

# 三伏天里寻清凉 避暑旅游受热捧

文/图 本报融媒体记者 鲁超

炎热的夏季,来一场避暑旅行已经成为许多市民休闲的主要方式。7月18日,记者走访我市旅游市场发现,海边游、漂流游及进山避暑游等旅游路线受到了许多市民的青睐。随着避暑出游市民数量大幅度增加,一波避暑旅游消费热潮也已开启。

## 亲子游高峰到来

“孩子上高中后,平时学习紧张,趁着暑假的到来,打算带着孩子去海边玩一玩,放松一下。”7月18日,在中州路与世纪路交叉口西北角的商丘市花木兰旅行社有限公司,市民王先生正在咨询旅游线路。记者了解到,王先生平日工作繁忙,只能在周末陪孩子出游,所以想寻找一个适合的线路。“毕竟是三伏天,海边不但凉爽一些,还能让孩子拥抱大海,下水游泳。”王先生说。

记者看到,前来旅行社咨询的市民络绎不绝,很多人都和王先生一样,想要在这个暑假带孩子一起出游。不少人表示,暑假是学生一年中放假时间最长的假期,但也是天气最热的时候。此时,如果不带孩子出游,颇有浪费假期的感觉。如果带着孩子出游,首先就要考虑所去的目的地是否具有避暑的特点。

“其实在2020年以前,每年的暑假都是亲子出游的高峰期。”商丘市花木兰旅行社有限公司副总经理米颖告诉记者,今年自从暑假开始之后,咨询和报名的游客就络绎不绝,“每天都接到无数的咨询电话,甚至晚上都要夜不能寐了。”米颖说。米颖表示,与前几年相比,虽然报团的游客和咨询的市民人数出现了暴涨,但其实也是正常暑假出游高峰的恢复。不过,目前咨询和报团的游客数量增长非常迅猛,这对交通、住宿等旅游相关产业也提出了挑战。

## 避暑线路受青睐

米颖说,因为暑假是一年中最热的时候,所以很多准备出游的市民,关注的目的地都是比较凉爽或者能够避暑的城市或景点。“新乡的宝泉景区自暑假开始就推出了泼水节活动,一直持续到8月底。”米颖说,景区打造的泼水节活动,让游客能够玩水、戏水的同时,又能防暑降温,这样



游客在连云港海滨浴场戏水纳凉。

的路线非常受欢迎,目前报名的游客已经排到了下周才能出发。

据了解,省内及附近安徽省的漂流等路线也非常受欢迎。商丘市友好旅行社计划调度经理王潇表示,目前省内发出游客比较多的线路,包括济源王屋山漂流、焦作峰林峡等,都属于进山避暑的线路。漂流不但受年轻群体的喜爱,而且非常凉爽。而峡谷旅游线路,也是比较凉爽的地方,乘船游览也避免了登高爬山的辛苦和高温。

王潇说,目前连云港的海边旅游专线也非常火爆。连云港距离商丘较近,周末两天时间就可以去玩。

如今游客对于出游的品质要求比较高,但是对于价格并不敏感,所以旅行社的线路也针对性进行了升级,“以往的海边游,往往选择住在渔家、民宿等,环境和卫生条件与酒店无法相比。选择根据游客的需求,连云港路线的住宿全部升级为了舒适卫生条件更好的酒店。”王潇告诉记者。

米颖介绍,目前我市游客出游格外青睐避暑线路。短途线路,一般为新乡宝泉景区、安徽金寨漂流等。长途线路一般为青岛、威海的看海之旅。此外,对于时间充足的市民来说,气温偏低的东北和西北长途路线,也比较受欢迎。

据悉,因为季节的特殊性,目前我市游客出于避暑的考虑,在选择长途路线的

时候,往往对于云南、海南等不再热衷,而是选择青海、甘肃、黑龙江等。

## 成本增长后品质提升

“全国各地所有景区的门票都是稳定的,不会因客流量暴涨而上浮,但与之相关的交通、住宿等价格都出现了上涨。”米颖说,暑假到来后,随着游客的快速增长,热门旅游目的地的相关交通、住宿等价格都出现了上涨,以青海、甘肃路线为例,之前组团的价格为4000元左右,现在因为相关交通、住宿价格的上涨,已经上调到了6000元以上。

米颖表示,目前热门旅游目的地的机票基本上没有了折扣,这对出游成本来说影响比较大。此外,住宿的价格上涨,也占了很大的比重。“火车票虽然比较稳定,但除了高铁票比较有保障以外,普速卧铺票非常紧张。就算游客提前半个月报名,但往往到了发团的前一天才能出票。此外,因为游客迅速增长,对于飞机、铁路出行的游客来说,到了目的地的用车价格也出现了幅度不小的上涨。”

“想去海边玩,目前正在咨询青岛的旅游线路。”正在选择旅游线路的市民王女士表示,去海边的距离不算太近,尤其是去青岛,自驾需要开一天车,因此想要跟团出游。她说,不想在游玩的时候太劳累,而且要以“吃好住好”为目的,多花一点钱没有关系,只要食宿标准能保障,价格上涨也完全可以接受。

