

# 我市民宿规范化发展有了新依据

本报讯(记者 鲁超)“国家标准的发布,对于民宿经营者来说是个好消息。”8月8日,在商丘古城经营云朵民宿的马春雷听说民宿国家标准发布,表示国家对于民宿的发展越来越重视,在新发布的民宿标准中,对于消防、卫生等诸多方面均进行了详细规定,这可以使得个别民宿存在的问题得以改变和整治。

三星级民宿、四星级民宿……以前民宿所谓的等级并没有统一规范,但是随着民宿国家标准的发布,民宿将迎来规范化发展。近日,记者获悉,为规范旅游民宿产业的发展,提升旅游民宿的标准化、科学化管理水平,近日,国家标准委发布《旅游民宿基本要求与等级划分》国家标准(以下简称标准)。标准包括适用范围、规范性引用文件、术语和定义、等级和标志、总体要求、公共环境和配套、建筑和设施、卫生和服务、经营和管理、等级划分条件、等级划分办法等11个章节。标准对等级划分要求更加明确,其中丙级为普通型民宿,乙级为品质型民宿,甲级为标杆型民宿。

标准明确,由旅游民宿等级评定机构制定旅游民宿等级划分的具体办法和评分细则。按照评分细则,对旅游民宿进行综合评价打分确定等级。符合相应等级要求的旅游民宿可使用等级标志,有效期为3年,3年期满后应进行复核。旅游民宿经营过程中出现卫生、消防、安全等责任事故,发生重大有效投诉、发生造成恶劣社会影响的其他事件、日常运营管理达不到或不符相应等级要求的应取消等级。

该标准将为旅游民宿管理部门和经营者提供规范的、可参照的依据,对规范行业发展具有重要意义。

今年5月,市文化广电和旅游局推出十条措施,把旅游业纾困帮扶作为当前的重要工作任务,着力推动促进旅游业恢复发展纾困扶持政策贯彻落实。其中,提出积极发展原乡、旅居、民宿等多种业态,打造康养产业集群、民宿集群,加快建设康养旅游目的地。深入做好黄河故道生态资源调研,研究有利于民宿

开发的乡村资源和文化资源,支持利用老村址、荒地、荒滩、废旧厂区、闲置宅基地、闲置校舍等进行民宿开发。培育乡村旅游特色村、休闲观光园区和特色生态旅游示范镇。

宁陵县石桥镇梨花村正在利用村民闲置的宅基地,打造梨花岛精品民宿群落。针对该标准的出台,石桥镇党委宣传委员邓亚楠表示,梨花村作为万亩梨园核心区,具有得天独厚的地理位置和生态资源优势,他们将对照标准,高标准、高起点建民宿。高标准民宿对提升石桥镇文化旅游形象,促进就业创业,推动石桥镇乡村振兴都将起到积极作用。



## 油价迎今年“四连降”

本报讯(记者 鲁超)8月3日和4日,国际油价连续两天大跌,最近四个交易日则出现三次大跌。本来预期上调的国内汽柴油价格出现新变化。如果接下来国际油价没有大的波动,8月9日24时,国内油价有望小幅下调,出现“四连降”。

国际油价8月8日早盘小幅下跌。当日,纽约商品交易所9月交货的轻质原油期货价格下跌0.63美元,每桶88.37美元,跌幅为0.72%;10月交货的伦敦布伦特原油期货价格下跌0.71美元,每桶94.19美元,跌幅为0.74%。根据国际油价变化,预计我国成品油价的下调幅度为每升接近0.1元。

据我市石油行业业内人士介绍,最新的研究报告显示,市场对俄乌军事冲突相关的供应问题越来越不关心,随着美欧等国经济衰退预测大幅上升,需求指标开始恶化。美国目前的汽油需求比去年水平低9%,甚至低于2020年夏天的水平。

该人士表示,国内汽柴油价格根据国际市场原油价格变化每10个工作日调整一次,调价生效时间为调价发布日24时,当调价幅度低于每吨50元时,不作调整,纳入下次调价时累加或冲抵。

