



勇夺三连胜 蓄力再出征

桂林 97 : 66 大胜百色 本月 25 日主场迎战柳州

本报讯（记者刘菁 文/摄）7 月 18 日晚 8 点，中国移动·2026 年广西城市篮球联赛（以下简称“桂 BA”）北部赛区焦点之战在百色市体育中心体育馆正式打响。百色市柚香谷队主场迎战桂林市界首骨科队，最终桂林市界首骨科队以 97 : 66 大胜百色市柚香谷队，拿下开赛以来三连胜。

比赛当晚的体育馆人声鼎沸，主场球迷十分热情，座无虚席。当天是“桂 BA”两队首次交手，从历史比赛来看，百色市柚香谷队的作风顽强，球员韧性十足，能够在胶着态势中保持良好的竞技状态，同时球队 26 号黄克浪、11 号方定翔、33 号赵全威的远投实力不俗，赛前就有观众对两队外线的交锋十分期待。

暖场表演结束后，裁判哨响，比赛开始。主场作战的百色市柚香谷队迅速进入状态，前期积极逼抢和突破，造成对手 9 号周屿犯规，通过两罚稳稳拿下开局两分，瞬间点燃了现场球迷热情。

开局被动的桂林市界首骨科队迅速调整攻防节奏，核心射手谢祥龙立刻给出回应，接球摆脱防守、果断出手命中三分反超，此后逐渐掌控赛场主动权，内外线联动连续得分，多次利用对手失误转换反击，快速拉开 10 分左右的分差。首节两队持续攻防拉扯，桂林市界首骨科队凭借强硬表现持续涨分，以 28 : 17 结束首节，暂时领先。

次节再战，桂林市界首骨科队全面发力、多点开花，外线跑位投射稳定输出，内线卡位强攻，持续扩大领先优势。暂时落后的百色市柚香谷队加强身体对抗与贴身逼抢，全力干扰对手进攻节奏，但球队内线护筐和篮板支撑薄弱，团队战术配合衔接不畅，难以形成连续得分，半场战

罢，比分定格在 57 : 33，界首骨科队手握 24 分领先进入下半场。

易边再战，占据大比分优势的桂林队主动轮换，换下谢祥龙等主力，给替补球员有充足实战机会。尽管是替补阵容，也依旧延续了球队的稳定攻防节奏，稳守场上优势，并持续扩大分差。同时，百色市柚香谷队持续冲击篮筐，尝试通过外线远投奋力追分，但受限于自身短板，始终难以突破对手的防线。两队在此节的身體对抗强度逐渐增强，桂林市界首骨科队首次出现本场“五犯”，打得不如上半场流畅。三节结束，88 : 55 的大分差让桂林市界首骨科队基本提前锁定胜局。末节比赛节奏放缓，两队平稳完成剩余比赛。

终场哨响，比分最终定格在 97 : 66，桂林市界首骨科队客场大比分战胜百色市柚香谷队，斩获赛事三连胜。

赛后，百色市柚香谷队 5 号队员廖衍旭在接受记者采访时坦言，“我们赛前就已经做好了打困难仗的准备，但对手的实力确实比我们强，我们一直战斗到最后一刻，拼出了我们的精气神。”

在当晚的比赛中，桂林市界首骨科队 4 名球员得分上双：66 号谢祥龙扛起球队得分重担，单场独得 29 分；3 号赵志忠为球队贡献 20 分；6 号黄荣满、9 号周屿双双拿下 14 分，其他球员多点开花，各有得分“入账”，为球队大胜锦上添花。

根据赛程，7 月 25 日，桂林市界首骨科队将在“家门口”迎战柳州市斯威特男子篮球队。从开赛以来，两支球队的表現都备受关注，北部赛区强强对话一触即发，欢迎各位球迷朋友到场一睹为快。



→桂林市界首骨科队主教练李济时中场给球员们做指导。

←暖场表演。

↓球队合影。



健康讲堂

减肥靠饿还是靠运动？看完这篇，不用再纠结

□王虹力（桂林医科大学第一附属医院）

减肥这事，“七分吃，三分练”——你大概听过无数遍。但如果只能二选一，到底该选“饿”还是“动”？

答案是：短期内“饿”确实掉秤更快；但长期看，只有“运动+饮食”结合，才能真正瘦下来，瘦得好看、且不反弹、好比存钱，节俭是拼命省钱，运动是努力赚钱——最理想的状态，是既开源又节流，单靠一边都走不远。

一、减肥的本质，是算清一笔“热量账”无论什么流派，减肥的核心只有一个——能量负平衡：每天“吃进去的热量”少于“消耗掉的热量”，身体才会动用储备脂肪来填补缺口。每天亏空 500 千卡，一周亏空 3500 千卡，大约能减掉 0.5 公斤脂肪。

但问题在于，这个缺口到底怎么制造？是靠少吃，还是靠多动？这两条路，通向的是完全不同的终点。

二、“饿瘦”：秤上好看，身体却吃足了苦头

饿瘦之所以让人心动，见效确实快。突然减食，一周内体重就会明显下滑。有研究让超重者每天只吃 430 千卡（约一个芝士汉堡的热量），8 周减掉了 12.7 公斤。

但你先别急着羡慕——饿瘦减掉的，不只是脂肪，还有大量宝贵的肌肉和水分。热量严重不足时，身体会优先分解肌肉蛋白供能，因为肌肉是“耗能大户”，饥荒状态下身体觉得养着它太费劲。研究表明，极低热量饮食减肥时，肌肉流失可能占总减重量的 40% 甚至更多。减掉 10 斤，里面有 4 斤是肌肉，真正想减的脂肪反而没那么多。

