

今天早知道

填补技术服务空白

桂林实现车检滤光片“家门口”校准

本报讯（记者张苑 通讯员莫鹏云）近日，桂林市计量测试研究所新推出“汽车检测设备用中性滤光片”校准服务。此项服务的推出，不仅填补了桂林市在该领域的技术服务空白，更让本地车检线检测项目覆盖率跃升至90%，提升了全市机动车检测行业的技术水平和保障能力。

中性滤光片虽小，却是机动车排放检测的“关键一环”。作为汽车透光率计、透射式烟度计等机动车排放检测设备的核心部件，滤光片量值准确性直接关

系到机动车尾气检测数据的可靠性。以往，桂林市机动车检测机构需将滤光片送至外地计量机构校准，面临送检周期长、成本高等实际问题。如今，随着本地校准服务的开通，这项业务实现了“就近检、快捷检”。

“以前我们检车用的滤光片要专门跑到外地进行校准，时间和经济成本都挺高。现在在桂林就能完成，方便又高效！”本地一家机动车检测机构的负责人说。

记者近日在桂林市计量测试研究所的实验室里看到，技术人员正小心翼翼地将滤光片固定在专业校准设备上，屏幕上实时显示着透光率、均匀性等关键参数，整个校准过程严谨而高效。

该所相关负责人表示，今后将积极对接检测机构需求，持续优化服务流程，提升工作效率与质量，为机动车检测行业提供更加坚实、便捷的计量技术支持，帮助企业降低运营成本。

城市表情

快讯



枫叶大道

近日，七星景区里的枫叶渐渐变红，有些叶片已经翩然落下，市民游客穿行于枫叶大道，尽享美景。

记者滕嘉 摄

全州县大西江镇开展禁毒宣传活动

本报讯（通讯员张乾考）近日，全州县大西江镇组织村干部、网格员、志愿者，来到全镇各村屯的田间地头、小卖部等场所，开展禁毒宣传活动。

宣传队分片包户责任到人，在各村宣传栏贴海报、村口拉横幅，用村级大喇叭循环播报禁毒知识，还开着流动宣传车走街串巷，到集市、村民聚会点发放宣传单。宣传员们用土话讲解海洛因、冰毒等传统毒品危害，重点普及“奶茶粉”“邮票”等新型毒品的伪装套路，提醒大家不贪小便宜、不接陌生人递的零食饮料，遇到可疑情况及时报告。截至目前，累计开展集中宣传活动15场，覆盖群众2800余人次，发放宣传资料3500余份。

此外，该镇还在各村委、党群服务中心设置禁毒宣传服务点，安排专人坐班答疑，为前来咨询的群众讲解禁毒法律法规；针对农村老人、留守儿童多的特点，组建15支“敲门行动”小队，进村入户到行动不便的老人家中、留守儿童家里，一对一讲解禁毒知识，叮嘱家长看好孩子，远离涉毒人员和场所。

资源县人民检察院开展主题党日活动

本报讯（通讯员胡晓寒 记者周子琪）近日，资源县人民检察院党支部组织全体党员及入党积极分子赴桂林岭尾渡革命传统教育基地，开展“追寻红色足迹 锻造忠诚检魂”主题党日活动。

活动中，讲解员引领全体党员干警沿着当年抗日战士的战斗足迹，实地参观岭尾渡战役遗址，为大家详细介绍了岭尾渡战役的激烈战况，一同感受先辈们的英勇无畏和斗争精神。随后，大家参观了乡村振兴示范点山口村与桂北游击队文史馆，见证红色基因与乡村发展的深度融合；在文史馆内，珍贵的史料、鲜活的故事，让大家进一步了解桂北游击队的斗争历程，坚定了传承红色血脉、践行初心使命的信念。

资源县人民检察院将以此次活动为契机，立足本职岗位，勇于担当作为，为检察工作持续注入精神动力。

实用新闻

寒冷天气睡觉要藏而不闷

天气越来越冷，许多人为抵御寒气，常采取“厚被加电热毯”的双重保暖方式入睡。然而这种过度保暖的睡眠习惯，可能与冬季“养阴”的养生主旨相悖，容易诱发燥邪，导致身体失衡。

河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛表示，冬季阳气内收、阴气外显，人体要顺应自然，注重滋阴润燥，使阳气得以潜藏休养。因此，理想的冬季睡眠环境应是让身体微凉但不寒冷、温热却不出汗，如此才有利于保存阴液、潜藏阳气。

吕沛宛建议，从室温、床品、着装等方面营造健康的睡眠环境，既要避免寒冷伤阳，也要防止过热伤阴，从而达到滋阴潜阳的目的。

适度使用加热设备。卧室温度宜保持在18℃~22℃，湿度以50%~60%为佳，避免空调暖风直吹床铺。如需使用电热毯，建议睡前预热，入睡时关闭电源，避免整夜开启。

采用“三明治”式盖被。盖被宜薄而多层，便于随夜间温度灵活增减，达到“微凉不冷”、身体无压迫感的舒适状态。被子贴身层可选纯棉质地，中层和

外层可用羊毛、羽绒等，以保证被窝内空气流通、湿度适宜。睡衣宜选择圆领宽松款式，面料最好是透气性好的纯棉、亚麻或桑蚕丝。吕沛宛表示，睡衣和被子都应少用化纤材质，以免热气与湿气闷积，导致气机不畅。

“靶向”保暖关键部位。应着重保护肩颈、腰腹和足部等易受风寒的部位。肩颈为“诸阳之会”，受寒易阻滞阳气，导致头痛、感冒等，体质较弱者睡眠时可使用轻薄护肩。腹部为“元气之所”，受寒会损伤脾胃之阳，可穿着柔软护腰保持温暖。足部远离心脏，且为多条经络起止之处，睡前可用温水泡脚15分钟，或借助暖水袋、透气棉袜保持足部温度。

滋阴饮食辅助调理。对于怕冷的人群，可适量食用羊肉汤、牛肉汤、鸡汤等进行温补。若在冬季出现阴虚燥热，伴有手脚心发热、五心烦热、睡眠不佳等情况，则要选择滋阴类食材。比如，睡前可适量食用银耳羹、百合粥等滋阴之品。白天多饮水，并增加梨、蜂蜜、芝麻等食物的摄入。

据生命时报