

关注 2026 漓江徒步大会夏季徒步活动

2026漓江徒步大会夏季徒步活动领物通道开启

组委会联合商家同步推出系列优惠举措

本报讯（记者李思静）7月17日，2026漓江徒步大会夏季徒步活动领物通道开启，领取地点为桂林高新万达2号门前广场。记者了解到，为回馈参与本次活动的徒步爱好者及随行亲友，组委会联合数十家餐饮、酒店、景区商家，推出系列优惠举措，为大家送上诚意十足的“徒步大礼包”。

餐饮方面，诗与远方漓江院子酒店6楼餐厅推出的“香煎大黄鱼2—3人餐”“漓江啤酒鱼4人餐”优惠价格分别为198元、298元；小香榧食府、蜂子油茶（北极广场店）全部菜品均享8.8折优惠，各式

佳肴，满足徒步补给、赛后聚餐等多元需求。

住宿方面，桂林大酒店、美豪丽致大酒店、桂林叠彩漓江希尔顿花园酒店、桂湖饭店等也分别推出非遗体验、延迟退房等礼遇，提供舒适的休憩环境。

值得一提的是，在社交媒体上广受好评的“欣儿的花园”，为徒步活动参与者提供免门票入园打卡体验；伏波山、叠彩山等景区也面向参与者推出特别限时优惠。

此外，高新万达也准备了系列优惠活动。7月17日至19日，桂隐厨·野捻籽、黔夺夺、萃茶师、禾田

苑、海底捞等餐厅将推出菜品折扣低至8.8折起的优惠；迪卡侬、蕉下、波司登、特步、乔丹等品牌将推出服饰装备满减、折扣优惠等福利；此外，周大福、潮玩日记、华为智能生活馆、名创优品等品牌也将推出各类消费优惠，广大徒步活动参与者凭活动号码布或活动报名凭证即可参与。

本次徒步活动将于7月18日启动，广大徒步爱好者将循着徐霞客当年游历漓江的足迹，一路经过曾洲烟雨、滴水鸣音、伏波将军、木龙古渡等打卡点，漫步“山水甲天下”的诗意画卷。

城市表情



夏季画卷

夏季是全州天湖一年中最美的季节，四周青山环抱，湖水澄澈湛蓝，湖面小岛点缀，远处风车静立山巅，构成了一幅绝美的画卷。

通讯员邓琳 摄

实用新闻

未来几天我市仍有降雨 体感潮湿闷热

市民外出需做好防雨防暑措施

本报讯（记者刘琪）进入本周以来，我市天气整体呈现晴雨交替的格局，大部分时段以多云为主，午后部分区域常突发短时降雨。据气象部门预测，今明两天，我市依旧以多云间阴、局部有阵雨或雷雨天气为主，7月19日雨势略有增强，局部可能出现中雨。整体空气湿度较高，闷热感突出，市民需做好防雨防暑措施。

预报如下：7月17日至18日，多云间阴有阵雨或雷雨，气温26℃~33℃，南风1~2级；7月19日，阴天间多云有阵雨或雷雨、局部中雨，气温25℃~32℃，南风1~2级。

气象部门提醒，随着周末假期到来，外出游玩人数增加，市民游客进入林区、郊野和山地出游时务必严格遵守森林防火相关规定，严禁在山林、草地等易燃区域吸烟、野炊或使用明火，时刻注意用火用电安全，坚决杜绝森林火灾隐患。

当前空气湿度较大，人体闷热感明显，建议户外作业人员及出行市民合理安排出行时间，尽量避开正午高温时段。出行时可备好晴雨伞、防晒衣等用品，并随身携带足量饮用水。出汗较多时，宜在饮水中适量添加食盐，以补充流失的电解质，预防中暑。此外，建议家长要加强对未成年人的防溺水教育和看护，严禁孩子私自到江河、水库、水塘等危险水域游泳或戏水。

2026漓江徒步大会夏季徒步活动将于本周六开展，活动当天天气较为闷热且可能降雨，建议参赛选手赛前做好充足的防暑、防雨和降温准备，穿着透气轻便的户外服装，并合理调整运动节奏。徒步过程中若出现身体不适，需立刻停止行进，快速转移至阴凉通风区域休息，及时补充水分和电解质，并第一时间向现场工作人员求助，保障自身运动安全。

实用新闻

当心这类吃法 慢慢耗散你的脾阳

晨起空腹喝一杯果蔬汁、喜食凉菜沙拉、终日靠绿茶提神……当下，这些时尚的饮食方式备受追捧。上海中医药大学附属曙光医院消化内科主任医师凌江红提醒，这类吃法看似健康，实则容易耗散脾阳，久而久之引发脾胃虚寒、湿气内生。

据介绍，清晨人体阳气刚刚开始升发，如同微弱火苗，需要温养呵护。多数果蔬性味偏凉，晨起空腹饮用鲜榨果蔬汁，如同给初起的阳气浇冷水，直接损伤脾阳。脾阳受损后，脾胃运化食物、代谢水湿的能力会随之下降。水湿无法正常代谢而滞留体内，便会形成湿气困脾，常见身形浮肿、舌体胖大有齿痕、整日昏沉等表现。

西瓜、梨、猕猴桃等常见水果多偏寒凉，过量食用会持续损耗脾阳；且水果糖分充足，甜味滋腻，摄入过多会阻滞脾胃运化功能。脾主水湿代谢，为生痰之源，寒凉与甜腻双重叠加，痰湿易在体内堆积，出现痰多、舌苔厚腻、口腔黏腻、大便粘马桶、皮肤出油长痘等问题。凌江红建议，水果放在两餐间隙少量品尝更为合适。

绿茶为未发酵茶，性质偏凉，不适合长期大量饮用。凌江红解释，寒凉茶饮适合体内实火旺盛、经常咽喉肿痛、大便干结人群少量饮用调理，若脾胃虚寒之人长期喝绿茶，寒邪会不断损耗脾阳，引发胃部发凉隐痛、反复腹泻、手脚冰凉、大便稀溏等虚寒问题。体质偏寒的人群，可更换茶品类别，红茶、普洱、白茶、黑茶等发酵茶性质温润，能够暖胃、帮助消化。不过，无论哪一类茶饮，都不宜空腹大量饮用，饭后半小时再喝更为适宜。

如今正值盛夏，人们常会贪食生冷消暑，易致脾阳受损。凌江红分享了几个简单易操作的护脾良方：晨起喝一杯温热的生姜红枣水，温润健脾、疏通胃气；三餐尽量食用温热食物，扶助体内阳气升发；生冷瓜果、冷饮浅尝辄止；避免久居密闭空调房，抽空适度户外运动，以推动周身阳气运转。

据生命时报