

今天早知道

# 我市发放首张重点液态食品散装运输准运证

本报讯(记者张苑 通讯员蒋丽娟)近日,临桂区市场监管局为辖区一家物流运输企业颁发桂林市首张重点液态食品道路散装运输准运证与配套运输容器证明(简称“重点液态食品散装运输准运证”)。首张证照的顺利核发,意味着重点液态食品道路散装运输许可制度正式在桂林落地,全市散装液态食品运输自此迈入规范化、法治化监管新阶段。

按照新修订的《中华人民共和国食品安全法》及国家市场监督管理总局《重点液态食品道路散装运输准运管理办法》有关规定,植物油、调味品、酒类、食糖、淀

粉糖五大类液态食品散装道路运输实行许可准入管理,从事相关运输业务的企业必须取得准运证方可合规运营。全市相关企业须在2026年7月1日前完成办证,逾期将不得开展散装运输作业。

为稳妥推进新政落地,桂林市市场监管局提前谋划部署,通过政策宣讲、上门走访、一对一业务指导等方式,全面摸排全市物流运输企业底数,精准掌握企业办证堵点、难点,梳理企业跨区域运输、制度搭建等实际诉求,为精准施策打下基础。

在临桂区推进散装液态食品运输许

可工作中,市市场监管局主动靠前服务,全程指导辖区监管人员实地核查相关企业运输罐体材质、专用标识喷涂等硬件条件,指导企业完善从业人员管理、容器维护、运输台账等全套食品安全管理制度,逐项补齐申请材料,大幅压缩审批时限,高效完成材料审核与现场核查全流程,顺利核发全市首证。

“市场监管部门全程指导,从提交申请到拿到证件,整个流程比我们预想中快了很多。现在,我们有了完备的食品安全管理制度,后续运营更有底气了。”获证企业负责人表示:“首张证

照的核发只是一个开始。下一步,我们将持续做好运输企业办证指导服务,同步强化运输全链条闭环监管,推进重点液态食品散装运输规范治理。”市市场监管局食品经营科负责人表示,下一步将把“清风铁纪”教育整顿要求贯穿监管全过程,紧盯许可准入、运输联单、到货查验等关键环节,进一步压紧压实发货方、承运方、收货方三方食品安全主体责任,同时严查无证运输、混装非食品、容器清洗不到位等风险隐患,筑牢食品流通运输安全防线,守护群众“舌尖上的安全”。

城市表情



## 仲夏艾草香

端午临仲夏,时清日复长。日前,灵川县灵田镇中心幼儿园的孩子们走进本地艾草企业,开启一场沉浸式“识艾、采艾、制艾”端午主题研学活动,孩子们采艾草、做香包……在沉浸式体验中触摸端午文化的脉络。图为孩子们采集艾草开心归来。

记者刘健 通讯员阳海翔 文/摄

实用新闻

## 湿着头发入睡 真的很伤阳气

晚上洗完澡,头发还没干透,困意袭来就直接睡了。这个看似无关紧要的习惯,却在悄悄伤害阳气。北京中医药大学中医学教授王彤特别提醒,夏季阳气浮于体表、毛孔开泄,寒湿之邪更容易乘虚而入,伤害比秋冬更深一层。

阳气是生命活动的动力,具有温煦、推动、防御等功能。阳气足,人就精神饱满、手脚温暖、抵抗力强;阳气虚,则畏寒怕冷、神疲乏力、容易感冒。而保护阳气有一个关键细节——让头部这个“阳气大本营”始终处于干爽温暖的状态。在中医理论中,头为诸阳之会,人体所有的阳经(手三阳经、足三阳经)最终都汇聚于头面部。这意味

着头部是全身阳气最为集中、最需要保持通畅温煦的部位。王彤说,阳气需要在体内蒸腾、输布而温养全身,而湿发入睡会将这个链条“切断”。

湿性黏滞,阻遏气机。水分在蒸发时会带走热量,湿头发紧贴头皮,导致局部温度持续偏低。中医认为,寒性收引,寒湿之气会让头皮毛孔和经络发生挛缩,阳气无法正常向头部输送。

阳气入里,卫气不固。白天阳气行于体表,保护人体免受外邪侵袭;到了夜里,阳气入里,回归脏腑休养,体表相对空虚。此时如果头发湿漉,寒湿之邪很容易循着头部的阳经长驱直入,直接损伤阳气。

寒湿伤阳,累及全身。头部阳气被遏,最先出现的是局部问题,比如晨起头痛、头重如裹、颈肩僵硬,久而久之,寒湿上犯,还可能引发感冒、鼻塞、咳嗽等。对于本就阳气不足的人来说,长期湿发入睡更是雪上加霜,容易形成“寒湿困阻而清阳不升”的恶性循环,导致整天提不起精神、面色晦暗。

如果湿发入睡后,晨起有头重头痛、脖子发僵等问题,可以立刻采取补救措施:用吹风机温风吹拂大椎穴(位于后颈,低头时最突出的骨头下方凹陷处)、风池穴(后头骨下,两条大筋外缘凹陷中,约与耳垂齐平),驱散局部寒湿;然后喝一杯温热的生姜红糖水(取生姜3至5片,加红

糖适量,煮水或开水冲泡),以微微发汗为度,能帮助振奋阳气;之后用拇指按揉太阳穴(眉毛尾部与外眼角之间再往后约1横指的凹陷处)3分钟,缓解头部不适。与此同时,当天注意保暖,忌食生冷。

此外,日常要有意识地规避湿发入睡,务必将头发吹干吹透再躺下。吹风机温度选择中等温风,边吹边用手指拨散头发,重点吹发根处,吹到整个头皮干爽、发根蓬松,通常需要3至5分钟。洗头时间不要太晚,尽量在睡前1至2小时完成洗发吹干等操作,给头皮“回温”的时间。睡前用手背贴紧头皮,温热无湿气再睡,尤其后脑勺和耳后要干爽。

据生命时报

快讯

## 穿山社区计生协开展托育主题公益讲座

本报讯(记者周子琪 通讯员李建凤)近日,由七星区卫健局主办、七星街道办事处承办、穿山社区计生协协办的“普惠托育 暖心护航”主题公益讲座,在穿山社区党群服务中心举办,辖区60余名婴幼儿家长参与活动。

活动特邀市中西医结合医院针灸科主任医师现场授课,围绕普惠托育、三孩配套支持等惠民政策,以及优生优育、科学育儿等热门知识开展专题讲解,内容贴合民生、通俗易懂。现场设置政策有奖问答环节,居民积极参与、互动热烈,志愿者为参与者发放礼品,帮助群众加深政策理解与记忆。同时,现场开设便民义诊专区,医护人员为居民及婴幼儿提供免费健康问诊、体质测评和育儿答疑服务,把贴心医疗服务送到居民家门口。

下一步,穿山社区计生协将聚焦居民育儿刚需,常态化开展各类惠民科普服务,落实生育养育扶持举措,切实减轻家庭育儿负担,打造温暖普惠的生育养育社区环境。