“前不久自驾去连云港海边游玩了,住宿的价格涨了很多,有的高端民宿一晚房价高达3000元。”市民张先生说,今年旅游行业复苏之后,一些热门旅游城市 and 的地点的住宿价格出现了暴涨,尤其是周末和节假日的时候,对于平时喜欢自驾游的人来说,造成了出游成本的大幅度增加。

米颖说,以青岛、日照线路来说,在游客剧增和当地酒店预订火爆的影响下,已经推出了高品质的团队游。住宿标准提升到了五星级的万豪、碧桂园等酒店,虽然价格比普通旅游线路要高一些,但依然受到很多看重品质游客的青睐。尤其是今年推出的青岛一地游,高品质的旅游线路虽然价格较高,但是很受游客欢迎。



## 永城市苗桥镇

# 优化营商环境 赋能乡村振兴

**本报讯** (记者 袁国家 通讯员 李力强) 今年以来,永城市苗桥镇以优化营商环境为抓手,持续增强服务意识,提高服务效率,优化政策服务,推动乡村振兴。

强化领导,压实责任。该镇成立优化营商环境工作领导小组,定期召开专题会议,对照中央、省、商丘市、永城市相关文件精神,研究部署优化营商环境工作,分管领导靠前抓,彻底打通服务群众“最后一公里”。

加强宣传,营造氛围。通过宣传条幅、宣传版面、宣传页、大喇叭、微信群等载体,积极宣传优化营商环境政策和工作动态,在全镇营造“人人都是营商环境,事事关系营商环境”的浓厚氛围。同时,强化入户宣传,主动深入辖区经营个体和企业车间,送政策、送信息、送服务上门,切实提高企业、群众对优化营商环境政策的知晓率。

转变作风,提高效能。持续深化“放管服效”改革,将“能力作风建设年”“企业服务日”“万人助万企”活动深度融合,带着感情深入群众、带着服务走进企业,转作风提效能,提供“保姆式”优质便捷服务,为助力乡村振兴、推动镇域经济发展提供强有力支撑。

## 宁陵县赵村乡

# 小额信贷“贷”动群众增收致富

**本报讯** (记者 高会鹏) 为进一步发挥小额信贷纾困解难作用,切实解决群众发展产业资金短缺问题,近日,宁陵县赵村乡持续推进小额信贷工作,激发群众自主活力,推动产业蓬勃发展,助推营商环境优化和经济高质量发展。

该乡强化政策拉动,形成乡村振兴广泛合力,全面落实脱贫人口小额信贷政策,提高脱贫户稳定持续增收能力,把小额信贷作为加快产业发展,促进脱贫户增收的重要举措。

记者了解到,该乡村干部在走访时,对符合申请小额信贷条件的脱贫户进行大力宣传,同时做实政策保障,成立脱贫人口小额信贷专项工作小组,为脱贫人口小额信贷有序推进提供政策保障。村干部对有意愿贷款发展生产的脱贫户和监测户给予大力协助,持续做好脱贫人口小额信贷工作,全面保障脱贫户和监测户的资金需求,带动他们稳定增收,助力乡村振兴。切实把小额信贷这项惠及群众的好事办好,推动优化营商环境工作迈上新台阶。



7月17日,工人在木材加工车间忙碌着。夏邑县金展木业依托当地盛产速生杨木的资源优势,以原木订单收购形式与农户建立长期稳定的利益联结机制,带动当地扩大杨树速生丰产林种植面积,受益农户4000余户,每户年增加收入2万多元。

本报融媒体记者 崔坤 摄



7月17日,工人在睢阳区东霞服装产业园制衣车间忙碌。总投资11亿元的睢阳区东霞服装产业园年产1000万件各类高端服装项目,致力打造成为服装制造业工业4.0智能化产业园示范生产基地,全面达产后年产值可达7亿元。

本报融媒体记者 崔坤 摄

7月17日,夏邑县太平镇孟李庄村村民在生产纯净水。该村在省体育局驻村工作队的支持下,创办富锶源水厂,安排100余人从事生产销售,富锶水在市场上供不应求,成为乡村振兴一大主导产业。

本报融媒体记者 韩丰 摄



## 市场消费

如今,因为生活压力、心理压力、焦虑等各种因素,越来越多的市民正在经历失眠的困扰,“睡个好觉”成了很多人的心愿,越来越多的人愿意为睡眠质量买单。因而,各类“睡眠神器”、新兴服务层出不穷,一个庞大的睡眠经济正在悄然兴起。

## 不少人受失眠困扰

为了让自己睡得更安稳,失眠者是无所不用。记者了解到,目前市面上主要流行的助眠产品主要有三种类型:睡眠安神产品,如褪黑素、睡眠糖、助眠枕头等;助眠智能硬件,如助眠仪、助眠头盔等;睡眠服务,如哄睡、各大助眠App等。

在我市某公司负责推广工作的小王经常晚上加班剪视频,今年出现睡眠障碍。为了更好地促进睡眠,她每晚都会点香薰、戴蒸汽眼罩,还因此更换了床品,购买了乳胶床垫。为了助眠,她还会在网上购买柔光小夜灯、助眠音频,这些小物件看似不贵,但长时间使用也需要花不少钱。

