

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，与前两年相比，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，因为暑假是一年中天气最热的时候，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



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，往往选择住在渔船、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



游客在连云港海滨浴场戏水纳凉。

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涨，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，之前报团的价格为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方女士表示，去海边的距离不算太远，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，一些热门旅游城市和地区的住宿价格出现了暴涨，尤其是周末和节假日的时候，对于平时喜欢自驾出游的人来说，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路线要高一些，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。

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、白噪音、睡眠烘睡服务、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，服务内容有“心理疏导”“晚安哄睡”“倾诉树洞”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的。

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，还则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）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训，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，实现产业升级、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。

永城市苗桥镇实施营商环境优化行动

永城市苗桥镇

优化营商环境 赋能乡村振兴

本报讯（记者 袁国豪 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，提高服务水平，优化政务服务，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，事事关乎营商环境”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”改革，将“能力作风建设年”“企业服务日”“万人助企”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、推动县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扶持下，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。

本报记者 韩丰 摄

『睡眠经济』兴起 只为『睡个好觉』

本报融媒体记者 宋云层