面积(m ²)
桂林分行金泰大厦办公大楼	桂林市中山中路 16 号金泰大厦 1 楼	至 2027.3.31	850
桂林分行中北 145 号新楼原办公房 1 楼	桂林市中山北路 145 号	3 年	137.27
桂林分行桂乐苑小区门面	灵川县定江镇开发小区“桂乐苑”8-9 号门面	3 年	52
全州支行原新塘坪办事处	全州县全州镇新塘坪(322 国道西侧)	3 年	145.92
杉湖所	桂林市中山中路 29-2 号八桂大厦	3 年	337
桂林分行中山北路 8 号 原保惠所旁临时建筑	桂林市中山北路 8 号原保惠所旁	3 年	41

联系人:王经理。联系电话 0773-2814063; 13978398411

中国工商银行股份有限公司桂林分行 2026 年 6 月 15 日