

今天早知道

路灯装上“智慧大脑”能自查故障还能灵活调光省电

“桂林智造”成为广西住建AI示范应用示范样本

本报讯（记者韦莎妮娜 通讯员王亚东）日前，自治区住房和城乡建设厅、自治区发展改革委发布《2026年广西“人工智能+住建”产品、典型应用场景和开放应用场景清单（第一批）》。七星区企业桂林海威科技股份有限公司的人工智能（AI）赋能城市智慧照明管控系统入选城市管理类标杆产品。该系统也成为广西住建AI示范应用的示范样本。

据了解，该清单是落实广西“人工智能+”三年行动方案，遴选可复制、可面向东盟推广的智能方案。海威科技公司的AI赋能城市智慧照明管控系统凭借全栈AI架构、落地实绩与低碳价值获官方认定。

近年来，海威科技持续深耕“AI+城市基础设施”赛道，以数智低碳照明技术落实全区“人工智能+”行动部署，开发了AI智能报警、AI节能策略、AI智能助手等多种功能。通过机器学习算法，可实时监控城市路灯离线、在线运行状态，识别出异常模式并自动发出预警，同时结合基于天气、碳排放指标等优化路灯亮度等相关指标，提供包括数据查询、故障诊断等多项服务，快速准确地回应市政管理需求。

“我们的系统采用感知、边缘、平台、应用全栈架构，以AI深度赋能产品，集成毫米波雷达、边缘计算、数字孪生与行业大模型，破解传统市政照明能耗

高、运维低效、管控粗放难题，综合节能40%~65%，综合管理效率提升90%以上，运维成本显著降低。”该公司项目主要负责人介绍。

近年来，七星区积极推动人工智能与实体经济深度融合，以“智能制造”赋能产业升级，已集聚了一批人工智能相关企业，涵盖了智能硬件、软件开发、大数据分析等多个领域，形成了一定的产业规模和发展基础。同时，七星区立足辖区发展实际，汇聚资源、集聚力量，积极推动人工智能在政务服务、城市管理、教育医疗等领域的应用，为提升城市治理水平、增进民生福祉注入“智慧力量”。

城市表情



快讯

体验草编文化

7月19日是农历六月初六，龙胜各族自治县平等镇广南村举行“非遗草龙舞六月 侗乡祈福庆丰年”主题活动，吸引不少游客参加，感受传统民俗文化的魅力。

图为几名游客在学习草编技艺。
通讯员黄捷文 摄

七星区漓东街道开展专业培训 提升社区工作者服务水平

本报讯（记者周子琪 通讯员黄丽芬）近日，七星区漓东街道举办“青蓝工程”全科社工培训，引导辖区各社区工作者在实战演练中提升解决实际问题的能力。

培训课程将物业管理和业委会选举纠纷作为推演样本，锁定如何识别真实民意、厘清群体争议等治理难点议题，参训人员展开聚焦症结研究对策、制订行动计划、复盘总结提炼经验，最终形成完整工作闭环，建立系统化解题思维。

此次实战演练依托“青蓝工程”以老带新培育机制，充分发挥资深社区工作者、社区班子骨干的“传帮带”作用，帮助青年社区工作者快速熟悉规范办事流程、掌握矛盾处置技巧，以便更好地为辖区基层老百姓提供优质的民生服务。

实用新闻

有人长期喝菊花茶伤了脾胃 有人常年吃滋补食材导致上火失眠

专家提醒：药食同源也有安全量

“每天一把枸杞、三颗红枣，再泡上一壶菊花茶。”这是许多养生爱好者的标配。不少人深信，这类既是食品又是中药材的物质（简称“食药物质”）天然安全，多吃点总没坏处。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师王莉表示，近两年接诊的患者中，因盲目食补吃出问题的人明显增多。有人长期喝菊花茶伤了脾胃，有人常年吃滋补食材导致上火、失眠，甚至有人过量食用白果、三七引发身体不适。“食药物质”绝不同于无毒无害，乱吃多吃同样伤身。

王莉介绍，普通米面粮油、蔬菜水果的性味大多平和，主要作用是供给能量和营养，多吃一点，身体通常能自我调节。但“食药物质”具备食物和药物的双重属性，核心区别在于它们大多带有寒、热、温、凉的偏性。如果体质不合或食用过量，这种偏性就会打乱人体原本的阴阳平衡，损伤脏腑功能。

日常该如何科学选用“食药物质”？首都医科大

学附属北京中医医院药学部主管药师时昕提醒，先辨体质，再选物质。虚寒人群适合温性的“食药物质”，热性体质适合凉性的，若无法确定体质，优先选择性质平和的最稳妥。此外，“食药物质”再好也必须控制用量、间断食用。

结合中医的“四性五味”，时昕将常见的“食药物质”分为四类，专家给出具体食用建议。

寒凉类代表食材有菊花、金银花、绿豆、薏米，主打清热降火、祛湿排毒，适合体质偏热、经常上火长痘、口干咽痛的人群。这类食材每日泡水用量控制在3~5克，煲汤10~15克即可。怕冷、手脚冰凉、容易腹泻的脾胃虚寒者，以及经期女性、老人和儿童需尽量避免，长期大量饮用会损伤脾胃阳气。

温热类代表食材包括生姜、桂圆、红枣、人参，主打补气养血、温中散寒，适合气血不足、虚寒怕冷、手脚冰凉的人群。但易上火、便秘、口臭、长痘、高血压、失眠的内热体质人群要忌口，否则会加

重内热，引发口干咽痛、流鼻血、血压升高等问题。日常养生建议红枣3~5颗、桂圆5克左右，人参须严格控制每日2克以内。

平补类以枸杞、黄芪为代表，虽性味平和，但若天天食用，可能导致滋腻碍胃、积食滞气。二者每日总用量应控制在6~12克，少量温补。感冒发烧、有炎症、腹胀、舌苔厚腻及血糖偏高者需严格控量，以免闭门留寇、加重病情。

微毒类代表食材为白果、苦杏仁、三七。白果和苦杏仁含有氰苷类物质，必须彻底煮熟后才能食用，且每日用量不能超过10颗，儿童尽量不吃，过量食用会引发恶心呕吐、头晕，甚至中毒。三七虽有活血化瘀功效，但孕妇、经期女性、凝血功能差者及正在服用抗凝药物的人群绝对禁用，否则会加重皮下出血、消化道出血等风险。

据生命时报