

市委宣传部携手桂林江西商会走进龙胜龙甸村

# 贫困户收到开春首笔扶贫资金

本报讯（记者苏文娟）3月21日，中共桂林市委宣传部携手桂林江西商会走进龙胜各族自治县泗水乡龙甸村，为村里的贫困户们送去开春以来首笔扶贫帮困资金。

本次帮扶活动是桂林江西商会第二次对龙甸村进行捐助，企业家们将近五万元的帮扶资金分别送到贫困户手中。帮扶活动早行动旨在助力贫困户脱贫产业早启动，争取让贫困户早受益。

活动当天，60多户贫困户得到了帮扶资金。他们纷纷表示将用

好帮扶资金，自力更生早日脱贫。贫困户石忠源说，我们会加倍珍惜现在的好政策，勤劳致富，早日脱贫奔小康，将来用爱心回报社会，回报曾经帮助我们的人。

桂林江西商会会长吴满泉表示，关心和帮助困难群众，让贫困户过上幸福的生活，是企业回报社会的高尚善举和义务。今后商会会一如既往地带动商会会员，充分发挥自身优势，配合政府做好脱贫攻坚工作，也为赣商精神注入实质内涵。

## 昨天是第18个世界睡眠日 医生建议： 睡前一小时不应接触电子设备

“晚上不想睡，早上不想起”“晚上没睡好，白天直犯困”是当下许多人的通病。昨天是第18个世界睡眠日，今年睡眠日主题是“规律作息，健康睡眠”，专家对此表示，养成健康的作息对于拥有良好的睡眠至关重要。

### 不良作息习惯不利于睡眠

目前，记者随机采访了数十位市民，其中有不少80后和90后表示自己睡眠质量不好，而他们几乎都有熬夜、睡前玩电子产品等不良的作息习惯。

林先生最近迷上了一款手机游戏，生活作息全被这手机游戏打乱了。“这段时间因为玩游戏总搞到一两点才上床，这时尽管很努力地让自己入睡，却很难睡着，脑子里全是游戏里面的‘枪林弹雨’。”林先生说，最近他睡觉时还容易做梦，醒来时会感到很累，因为睡不够，第二天早上他很容易睡过头。

“睡不着、睡不醒、睡不好都是睡眠障碍的表现。”桂林市第二人民医院神经内科副主任医师江炫光介绍说，导致睡眠障碍有很多种原因，作息不规律便是其中之一。“有的人在晚上不睡觉，或者睡觉的时间不稳定，时早时晚，有时甚至通宵，这样便会打乱我们的生物钟，造成睡眠障碍，影响睡眠质量。”

桂林市人民医院健康管理中心主任秦胜花也介绍说，人脑中的松果体会分泌褪黑素，这一激素主导着我们的睡眠。“夜幕降临，褪黑素开始分泌，光线越暗，它分泌越旺盛。然而有些人喜欢熬夜，这时在灯光、电子产品的照射下，褪黑素的分泌会受到影响，这样便会影响到我们的睡眠。”

秦胜花还说，规律的作息更有利褪黑素的分泌。“例如你养成每天11点钟睡觉的习惯，松果体也会习惯在这个时间点分泌大量的褪黑素，趁着这时睡觉，不仅入睡快，而且睡得好。如果你睡眠不规律，时早时晚，等你想去睡觉时，褪黑素却分泌不够，不仅可能会睡不着，睡眠质量也会大打折扣。”

### 想睡好觉不妨多点仪式感

秦胜花建议，想要睡个好觉，首先需要养成规律的作息。“最好是在晚上12点前睡觉，保证充足的睡眠时间，白天应减少睡眠时间，午觉应少于1小时。”

“在下午或傍晚，做30分钟至60分钟中等强度的有氧运动有助于睡眠。”秦胜花说，适当的运动不仅可以消耗剩余体力，还可产生一种叫做内啡肽的激素，该激素可以使人镇静、愉悦，有利于睡眠。但秦胜花强调，为了避免神经兴奋，睡前三小时不宜做剧烈运动，因此，她不提倡大家晚上去跳广场舞。

另外，合理的饮食也有利于睡眠。“长期减肥的人习惯不吃主食，他们的睡眠也往往不好，因为他们没能摄入足量碳水化合物与维生素。”秦胜花说，肉类、牛奶中的色氨酸，坚果、鱼类中的多不饱和脂肪酸等等也能促进我们的睡眠。

