



关注2026漓江徒步大会夏季徒步活动

沉浸式邂逅夏日桂林的山水美景

2026 漓江徒步大会夏季徒步活动 本周六启幕

本报讯（记者刘琪 通讯员黄廖雨斯）2026 漓江徒步大会夏季徒步活动将于7月18日7时30分在訾洲公园大草坪启幕。届时，来自国内外的众多徒步爱好者将沿漓江步道同行，沉浸式邂逅夏日桂林的山水美景。

据了解，本次活动设置两大组别，适配不同人群的出行需求。其中，5公里漓水休闲组从訾洲公园出发，途经漓江歌剧院、解放桥、伏波山、木龙洞，终点设于叠彩山景区东门；10公里叠翠毅行组在5公里路线基础上向北延伸，依次途经木龙湖景区、宋代古城墙遗址“东镇门”、滨北路江边绿道，最终抵达叠彩万达广场。

据市气象部门预测，活动当日桂林市区天气为多云间阴天，有短时阵雨，气温26℃~34℃，南风2级。由于空气湿度较高，日间紫外线强度较大，体感

较为闷热，建议广大徒步爱好者提前做好防晒、防雨、防暑准备，优先选择轻薄速干短袖上衣，这类面料透气排汗，淋湿后也能快速恢复干爽；下装推荐宽松速干长裤，既可防晒防蚊虫，也能避免岸边草木刮擦。头部可佩戴防晒帽并搭配墨镜，减少紫外线对眼部和面部的伤害；鞋子宜选择防滑透气的运动鞋，以更好适配雨后江边湿滑的步道路况。

据悉，本次活动组委会已配齐多重防暑防雨保障物资，徒步选手无需额外携带大量装备。官方参赛包内配备雨衣，可应对突发阵雨；同时配有藿香正气水、清凉湿巾等防暑用品，徒步途中若感闷热不适，可随时取用擦拭。此外，赛道沿途设置三处补给站，持续供应饮用水、能量零食及冰棒，为徒步选手及时补水补能、缓解暑热。

组委会特别提醒：徒步选手尽量提前抵达活动起

点，预留充足时间完成热身拉伸；行经江边湿滑路段时务必减速慢行，严禁靠近水域、下水嬉戏；全程严禁携带火种，请勿随意丢弃垃圾，践行“无痕户外”文明理念。本次徒步活动不排名、不计名次，旨在让大家沉浸式体验山水人文之美，建议徒步选手合理分配体力，从容前行。若途中出现头晕、乏力等不适症状，请立即前往就近补给站休息或向工作人员求助。愿各位徒步选手在漓江之畔畅享山水之美，收获舒心体验。

城市表情



手工体验

当前正值暑期，桂林博物馆推出了一些与展览相配套的手工体验活动，吸引了许多家长带领孩子前来体验。

图为孩子们在志愿者的陪同下，把陶瓷残片拼贴成为青花梅瓶的样子。

记者韦莎妮娜 摄

新鲜事

医生巧取直肠异物 八旬老人化险为夷

本报讯（通讯员徐利锋）近日，80岁的刘先生使用痔疮膏时，不慎将药膏包装壳推入直肠，无法取出，且随着时间推移其腹部疼痛难忍。后来，他在家属的陪同下前往桂林医科大学第二附属医院就诊，才化险为夷。

据了解，刘先生来到医院急诊医学科就诊时，表情痛苦，坐立难安，他向接诊医生道出了原委。由于长期受痔疮困扰，刘先生经常使用痔疮膏缓解不适。两天前，他在使用痔疮膏时，因痔疮脱出、局部肌肉松弛，以及操作不当，药膏包装壳推入直肠深处，无法取出。起初，刘先生以为可以通过排便将包装壳排

出，不料直肠内的包装壳反而越陷越深，其腹部也逐渐出现胀痛。无奈之下，他赶紧将此事告知家人，在其陪同下深夜前往医院就诊。

急诊医学科的医生了解情况后，迅速联系该院消化内镜中心值班医生，医生随即对刘先生进行检查。考虑到患者年龄高、包装壳位置较深且边缘锐利，若采用常规手法取出极易造成患者肠壁损伤甚至穿孔。消化内镜中心当即启动应急预案，立刻为刘先生进行治疗。该医护团队凭借精湛技术和丰富经验，仅用了数分钟，便取出了包装壳，术后刘先生腹痛明显缓解。

临床上，因自行塞药不当，或因好奇、误操作将各类物品塞入直肠的案例屡见不鲜。据该中心医生介绍，直肠并非“直筒”，其内有生理弯曲，肠壁较薄且脆弱、血供丰富，异物一旦滑入，极易嵌顿、划伤黏膜，引发感染、穿孔、腹膜炎等并发症，严重者甚至危及生命。医生特别提醒：患者自行用药时若发生异物滞留在直肠内，切忌强行抠挖，用力排便或盲目使用泻药，否则会加重损伤。应第一时间到正规医院就诊，向医生如实说明情况，由专科医师评估处理。尤其需要提醒的是，老年人感觉迟钝，肛门括约肌松弛，家属应加强照护，协助用药。

快讯

2026年广西

“共青团·伙伴计划”

暑假暖心托管活动启动

本报讯（记者周文琼 通讯员王亚东）近日，2026年广西“共青团·伙伴计划”暑假暖心托管活动在桂林市七星区羊角山社区启动。

该活动由共青团七星区委员会、东江街道工委、七星区慈善会联合主办，羊角山社区承办，多家爱心单位和企业共同支持。活动通过暑期暖心托管，破解辖区双职工、新就业群体、留守儿童家庭暑期“看护难”等难题，整合辖区公益资源护航青少年健康成长。

活动中，主办单位与各支持单位现场签订公益共建协议书，多方携手全方位织密青少年暑期守护网络。暑假暖心托管的第一堂课，为孩子们带来“梦想之花，向阳绽放”思想引领公开课。老师带领孩子们畅谈未来，还和孩子们一起动手绘制梦想，将它们折成纸飞机，“飞往”美好未来。

“通过丰富课程内容、优化服务细节，把‘共青团·伙伴计划’打造成群众认可、青少年喜爱的暖心民生品牌，让青春力量守护辖区少年缤纷暑假。”七星区东江街道主要负责人介绍说。

据介绍，此次暑期暖心托管班全程公益免费面向辖区适龄青少年开放，开设红色宣讲、作业辅导、应急安全、手工美育、心理健康、防溺水安全教育等课程，极大丰富了孩子们的暑期生活体验。