8月9日24时国内油价第15轮调价开启,虽然本次下调幅度不大,但与之前的高位相比,以95号汽油来说,已经有了每升油接近1元的下降。

## 本周我市高温持续

最高温度达39℃

本报讯(记者 祁博)立秋过后,高温炎热天气不断。本周,除周二、周三我市受分散性阵雨、雷阵雨天气影响,使最高温度有所下降之外,其他时间仍有高温闷热天气。预计,本周我市最高温度38℃—39℃,最低温度22℃左右。

具体预报如下:周二,多云间阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,25℃—35℃;周三,多云到晴天,22℃—35℃;周四,晴天间多云,26℃—38℃;周五,多云间晴天,28℃—38℃;周六,多云间晴天,28℃—38℃;周日,晴天间多云,29℃—39℃。

近期,我市高温天气不断,市气象台连续发布高温预警信息,提醒政府及相关部门应严格按照职责落实防暑降温保障措施,对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导,并采取必要的防护措施,同时注意防范因用电量过高,以及电线、变压器等电力负载过大而引发的火灾。户外工作人员应尽量避开在高温时段进行户外活动,高温条件下作业人员应当缩短连续工作时间。

# 立秋养生 饮食起居有讲究

本报融媒体记者 宋云层

8月7日是24节气中的立秋,立秋的到来也就说明夏天即将过去了。根据中医“春生夏长,秋收冬藏”的理论,秋季养生得当,对于健康过冬有重要意义。立秋有哪些讲究?饮食起居方面有哪些需要注意的地方?儿童该如何护理?记者对此进行了采访。

### 起居:白天防暑早晚防寒

“立秋就是初秋之季,虽然处于三伏天,白天有点炎热,但是早上和晚上已经开始凉爽了。此时,大家在白天要注意防暑,早晚防寒。早晚防寒尤其重要,这样能够很好地减少疾病的发生。”市中医院治未病中心主任郑芳忠说。

因为白天的炎热会让人们以为此时仍是炎热的夏季,而此时冷热更迭,燥风秋雨骤变,早晚温差变大,若衣物加得不及,凉席过凉,仍过多饮食生冷食物,吹空调、吹风扇,就极易受寒凉。

另外还要注意保暖下肢和足部,免得寒从足下生,导致腹部脏器的气血失调,引发身体各种不适,患上或加重胃病。

### 饮食:可多食酸、甘味食物

郑芳忠说,立秋之后,即使是夏天食欲较差的人,食欲也会有所好转,并且多数人这时候有秋季贴秋膘的习惯。

不过在中医的角度来看,在立秋的时候开始贴秋膘

有点早,此时人们的胃肠功能较弱,还没有调理过来,吃了很多的肉类等高蛋白食品,很有可能会增加肠胃的负担,影响胃肠功能。

古人认为“秋天宜收不宜散”,饮食方面“秋不食辛辣”,少吃辛辣食物,顺应自然界的变化。另外,秋季阴气强、阳气弱,肠胃的免疫力下降,病邪容易乘虚而入,对原有胃溃疡等胃部疾病患者要特别注意腹部保暖,饮食应定量定时,少食冷饮和瓜果,不吃过热、过硬、过辣、难消化的刺激性食物。

### 运动:逐渐增量避免过度出汗

对于运动,郑芳忠认为,立秋过后,天气开始凉爽,此时可以选择慢跑、散步、爬山、打羽毛球等运动,并逐渐增大运动量,但仍应避免过度出汗。

秋季很多疾病都与天气转凉有关,此时哮喘病、过敏性鼻炎易复发,有体弱过敏性疾病的人,对温度变化敏感,适应能力较弱,极易因上呼吸道感染而诱发。所以,有此病史者要注意根据天气冷暖增减衣物,加强体育锻炼,同时要特别注意自身阳气的补足。在冷秋及寒冬到来之时,自身阳气充足才不至于被寒邪侵袭。