在我市一家保健养生店内,记者碰见了正在挑选助眠枕的周女士,她表示自己最近出现失眠,听朋友说助眠枕有用,所以来选购。记者注意到,店内还有芳香喷雾、香氛蜡烛、褪黑素、助眠贴等五花八门的助眠产品,售价从几元到几千元不等,其中褪黑素销量最高。

## 助眠产品种类繁多

记者在某电商平台以“睡眠神器”为关键词进行搜索,发现智能睡眠仪、睡眠精油、助眠喷雾、助眠香薰等产品应有尽有。

在电商平台上,记者看到智能睡眠仪的价位在几十元到几千元不等,价格相差悬殊。记者以消费者的身份向商家咨询得知,这类产品工作原理基本类似,为“CES”(经颅微电流刺激技术),将特殊处理的微电流经耳垂传输至中枢神经,通过改善异常脑电波和与睡眠、情绪相关的神经质与激素,来达到改善睡眠的目的;大部分产品以夹在耳朵上使用为主,还有一些产品则需要握在手中使用;在试用天数上,短的为7天—12天,长的可达30天。

除了各种类型的助眠产品之外,记者发现还催生了线上与线下相结合的助眠服务,线上睡眠应用App、小程序等应运而生,助眠音乐、白噪声、睡眠哄睡服务、哄睡师等都是其中之一。据悉,哄睡服务的价格基本为10元/15分钟,服务内容含有“心理疏导”“晚安哄睡”“倾听树洞”等不同项目,消费者还可指定“哄睡师”的性别。

## 如何有个好睡眠

很多人都希望拥有优质睡眠,那么优质的睡眠应该是怎样的?市中心医院神经内科主任姜霖表示,大多数成年人每天睡7小时—9小时即可,午睡时间保持在10分钟—20分钟,有助于让大脑在小休后快速“重启”。姜霖提醒,午睡时间不建议超过半小时,否则进入深睡眠周期后才醒过来,下午会更累,而且也会干扰当晚的正常睡眠节律。

姜霖建议,成年人睡眠时间应该维持在7小时—8小时,但存在个体差异,只要整夜的睡眠能够恢复白天的精力就可以,没有必要过分强求睡眠时间的长短。即使晚上睡5个小时,如果白天感觉很好也是可以。

有些人觉得喝酒睡得很快,酒精对于入睡是有一定的帮助。姜霖说,这种做法不可取,酒精非但不能助眠,还会损害我们的睡眠质量,破坏正常的睡眠结构,容易导致早醒。长时间在睡前喝酒不仅会增强其影响睡眠结构和质量的作用,还会削弱它促进入睡的功效。此外,不要躺在床上看电视、玩手机,不要带着问题上床睡觉,每天保持一定的体育锻炼,适当的体育锻炼有助于睡眠。

姜霖强调,由于影响每个人睡眠的因素不同,很多助眠产品只是起到辅助作用,使用效果也会因人而异,治标不治本,想要拥有好的睡眠,关键是找到失眠原因,对症下药。

## 乡村经济

## 宁陵县程楼乡

# “有事好商量”助力农产品云销售

**本报讯** (记者 高会鹏 通讯员 王书双 王甫海 代莉莉) 为拓宽农产品销售渠道,推动农业升级、农村发展,近年来,宁陵县程楼乡以“有事好商量”协商议事平台为载体,积极引导和推动电商平台搭建,充分发挥电商在乡村建设中的推动作用,加快推进农村电商发展,助推乡村振兴。

加强电商宣传,积极传播引导。程楼乡组织新时代文明实践志愿者入村发放电商宣传资料、入户宣讲广泛宣传电商优势,利用村内广播、网络,进行多层次、立体式、全方位的宣传,让群众认识到新型营销方式对他们的好处,提高农村电商知识普及率,转变农产品营销方式,营造良好氛围。

加强电商培训,提供技术指导。程楼乡高度重视电商人才培养,开展农村电商培训班,帮助农村电商从业人员以及有意从事电商行业的人了解电商的销售、推广、交互等电商基础运营方式,为学员们提供电商关键环节的技术指导,从而改变农产品营销方式,实现农业升级、农村发展、农民增收。

搭建电商平台,补齐物流短板。该乡积极宣传农村电商发展和推进乡村振兴的优惠政策,实地查看电商站点,确保站点设施齐全、计划完备;协调快递公司结合乡村超市、农村服务网点等设置快递物流点,补齐短板,实现网点覆盖。

7月18日,记者看到,该乡近3000座温棚种植的黄瓜鲜嫩欲滴,通过抖音、快手等新媒体平台,实现黄瓜产地现场直播销售,使产品实现常年产销两旺,满足市场需求。

谈及农村电商发展对推进乡村振兴的推动作用,程楼乡党委书记周友鹏表示,他们将紧抓农村电商发展机遇,不断扩大群众致富的新渠道,借助电子商务有力促进乡村经济发展、产业振兴。

『睡眠经济』兴起 只为『睡个好觉』

本报融媒体记者 宋云晨