

今天早知道

我市开展消费市场环境专项整治行动

为市民和游客提供舒心安心体验

本报讯（记者张苑 通讯员黎玉卿）时值暑期，旅游热度攀升，桂林文旅消费市场持续升温。为筑牢消费安全防线、规范市场经营秩序，全力保障市民和游客舒心安心的消费体验，一场针对暑期消费市场的整治行动全面展开。

日前，记者从桂林市市场监管局了解到，自8月3日起，桂林市启动一场为期一个月的市场环境整治提升行动。此次整治行动聚焦市民及游客关切的消费难点和堵点，精准施策、从严整治，全力护航我市暑期文旅消费市场平稳有序、提质向好。

据了解，本次整治聚焦六大专项行动，全方位覆

盖旅游市场全产业链、各经营业态，靶向破解各类消费问题。针对农贸市场，将着力杜绝环境卫生“脏乱差”、食品安全隐患及“缺斤短两”等问题，让市民的“菜篮子”拎得放心。针对网络餐饮、米粉店、旅游团餐及景区周边经营业态，将对六城区无堂食网络餐饮单位进行全覆盖检查，严厉查处价格欺诈、价外加价等行为。在规范旅游市场方面，将强化对旅游购物店的集中整治，重点打击以假充真、虚假宣传等违法行为。同时，严查不正当竞争、商业贿赂、停车场乱收费等问题。

此外，“两品一械”安全、特种设备和产品质量

安全同样是整治的重点。此次行动将排查药店、化妆品店、医美机构和诊所，督促经营主体落实主体责任，加强汛期“药械化”安全监管，严查销售假劣产品等违法行为，守住民生安全底线。

记者从桂林市市场监管局了解到，我市已连续多年在暑期开展市场环境专项整治行动。今年的专项行动进一步扩大检查覆盖范围、加大案件查办力度、细化执法规范标准，以更严标准、更实举措整治市场乱象、规范经营秩序，持续优化全市营商环境和消费环境，以实干实绩为桂林世界级旅游城市建设保驾护航。

城市表情



戏水纳凉

暑期是亲子戏水纳凉的好时机。日前，一些游客来到永福县百寿镇江岩村鱼鳞坝消暑，清澈的河水、嬉戏的孩童，与两岸绿意构成迷人的夏日纳凉画卷。

通讯员伍文悄 摄

实用新闻

快讯

全州公安多警种联动 服务游客护航景区

本报讯（记者陈静 通讯员曹琼）盛夏八月，海拔1600多米的桂北群山之间，素有“广西阿勒泰”之称的全州天湖茶坪水库景区迎来了一年中最美的时节，全国各地游客与徒步爱好者慕名而来，周末单日客流高峰屡破万人。然而，景区开发尚在起步阶段，山高坡陡、信号盲区多、局地“十里不同天”，迷路被困、意外受伤、交通梗阻等风险随人流陡增。一场“美丽与风险并存”的暑期大考摆在眼前。

面对这场大考，全州县公安局主动破题，聚合该县才湾派出所、交警、特巡警等多警种力量，推动旅游警务从“被动接警”向“主动警务”深度转型，构建“派出所管面、交警管路、特巡警管重点”的立体巡防体系，警力跟着游客走，服务伴着风景行。

每逢周末及节假日，天湖盘山公路车流如织。交警大队提前研判高峰节点，在出入口、急弯陡坡、易堵岔口精准布警，采取分段疏导、单向交替放行等措施，打通道路“血栓点”。机制运行后，景区周边交通拥堵警情同比下降45%，高峰时段通行效率提升35%。特巡警大队以“车巡+步巡”叠加模式高频巡逻核心区、打卡点、停车场，确保“白天见警车、晚上见警灯”。各警种联勤联动，游客间因停车位、拍照机位产生的小摩擦，民警第一时间到场调解。截至目前，景区涉旅纠纷当场化解率达100%，未发生一起涉旅治安案件。

中医谈失眠：阳不入阴致难眠 阴不敛阳易早醒

很多人都有这样的困扰：晚上躺下后翻来覆去睡不着，或是半夜两三点就会醒来，睁眼到天亮。北京中医药大学中医学教授、国医堂主任医师王彤介绍，这两种失眠的核心病机有差异。

“人的睡眠节律是阴阳消长的结果。”王彤表示，白天阳气在外，主导清醒和活动，人能精神饱满地工作和生活。到了晚上，阳气要回到体内，被阴气涵养包裹，人才能安然入睡。健康的人阳气充盛，阴阳和谐，白天有精神，晚上能顺利入阴，一觉睡到天亮，醒来后精力充沛。出现睡不着、容易醒等睡眠障碍，说明阴阳配合出了问题。

睡不着：阳不入阴。躺下后大脑清醒、思绪纷飞，越想睡越睡不着，就是典型的阳不入阴。常见原因有三种：1.火气太旺。心火亢盛、肝火上炎的人，体内像烧着一团火。晚上阳气本该收回来，可这股火向外顶，阳气根本沉不下去。这类人多伴有心烦易怒、口干口苦、舌尖红、小便黄等症状，越是着急越睡不着。2.脾胃不和。中医说“胃不和则卧不安”，

晚上吃得太饱、太油腻，脾胃还在加班工作，气机壅滞在中焦，阳气下行的通道被堵死，人自然翻来覆去睡不着。这类人多伴有腹胀、嗝气、舌苔厚腻等问题。3.血虚。心肝血虚的人，阴血不足以把阳气收进去，阳气像断了线的风筝在外面飘着。除了失眠多梦，这类人还有心慌健忘、面色无华等表现。

调理方面，有实火要清火，可用莲子心、淡竹叶泡水代茶饮；饮食不节要通，晚餐应早吃、少吃，19点后不再进食；血虚要养，取适量酸枣仁、龙眼肉、当归等，每次选取单味煎水，代茶频饮，有助于养血安神。

容易醒：阴不敛阳。能睡着但半夜总醒，醒后再难入睡，这是阴不敛阳，就好比阳气虽然进了门，但阴气不足以将其“裹住”，阳气提前浮起来，人就醒了。凌晨1至3点肝经当令，这个时段醒多为肝血不足、虚火扰动；凌晨3至5点肺经当令，这个时段醒多与肺阴亏虚有关，常伴有口干咽燥、皮肤干燥。

调理方面，养阴润燥是关键，可食用百合、麦

冬、沙参等养肺阴，枸杞、桑葚养肝阴，睡前2小时喝一小碗银耳百合羹，或取百合30克加一个鸡蛋黄煮汤，都是滋养阴液的好方法；晚上少看手机、少操心，减少阴血暗耗。

此外，王彤还推荐了两个帮助阴阳顺接的小方法：1.泡脚。睡前用40℃左右的温水泡脚15~20分钟，水里可以加一小把艾叶。脚暖了，浮在上面的火就能被引下来，阳就容易入阴。2.按揉涌泉穴。在中医看来，阳气晚上能不能顺利“回家”，很大程度上取决于肾的封藏能力。屈足卷趾时足心最凹陷处是涌泉穴，该处是肾经的起点，睡前每侧揉按3~5分钟，有助于把浮越的阳气收回肾中。

需要提醒的是，如果失眠超过一个月，严重影响白天生活，或者伴有心慌胸闷、头晕头痛等症状，不要自己硬扛或乱吃安眠药，建议及时就诊，通过中药、针灸等方法，从根本上调整阴阳失衡的状态。

据生命时报