此外,立秋是秋天的开始,人体代谢与自然一样进入阳消阴长的状态。此时,精神调养切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,做到内心宁静。

### 养生,对儿童亦重要

“一提起养生,不少人认为那是老年人的事,和儿童没有关系。其实不是这样,养生对儿童的健康也很重要。”市中医院儿科主任、中医主任医师邹文庆说。

虽然天气逐渐凉爽,但仍有余热。所以白天还是需要降暑,以防中暑。首先应确保儿童拥有充足的睡眠,及时补水,多吃一些新鲜的果蔬。

给儿童多喝水。秋天本来就干燥,干燥的气候会带走儿童身上的水分,如果没有补充足够的水分,会影响儿童的健康。无论是在家还是户外,家长都要记得随时给儿童补充水。此外,邹文庆还提醒,一定要给儿童喝白开水或者矿泉水,不要给儿童喝饮料。

秋季孩子容易上火,因此从饮食上也要格外注意。避免饮食中有刺激性过强的食物,水果类也尽量少吃荔枝、龙眼、橘子等。

“立秋之后至12月,是婴幼儿发生腹泻的高发时段,也就是秋季腹泻,家长不要轻视。”邹文庆提醒,家长应做好预防宝宝腹泻的护理工作。首先应注意宝宝口腔和皮肤的清洁工作,勤换尿布。其次注意保暖。保持室内空气流通和环境整洁,远离病人,防止交叉感染。在宝宝恢复时,要增加营养,食用易消化的食物。注意好这些事项,宝宝也可以安然度秋。

## 视觉新闻



▲8月8日,城乡一体化示范区吴河农贸市场内蔬菜产品种类丰富,供应充足,价格平稳,前来采购的市民秩序井然。 本报融媒体记者 邢栋 摄



▲8月6日,环卫工人使用高压水枪对华商大道非机动车道路面进行冲洗,保持路面洁净,营造良好城市景观道路环境。 本报融媒体记者 崔坤 摄

## 民生广角

# 我市中小微企业可缓缴3个月职工医保单位缴费

本报讯(记者 鲁超)8月8日,记者从市医保局获悉,自本月起,参加我市职工医保的中小微企业,以及以单位方式参保的个体工商户,可以暂缓缴纳职工基本医疗保险单位缴费部分,为期3个月。

据了解,为切实保障民生,我省印发《河南省医疗保障局 河南省发展改革委 河南省财政厅 国家税务总局河南省税务局关于做好阶段性缓缴职工基本医疗保险单位缴费工作的通知》,明确统筹基金累计结存可支付月数大于6个月的统筹地区,对中小微企业、以单位方式参保的个体工商户缓缴3个月职工基本医疗保险单位缴费,缓缴期间免收滞纳金。

我省各省市、济源示范区、郑州航空港区医疗保障部门会同发展改革、财政、税务等部门,联合确定中小微企业具体名单,并在8月底前向社会公布,具体标准参照《关于印发中小企业划型标准规定的通知》(工信部联企业[2011]300号)等划型规定。名单内的中小微企业无需提出缓缴申请,自8月起即可享受缓缴政策。未纳入划型范围名单的中小微企业,可在名单公布后2个月内向参保地医保经办机构提交书面承诺,经办机构据此调整缓缴企业名单。缓缴期满后,企业应及时补缴医保费,并在缓缴期满3个月内补缴到位。

市医保局相关人员提醒,缓缴期间,中小微企业应依法履行代扣代缴职工个人缴费的义务,正常申报职工医保费信息,确保职工连续参保,个人权益连续记录;参保人出现离职、申请办理职工医保退休人员待遇、办理关系转移等情形的,企业应为其补齐缓缴的职工医保单位缴费;企业出现注销等情形的,应在注销前缴纳缓缴的缴费。缓缴期间的相关企业参保人,其个人账户按规定计入,发生的符合基本医保政策规定的医疗费用按规定报销。