秦胜花建议，想要拥有好的睡眠，不妨给睡觉多一些仪式感。

“睡前要做好充足的准备，营造一个安静、黑暗、舒适的环境非常重要，湿度40%、室温20℃更有利于睡眠。睡前一小时不应接触电子设备，避免电子设备给大脑传递大量的信息，造成大脑活跃和兴奋，这时可以听听音乐、洗个温水澡、喝杯牛奶。床是用来睡觉的，上床之后，也不要看书看报，避免思考。”秦胜花说，如果躺在床上15到30分钟后还睡不着的话，建议先下床去做一些别的事，如看书、听听音乐等，等到有睡意时再回到床上，这样也能避免在床上胡思乱想、翻来覆去，影响入睡。

记者莫俊

## 市工商局专项整治 违法违规网络游戏

本报讯（记者阳颜 通讯员吴櫻）昨日，记者从市工商局获悉，为了进一步规范网络游戏市场管理，营造更加清朗的网络环境，市工商局于近期持续开展了违法违规网络游戏专项整治行动。并将关于开展违法违规网络游戏专项整治的精神层层传达，要求各级工商部门立足职能并配合做好相关工作，确保这次专项整治行动落实到位。

据悉，此次专项整治行动将加强网络游戏广告监测监管，依法查处虚假违法网络游戏广告作为工作重点，对网络游戏平台、游戏宣传类网站进行排查，摸清底数。在执法过程中，

对发现网络信息内容格调低俗、存在打擦边球行为的网吧业主及时进行批评教育。同时，要求各网吧经营者要落实主体责任，加强游戏内容监管，自觉抵制违法违规行为，主动删除网络游戏中违法违规和不良信息内容。

此外，工商部门加强与公安、教育等相关职能单位的协调配合，联合检查相关网站、网络公司等，各司其职，形成工作合力，做好规范网络游戏市场专项整治工作。据统计，截至昨日，此次专项整治行动共出动工商执法人员152人次，检查网吧、网络游戏公司120户次，检查相关广告62条。

## 市人民医院携手北京屈正爱心基金会 广西贫困“先心”病患儿可获治疗资助

本报讯（记者莫俊）小雨（化名）今年1岁，因患有先天性心脏病需要进行手术治疗，然而数万元的费用让其父母犯了难，好在本月初，桂林市人民医院与北京屈正爱心基金会达成合作，将对广西贫困家庭0—14岁的先天性心脏病患儿提供资助，他才得以搭上顺风车。上周，小雨在市人民医院顺利完成了室间隔缺损修补术，目前恢复情况良好，很快便能出院。

昨日上午，记者在住院病房里见到了小雨，他正在玩玩具，看上去十分活泼。记者了解到，小雨出身于贫困的农村家庭，刚出生不久就被查出患有先天性心脏病室间隔缺损，小雨的父母随后四处为其筹措手术费用。不久前，市人民医院与北京屈正爱心基金会签订合作协议，成为该基金会先天性心脏病项目

的合作医院，该基金会将对广西区内贫困家庭0—14岁的先天性心脏病患儿在治疗方面提供资助，小雨的父母得知此事后便通过医院递交了申请。此次小雨的治疗费用，一部分将由新农合报销，其余自费部分将由北京屈正爱心基金会报销。

据介绍，我国每年约有15万名先天性心脏病患儿出生，少部分在5岁前有治愈的机会，但大多数患者需手术治疗，就目前的医疗技术水平而言，绝大多数的先天性心脏病患儿完全可以通过手术治疗得到康复，但是上万元的医疗费用对于贫困家庭来说是个沉重的负担。此次市人民医院与北京屈正爱心基金会签订合作协议，将是区内贫困家庭先天性心脏病患儿的福音。



### 春分到 农事忙

昨日在恭城镇庄埠村“恭城明卉园果蔬专业合作社”种植基地里，社员正在抓紧时间进行施肥作业。当天是二十四节气中的春分，农民抢抓农时，春耕春管进入繁忙时节。目前该基地果蔬种植面积近300亩，按照“合作社+基地+贫困户”产业发展模式，给周边农户起到了很好的示范作用。记者滕嘉 摄

更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围  
奋力夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利