

今天早知道

“桂香入梦·客来桂林”观光线路即将开行

乘桂花主题巴士 赏城市山水文脉

本报讯（记者苏展 通讯员黄雅琪）记者日前从桂林公交获悉，“桂香入梦·客来桂林”桂花主题巴士将于9月下旬至11月下旬开行。这条单向循环的城市文旅观光线路，全程约14公里，配置5辆主题车辆，包含1辆单层巴士和4辆双层巴士，运营时间为每天9:00至17:00，发车间隔约30分钟。

“我们想做的不只是一条公交线，而是一段移动的桂林记忆。”桂林公交相关负责人告诉记者，团队反复走访了市区主要文旅点位，最终确定以滨江路中（渔人码头）为起终点，串起解放桥、东西巷、王城历史文化街区、广西省立艺术馆、古南门、七星公园、訾洲公园、桂海碑林、穿山公园、象山公园等站点。“一圈坐下来大约90分钟，桂林老城区的精华基本都在车窗外了。”

9月19日，记者在滨江路中站看到，桂花主题公交站台已经亮相，棚顶以桂花造型装饰，站牌上印着线路图。

“从渔人码头上车，第一站就是解放桥。”19日试运行当天，主题巴士导乘员向记者讲解了游览程序。“桥下是漓江，对面是东西巷和王城景区，我们会提醒乘客，‘桂林山水甲天下’的石刻就位于对面的王城之中。”车辆继续前行，依次经过艺术馆、十字街、七星公园、訾洲公园、桂海碑林、穿山公园等站点。“每一站都有故事讲解，而且每趟车都设置了有奖竞答环节，答对即可获得小礼品。”

记者了解到，桂花主题巴士推出一日票、二日票、三日票，有效期内均可多次乘车。购票乘客可领取桂花冰淇淋、矿泉水等礼品，二日票和三日票的礼

品还可选择桂花饼干、礼盒、饮品等。冰淇淋和礼盒在桂花公社门店（指定门店：东巷店、西巷店、王城店）兑换，桂花饮品统一在车上领取。

桂林公交工作人员介绍，乘客通过小程序购票后，由驾驶员核验电子订单并发放纸质票，凭纸质票可在有效期内乘车。主题巴士还设计了丰富的互动环节，乘客拍摄车内外或桂花饮品的照片，发布6张及以上（呈现不同点位）至社交平台，即可兑换鸣路小子玩偶，先到先得。

桂林公交相关负责人表示，待线路运行一段时间后，将根据客流和运营情况动态调整站点，“如果某个站点特别受欢迎，我们会考虑加密班次或延长停靠时间”。

城市表情

金秋游园聚邻里

中秋佳节将至，七星区建干北社区党群服务中心、新时代文明实践站近日联合中海宏洋物业组织开展主题为“金秋游园聚乡邻 清廉风尚暖邻里”的中秋游园活动，让居民沉浸式感受传统民俗魅力。

图为居民们参加游园活动。

通讯员杨丽娜 摄



实用新闻

本周我市

多云天气“唱主角”

本报讯（记者刘琪 通讯员黄廖雨斯）连日来，我市天气整体平稳，太阳频繁“上岗”，气温回升明显。据市气象部门预计，本周天气形势变化不大，仍以多云天气为主，其中9月22日至25日局地会有短时阵雨或雷雨“拜访”。市民出行最好随身带把伞，晴天遮阳，雨天应急。

回顾上周，全市平均气温在23.2℃~27.2℃之间，各地气温较常年同期偏低0.1℃至偏高0.5℃。全市最高气温34.6℃（恭城），最低气温15.4℃（资源）。各地累计雨量为0~42.9毫米（兴安），其中兴安较常年同期偏多约2.5倍，灌阳接近常年，其余地区降水偏少七成至九成。预计本周累计雨量为2~10毫米，较常年同期偏少，气温总体正常。具体天气预报如下：

9月21日：多云间晴，气温25℃~35℃，北风1~2级；

9月22日—25日：多云间阴，局地有短时阵雨或雷雨，气温24℃~34℃，南风1~2级。

近段时间，我市昼夜温差较大，早晚凉意凸显。气象部门提醒，市民可采用“洋葱式”穿搭法，内搭短袖或薄衫，外备一件轻薄外套，方便午后热时脱、早晚凉时穿，减少温差诱发感冒、咽痛等呼吸道不适。老人、儿童及体质偏弱人群需重点做好日常保暖，夜间睡眠可加盖薄被；晨练不宜过早，运动出汗后及时擦干身体、增添衣物，避免受凉。

同时，较大昼夜温差可能对农业种植、果树养护、林业生长及水产养殖等造成不利影响，建议相关从业者提前做好防范。本周降水零散且分布不均，市民可多关注气象部门发布的气象预报，合理安排衣物晾晒、户外出行及休闲活动。遇突发雷雨时，尽量避免在大树、广告牌、临时搭建物下停留，尽快到安全场所躲避。

值得注意的是，即便多云天气居多，户外紫外线强度依旧不容小觑。长期户外作业、活动的市民需做好防晒措施，及时补充水分，谨防晒伤和中暑。目前仍处开学季，日间气温依旧偏高，家长需持续加强未成年人安全监护，常态化开展防溺水安全教育，筑牢安全防线。

实用新闻

秋季养生有哪些误区 中医专家为您解疑释惑

入秋后空气逐渐干燥，昼夜温差变大，许多人将秋季养生提上日程。秋冻、贴秋膘、收敛心神等一些传统养生做法，在现实中常常被误用。国家中医药管理局近日邀请中医专家为公众解疑释惑、剖析误区。

人们常说“春捂秋冻”，“冻”到什么程度合适？“秋冻不是刻意挨冻，关键是顺应气候、顾护正气。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮说，在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下，不急于过度加衣，可随气温变化逐步调整；遇明显降温、大风或已感到寒冷时，则应及时保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍，平素明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人，患有心脑血管疾病的人尤其是中老年人，患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人，不宜刻意受冷；儿童、老人和病后体弱者应及时增减衣物。

贴秋膘是秋季的传统习俗，但不是所有人都需要

进补。

重庆市永川区大安街道社区卫生服务中心副主任医师夏志萍说，夏天体重明显下降、入秋后仍食欲不振、气短乏力的人适宜进补，但应以“清补”为主；夏天体重没降甚至增加、平时应酬多、饮食油腻、舌苔厚腻的人不宜进补，应先清理体内湿热。

收敛心神不等于压抑正常情绪。进入秋季，有些人容易情绪低落。中医认为“悲伤肺”，过度、持久的悲忧可能影响身心状态。因此，秋季宜调畅情志、保持心态平和。

不过，专家提醒，收敛心神并不是压抑正常情绪，其关键在于“平”和“清”。如果持续情绪低落并影响睡眠、工作或生活，应及时寻求专业帮助。

“秋天日照变短，光线不足会影响人体阳气升发。”中医专家说，上午阳光好的时候到户外散步、让身体微微出汗，可以帮助阳气舒展，改善情绪。 据新华社