## 用健身打造健康幸福生活

□祁博

今年8月8日,是我国第14个“全民健身日”。在当今这个生活环境和生活方式变化飞快的时代,在疫情难以短时间内得到遏制的时期,加强身体锻炼,让健身成为一种生活方式,是人们健康生活、幸福生活的基础保障。

我们用充满仪式感的节日来强调健身的重要性,不仅仅是突出健身的节日属性,更是倡导让健身成为一种日常行为。随着社会发展的进步和人民生活水平的提升,无论是城市还是农村,都有了较为充足和丰富的健身设施,从健身步道到健身器材,从公共篮球场到广场舞广场。可以说,健身的硬件环境已经成为城市环境不可分割的一部分,并在润物无声之中融入了人们的生活。有了这样的基础,健身更应当成为人们生活的一部分。

健身,让人格格强壮。生命在于运动,科学、合理的健身,是身体健康的基础保障。在生活节奏越来越高,各类随机风险越发难以把控的环境下,健康强壮的体格无疑是我们面对风险挑战、积极投身健身生活的保障。

健身,让人心情愉悦。运动产生快乐,开展健身运动,追求健康体魄,这个过程既是健身强身健体的过程,又是坚强性格豁达态度凝练的过程。在运动中享受挥洒汗水的快乐,就是在快乐中感受生活的幸福。

我们在全民健身日谈健身,希望使健身能够“日复一日”,成为一种生活方式。在“坚持”中培养健身的“习惯”,在“习惯”中收获健康的身体和乐观的情绪。让我们用健身来打造健康幸福生活,以饱满的情绪迎接生活的挑战,以健康的身体享受生活的甜蜜。

## 眼痒难忍 或是螨虫在作祟

小王最近很苦恼,眼睛经常感到很痒,还时不时睫毛脱落,他到医院就诊,经过医生检查后发现,他的睫毛上竟然有十几条蠕形螨。这可把小王吓坏了,螨虫怎么跑到睫毛上了?

蠕形螨是一种小型寄生螨类,目前自然界已知存在140种,但寄生在人体的蠕形螨只有两种,一种是皮脂蠕形螨,另一种是毛囊蠕形螨。

蠕形螨最常引起的眼科疾病是蠕形螨睑缘炎,它的临床表现通常为眼痒、眼部刺激及烧灼感,但也有少数患者以眼干、眼涩为主要症状,严重的话可引发结膜炎或角膜炎。

值得注意的是,蠕形螨睑缘炎的特点是双眼发病,具有一定的传染性且反复发作,给患者身

体以及心理带来双重负担。当眼睛出现反复的眼周红痒以及睫毛脱落,或者眼干、异物感和分泌物增加,都可能是蠕形螨作祟,要及时到医院就诊。

目前临床上治疗蠕形螨引起的眼疾常采取物理和药物联合治疗。其中,物理治疗主要包括眼睑按摩、热敷、擦洗等,通过擦洗睑缘可清除睫毛根部附着的分泌物、鳞屑。但仅通过物理治疗不能根治蠕形螨睑缘炎,还需要药物治疗,可选用妥布霉素地塞米松制剂抗炎、抗感染治疗,还需杀螨治疗。

如何预防蠕形螨?其实很简单,日常生活中要注意以下几点:注意眼部卫生。勤洗手,不要用手揉眼睛,定期消毒毛巾等日常用品,不与他人共用毛

巾、浴巾等。洗脸时注意眼睑和睫毛根部的清洗即可有效预防蠕形螨生成。

床上用品勤换洗。枕巾、被褥等床上用品需要勤换洗,多晾晒。

保持室内良好的通风。蠕虫适宜在潮湿环境中生长,经常开窗通风,可以让室内保持干燥,阻止螨虫生长。

适当锻炼。适当运动锻炼能够增强体质与抵抗力,预防蠕形螨感染。

(来源:河南省卫生健康委)

