

今天早知道

“即买即退”全国异地互认9月落地

入境消费升温 退税服务提速

国庆假期，入境消费持续升温。为做好退税服务保障，广西加速推动离境退税“即买即退”向重点商圈、旅游景区延伸，优化多语种服务，延长集中退付点服务时长，推动“即买即退”全国异地互认政策落地，不断提升退税服务便利度。

今年2月，南宁率先与北京、天津等16个省区市实现“即买即退”跨口岸互认；7月，广西与湖南、福建、广东、海南等6个省区市实现口岸互认；9月1日起，“即买即退”全国异地互认正式落地。

“异地互认落地后，境外旅客在南宁退税商店购物，办理‘即买即退’并当场领取退税预付金后，可自由选择任一离境口岸完成海关核销，无需返回购物地，真正实现‘一地购物、多地离境’。”南宁市税务局第二税务分局副局长罗燕娜说，结合今年7月1日起实施的无纸化退税、小额抽检制度等措施，退税办理流程和服务时长进一步压缩。

前不久来南宁参加第23届东博会的林女士对此感

受颇深：“之前来中国购物，离境只能从南宁返程。有了互认政策，东博会结束后，我会先到桂林游玩，再去上海，直接从上海离境。”

“全国异地互认举措真正补上了我们商场跨境消费服务的短板。”南宁杉杉奥特莱斯商业广场有限公司总经理夏飞说，过去，境外旅客购物退税需攒齐单据，离境时到口岸排队，环节多、耗时长，不少人因行程不匹配或嫌麻烦而放弃；如今，境外旅客可在商场开具申请单后到集中退付点办理退税，全国任一具备资质的离境口岸均可核销，不必再返回购物城市。

政策叠加效应进一步显现。今年9月，广西开启2026“惠购广西”离境退税消费季活动，面向境外来桂商旅人士发放5万份“入境有礼”消费立减补贴，让境外旅客在退税商店消费时可同时享受“退税+立减”双重优惠。

“退税服务便利度提升，叠加消费政策升级，在一定程度上提升了境外旅客的消费意愿，也为我们做

好今年国庆假期入境消费服务增添了信心。”夏飞告诉记者，为提升境外旅客假期入境消费体验，商场在总服务台和核心品牌区加派专人值守，现场解答境外旅客退税咨询，协助其办理手续；同时，与符合条件的门店沟通，引导导购主动提醒境外旅客办理退税，避免因不了解退税政策错过优惠。

不仅杉杉奥特莱斯如此，记者走访发现，南宁万象城、南宁百货大楼、南宁梦之岛水晶城等离境退税特色商圈均在核心区域设置退税服务台，为境外旅客提供退税政策引导、咨询和办理服务。

“目前，南宁市备案的离境退税商店已有168家、313个经营网点，覆盖特色文创、农副产品、智能科技、日用百货等多个品类。”罗燕娜表示，将持续扩大“即买即退”覆盖范围，优化办理流程，丰富退税商品供给，助推“入境流量”转化为“消费留量”。

据《广西日报》

城市表情



打卡“桂林”

近日，在滨江路一个公交站台前，繁花簇拥的“桂林”景观吸引许多游客驻足打卡，游客们在此留下影像，把属于这里的独特场景以及对桂林的美好回忆记录下来。

记者滕嘉 摄

实用新闻

秋季如何养生防病 专家给出这份“健康指南”

进入金秋十月，天气日渐转凉，昼夜温差大，如何科学养生防病？记者进行了采访。

关节养护保暖有度

随着天气转凉，一些关节炎患者晨起时会感觉关节更僵、更痛。中国中医科学院广安门医院风湿病科主任医师焦娟说，这与气温下降、夜间活动减少后关节和周围肌肉僵硬有关。

焦娟建议，膝、手、腰背等容易不适的部位要注意保暖。晨起手指僵硬时，可以先缓慢握拳、松拳，每次握拳持续1至3秒后松开，重复10至20次；腰背、膝关节僵硬时，可先在床上做轻缓的屈伸和左右摆动，等身体逐渐活动开后再下床。局部不适时，可通过温水浸泡等方式帮助放松。

在用药方面，焦娟提示，膏药和止痛药都不要自行

“加量”。膏药应按照说明书或医嘱使用，贴敷后如果出现明显灼热、瘙痒、红肿甚至水泡，应及时取下。止痛药每次只能吃1种，如果关节突然出现明显红、肿、热、痛，活动明显受限，或伴有发热等情况，要及时就医。

牙龈出血不要只想着“降火”

秋季空气湿度明显下降，气候变得干燥，一些人刷牙时牙龈易出血。

北京大学口腔医院副院长蔡志刚表示，牙龈出血不要只想着“降火”。刷牙时经常出血，常见原因是牙菌斑长期堆积，引起牙龈炎症。这个时候不能因为怕出血就不刷牙，否则牙菌斑越积越多，炎症反而可能加重。

蔡志刚建议，日常要坚持早晚刷牙，并使用牙线、牙缝刷等清洁牙缝。如果已经形成牙结石，仅靠

刷牙、漱口水或者所谓“去火”并不能去除，需要到医院进行专业检查和清洁。

做好传染病健康防护

“手足口病、诺如病毒都可能再次感染，既往感染并不意味着以后不会得。”中国疾控中心研究员彭质斌提示，要注意做好手卫生、饮食卫生和个人防护。

彭质斌建议，饭前便后、外出归来要用肥皂或洗手液配合流动水认真洗手，揉搓不少于20秒。诺如病毒对酒精不敏感，不能完全依赖于常用的免洗消毒液代替洗手。外出期间不喝生水，不吃生冷、不洁食物，海鲜、贝类等要煮熟煮透。

据新华社