

今天早知道

7月以来桂林口岸出入境客流量同比增43.7%

外籍入境旅客增幅为73.46% 桂林边检站推出多项便利举措

本报讯（记者陈静 通讯员万娟）随着暑期旅游旺季到来，桂林两江国际机场内国际航班密集起降，候机楼里可以看到许多来自五湖四海的旅客，跨境往来热度持续攀升。

记者从桂林市出入境边防检查站了解到，最新数据显示，7月1日至19日，桂林口岸出入境客流量同比上升43.7%，其中外籍入境旅客增幅为73.46%。2026年上半年，外籍出入境旅客已达57296人次，占总量的65.79%。进入暑期后，跨境往来更添新意：过去以东南亚、日韩旅客为主的客源版图，如今增添了大量欧洲旅客。法国、德国、意大利等国的旅行团络绎不绝，许多旅客拖着行李箱刚下飞机，便迫不及待地举起手机，隔着廊窗拍下第一眼“桂林蓝”。

客流高涨的同时，也给口岸运行带来压力。桂林

出入境边防检查站早已准备了多种暖心措施应对。

记者走进机场国际到达大厅，看到候检区多了显眼的引导岗，民警手持多语种指示牌，将团队客、散客、特殊旅客精准分流；查验通道根据航班动态灵活“扩容”，高峰时段全员上阵，几乎看不到旅客排长队的情形。一位来自意大利的导游赞叹：“我们团30多人，从下机到入境不到15分钟，比欧洲很多机场还顺畅。”

针对夏季频发的降雨天气，边检站与机场、航空公司建立了实时信息互通机制——航班延误、备降、旅客滞留等突发状况早在预警阶段便启动协同处置。24小时应急专班随时待命，确保恶劣天气下，旅客有热水喝、有地方歇、有准确消息可问，焦虑情绪被提前“化解”。

为了提供更好的服务，一线民警练就了“多语

种”本领——英语、韩语、泰语随口应答，甚至能用法语、德语简单问候。他们为外籍旅客细讲入境政策，手绘旅游路线小贴士，帮老人提行李，为携带婴儿的旅客开启绿色通道。一对法国夫妇感慨：“我们第一次来中国，本来担心语言不通，没想到警察先生用流利的英语告诉我们怎么坐车去阳朔，太暖心了。”

面对越来越火的出入境需求，桂林边检站将“专人引导、专属通道、分区候检”固化为常态服务，同时依托大数据预判客流，分时段错峰疏导，从源头避免拥堵。在他们看来，国门不仅是安全屏障，更是桂林递给世界的第一张“微笑名片”。在桂林，这张名片上写着山水之美，更写着人心之暖。

城市表情



博物馆“撸猫”

近日，“仙想喵语·万物共生”潮流艺术特展在桂林博物馆开幕。这场以猫为主题的治愈系展览，吸引了许多市民和小朋友前来“撸猫”。图为几个小朋友在展区玩耍。

记者韦莎妮娜 摄

实用新闻

三伏天谨防“情绪中暑” 专家支招青少年快乐度夏

新华社长沙7月19日电（记者帅才）伏天的高温、高湿，导致部分人群容易出现食欲不振、失眠乏力、心烦易怒等情况，俗称“情绪中暑”的夏季情感障碍迎来高发期。专家提醒，湿热天气易扰动心神，尤其是一些青少年假期作息失衡、电子产品使用过度，情绪容易出现波动，甚至出现易怒、烦躁等情绪问题。

身处闷热潮湿的环境会放大人的烦躁、焦虑等负面感受。“情绪中暑”人群常出现易冲动发火、精神倦怠、对日常活动失去兴趣、记忆力减退等表现。湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员

赵丽萍告诉记者，一些学生作息节奏紊乱，电子产品使用时长增多，情绪耐受能力降低。高温天气也会降低成年人情绪包容度，亲子朝夕相处时易因琐事发生争执。

赵丽萍建议，学生要科学规划暑期日程，坚持规律作息、早睡早起，除了做作业，每天开展丰富的文体活动充实生活。在亲子沟通层面，她建议家长摒弃指责、打压式教育，如果发现孩子过度使用电子设备，也应当放平心态、温和沟通，多倾听孩子内心诉求，不要简单粗暴地没收孩子的电子设备，而是应该和孩子平等沟通，商量使用电子产品

的时长，减少冲突。

赵丽萍提醒，要让孩子快乐度过暑假，家长要学会好好说话。一些家长要求孩子听自己的话，一旦发现孩子违背自己的意愿，就会对孩子进行说教甚至斥责孩子，容易激发逆反心理。有些孩子担心受到责罚，甚至会形成说谎的习惯。

“养生重在清心安神。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说，伏天气温升高，容易使人烦躁，静坐、冥想、听轻柔音乐等方式能够让人心情平静。

快讯

“质量科普课堂”进社区 居民家门口学“干货”

本报讯（记者张苑 通讯员黄小峰）近日，市产品质量检验所在秀峰区九岗岭社区广场举办“质量科普课堂”活动。不少居民特意带着食材、珠宝首饰参加活动。

针对老年群体的日常需求，志愿者讲解了食品安全知识——从生鲜食材怎么挑、预包装食品标签怎么看，到食品添加剂如何分辨、过期食品有哪些健康隐患。“配料表是按加入量递减顺序排列的，排在第一位的就是含量最多的成分。买牛奶，要看准排第一的是生牛乳；买猪肉肠，要看准排第一的是猪肉。”志愿者的现场教学，引得居民连连点头称赞。

免费珠宝鉴定服务台前同样围满了居民。志愿者现场实操教学，传授珠宝饰品真伪、品质优劣的辨别技巧，帮助大家避开消费陷阱。

针对衣物选购、养护难题，工作人员讲解了各类服装的面料特性，以及不同面料的鉴别方式、穿搭适用场景与清洗保养窍门。

“干货”满满的课堂收获了居民们的一致好评。“以前逛超市买食品，只看包装和价格，根本不懂看配料表，今天听完讲解才知道选购食品有这么多科学门道，收获特别大。”居民陈先生感慨道。

市产品质量检验所相关负责人表示，下一步将常态化开展科普志愿服务，创新服务形式，让更多群众在家门口享受优质便民服务。