肌肉流失会带来三重后果：第一，基础代谢率大幅跳水。肌肉是燃烧热量的主力军，每公斤肌肉每天耗能约 13 千卡，脂肪只有 4.5 千卡。肌肉少了，代谢就降了。节食时身体还会启动“饥荒防御”，主动降低甲状腺激素水平，把基础代谢再压下去约 15%。这意味着——以后你吃得比以前少，反而更容易胖。

第二，极易反弹，越减越肥。代谢一旦降低，恢复正常饮食后体重会迅猛反弹，甚至超过原来。更糟的是，反弹回来的几乎全是脂肪，体脂率比减肥前还高——这就是“年年减肥年年肥”的恶性循环。

第三，健康亮红灯，极端节食导致蛋白质、铁、锌、B 族维生素全面缺乏，可能引发免疫力下降、严重脱发，女性还可能出现月经紊乱。你确实瘦了，但变得怕冷、乏力、

皮肤暗沉——这种瘦，真的值得吗？三、“运动瘦”：秤上变化慢，镜子里的变化却惊人

相比之下，运动减肥的体重变化确实较慢。很多人脚足劲跑了一个月，上秤只轻了一斤，顿时泄气——但你很可能错过了真正的宝藏。

运动真正的优势，不在“秤上”，而在“镜子里”和“卷尺上”。一项经典研究：让一组人每天通过运动多消耗 500 千卡，但要求他们把消耗的热量吃回去。结果 3 个月后，体重只减了 1 斤，腰围却减少了 3.1 厘米！类似研究反复证实：即使后运动体重变化不大，腰围、体脂率都会有显著改善，胰岛素抵抗和血糖水平也明显好转。

为什么会这样？因为运动——尤其力量训练——能保住甚至增加肌肉。同样减掉 10 斤，“饿瘦”的可能掉了 4 斤肌肉，体态松垮；而“运动瘦”的则保住肌肉，线条紧致，该瘦的地方瘦了，不该瘦的地方更翘了。整个人气色、精力焕然一新。但运动也有“软肋”：消耗的热量相当有限。慢跑半小时约消耗 250-300 千卡，一杯全糖拿铁就 300 千卡出头——喝进

去 1 分钟，消耗掉要跑半小时。而且越胖的人，“能量补偿”越明显，身体会主动降低基础消耗来“找补”。研究显示，运动过程中平均只有 72% 的运动量真正转化为当天额外燃烧的热量，胖的人转化率更低。

四、科学共识：饮食是骨架，运动是灵魂，二者联手才是最优解

大量研究结论非常明确：饮食对减肥的贡献约占 70%-80%，运动占 20%-30%。饮食是“雪中送炭”——负责制造热量缺口，决定你到底能不能瘦；运动是“锦上添花”——决定你瘦下来的是脂肪还是肌肉，以及能不能长期维持。

如果非要二选一：优先管住嘴，因为它贡献了绝大部分缺口，是减肥的基本盘。但条件允许的话，一定把运动加上饮食，饮食负责“掉秤”，运动负责“掉的是脂肪而不是肌肉”，饮食加运动结合能显著改善心血管健康、骨骼密度和心理状态，大大降低复胖风险。

最好的减肥，不是饿到怀疑人生，也不是跑到累垮自己，而是让饮食和运动打配合，一起把脂肪请走，把好身材和健康留下来。

燕京啤酒(桂林漓泉)股份有限公司关于召开公司 2025 年度股东大会的公告

根据公司第六届董事会第 23 次会议决议，公司决定召开 2025 年度股东会，现将有关事项公告如下：

- 一、会议时间：2026 年 8 月 10 日（星期一）上午 9：30 时（登记时间为 8：30-9：20），会期半天。
- 二、会议地点：广西桂林市象山区翠竹路 29 号公司一楼会议室。
- 三、会议议程：
 1. 审议《董事会 2025 年度工作报告》；
 2. 审议《审计委员会 2025 年度履职报告》；
 3. 审议《2025 年度财务决算报告》；
 4. 审议《2025 年度利润分配方案》；
 5. 审议《关于公司董事会换届选举暨提名第七届董事会董事候选人的议案》。
- 四、参加人员：
 1. 2026 年 7 月 30 日 17：00 时止，在册的公司股东或其授权代表；
 2. 公司董事及高级管理人员。
- 五、其他事项：

1. 所有参会人员的交通及住宿费用自理；
2. 所有参会股东及授权代理人须持本人身份证、股东卡、股东授权委托书方可出席会议。参会股东请于 2026 年 8 月 7 日 17：00 前将上述资料传真本公司登记，以便做好会务准备工作。

六、联系人：文先生
联系电话：0773—3815028
传 真：0773—3832088
燕京啤酒（桂林漓泉）股份有限公司董事会
2026 年 7 月 20 日

附：公司第六届第 23 次董事会会议关于《2025 年度利润分配方案》

2025 年度，公司（桂林漓泉公司）实现利润总额 92334 万元，税后净利润为 79589 万元，公司董事会决议每十股现金分红人民币 15.50 元（含税），共分配股利 54151 万元。

本方案提请公司 2025 年度股东会审议、表决通过后执行。