

今天早知道

# “全民反诈在行动”集中宣传月活动启动

中央宣传部、公安部6月15日联合启动“全民反诈在行动”集中宣传月活动，进一步加强反诈宣传力度，不断提升群众防骗意识，切实营造全社会反诈浓厚氛围。

今年宣传月的主题是“预警劝阻别忽视，财产安全要重视”。根据活动安排，各地各部门将在全国范围内组织开展防范电信网络诈骗犯罪“进社区、进农村、进家庭、进学校、进企业”的“五进”活动，着力构建起立足社区、覆盖全社会的反诈宣传体系。其

间，公安部将组织国家反诈中心发布《2023版防范电信网络诈骗宣传手册》，部署各地反诈中心深入基层、贴近实际，针对易受骗群体开展有针对性的防范宣传；会同相关行业主管部门督促金融机构、电信业务经营者、互联网服务提供者对本行业从业人员及服务对象深入开展反诈宣传；联合中国老龄协会举办全国老年人防诈骗知识竞赛；联合教育部启动“反诈宣传进校园”活动，根据高校及中小学生年龄特点，开展反诈知识进课堂、反诈知识竞赛等教育宣传活动；联合中国电影集团在全国农村地区和中小学校园组织反诈优秀影片公益展映活动。

同时，主要新闻媒体和新媒体平台将持续推出反诈系列报道，加强社会宣传教育防范，不断扩大宣传范围、提高宣传精度，持续掀起全民反诈、全社会反诈的新热潮。

据新华社

城市表情



## 山水入画来

近日，在翠竹路附近的琴潭荷塘，市民黄先生支起画架，一笔一笔地描绘着眼前的美景，吸引了路人驻足观赏。

记者李凯 摄

实用新闻

## 夏季如何养“长”？

夏季时分，阳气升腾，阴气渐弱，天地阴阳之气相交，万物充分接受太阳照耀，呈现出积极的生长代谢状态，是天地万物繁茂秀美的时节，是养“长”的季节。此时养生总原则要符合夏季时令特点，注重顺应阳气的蓬勃散发以养“长”。那么“长”到底是什么，夏季如何养“长”？

中医认为，夏养“长”，是充实内在，使形体充盛。夏季五行属火，对应人体五脏的心脏，心气内应，夏季阳气旺于外，这时人体血液循环加剧，心气旺盛，心脏负担也随之加重。所以夏季养生之道在于养心，养“长”应以养心为主，心安则血畅，血畅就神清气爽。根据夏季特点，注重清热、祛湿、防暑；同时，根据“心热肾凉”的特点，注重心火下降、肾水上升，保持水火既济（中医上叫“心肾相交”，意思是阴阳平衡的状态）的健康状态。

夏季是气血通畅的季节，如果违背了夏季的自然之道，就伤了心。夏季主发散，主生长，散发好了，生长好了，秋冬才有收藏。夏季可借阳气的充足赶走藏在身体里的积寒，所以不要怕热，不要怕日晒，该出汗时要出汗，让浊气排出体外。要适当增加室内外活动，使

得身体适当出汗，让身体阳气渐趋旺盛而不致阳气内郁。需要注意，随着人们的生活水平提高，空调使用越来越广泛，造成人们夏季生活习惯的变化。很多人长时间处于恒定舒适温度的房间内，过度使用空调会使体内寒气加深，同时空调的使用也打乱了人体的条件机能——抑制散发，不利于夏季养生。

夏季养“长”是顺天时的养生方法，人们的情志、生活习惯也应随之调整。精神和情志上要积极进取，情志上不要过分压抑自己，并且要避免出现懈怠、厌倦之心，定下的学习工作目标要努力去实现，这种积极向上的状态会加速人体血液循环、兴奋神经，有利于阳气生发。

夏季自然界阳气最旺，此时人身阳气由内向外、由下向上升发，阳气都跑到了外面，里则虚寒，体内阳气处于一年中最弱之时，人体外热而内冷。加上此时人们容易贪凉饮冷，使得胃中虚寒。故此时饮食要以甘寒、清淡、少油为宜，多吃蔬果，减少食量，少吃油腻，减轻脾胃负担。如莲藕、胡萝卜、苹果、豆浆、山药、小米等，它们都有健脾养胃、补气生津的作用。

据《生命时报》

快讯

## 漓江游船开展应对水上突发事件演练

本报讯（记者林扬 通讯员聂小丽）6月15日上午，桂林海事局和漓江风景名胜区管委会共同主办2023年漓江旅游客船应对水上突发事件应急演练活动。

在接下来的两天时间里，24艘漓江精华游航线旅游客船将分别在磨盘山码头水域、阳朔金子山水域进行堵漏、消防、救生、防抗雷雨大风和旅客疾病救助等项目的演练并接受考评。

此次演练采取抽查考评和奖惩结合的方式进行，对在应急演练中表现优异的船舶给予适当奖励；对考评不合格的船舶将采取停航整改措施。对未被抽查到的船舶，桂林海事局将在日常的船舶安检工作中进行抽查。

对于未纳入本次集中抽查考评的两江四湖航线、市内游航线、兴坪—渔村航线的船舶，督促其根据实际情况自行组织开展应急演练活动，桂林海事局和漓江风景名胜区管委会将另择时间抽查考评。

## 法律种子入童心 法治宣讲进校园

本报讯（记者周子琪 通讯员朱济亨）为进一步构建和谐校园，营造良好的法治氛围，增强未成年人知法、懂法、守法，切实法治护航全体学生身心健康成长，日前，桂林信息科技学院电子工程学院“青年之声”法治宣讲团受邀前往桂林市桂漓小学开展“法治宣讲入校园 普法护航助成长”主题法治宣讲活动。

活动中，桂林信息科技学院电子工程学院“青年之声”法治宣讲团成员深入班级，针对3个不同年龄段的班级，同时开展主题为“禁毒”“预防学生欺凌”“预防性侵”的课堂讲授，通过PPT讲解、互动问答等形式，结合涉未成年人典型案例进行讲解，教育引导同学们自觉遵守法律，提高自我保护能力。