

为消费者营造安全放心消费环境

本报讯(州工商局)今年国庆、中秋两节期间,州工商局组织开展了节日旅游市场监管专项执法检查行动,全州工商、市场监管部门共出动执法人员1562人次,检查景区、景点187个次,检查购物场所、涉旅企业、宾馆饭店4321个次,检查市场271个次,现场处罚15件,下发责令整改通知书66份,立案查处违法案件3件,为消费者营造了一个安全放心的消费环境。

严厉打击各种违法行为

按照州工商局的统一安排部署,全州各县工商、市场监管部门加强对旅游景点、旅游购物点、农贸市场和流通环节食品安全等的专项整治工作,结合当地旅游市场问题,走访检查辖区经营户,对重点景区景点及重要摊点加大巡查力度,严厉打击欺行霸市、假冒伪劣、缺斤少两、虚假宣传等违法行为。加强对宾馆、饭店、商场、超市、歌舞厅、洗浴中心等公共场所的检查整治,有力地规范了全州市场秩序,营造了节前良好的消费氛围。继续加大节日市场监管力度,采取分组到各县开

展工作督查的方式,深入一线进行暗访、督查和指导,州局主要领导带队深入13个旅游重点县,开展督查指导工作,一线督查景点景区、加油站等涉旅市场主体。各县局每天坚持巡查走访,严防各类违法经营活动。康定、泸定、丹巴、九龙、色达、海螺沟、稻城、理塘、雅江等旅游沿线重点县(市)局,结合原第三方机构暗访调查发现及日常市场监管中发现的新旧问题一并会诊、重拳整治。点对点地开展市场巡查调查回访行动,确保了无反弹回潮现象。

督促经营者诚信守法经营

我州旅游重点县(市)工商、市场监管部门采取行政约谈的方式,对涉旅相关行业开展行政约谈,约谈的范围包括318国道沿线、县城及周边的加油站、以及土特产、旅游商品、餐饮、酒店等涉旅经营者等。要求上述经营者在节日期间务必坚持诚实守信经营,不得有任何形式的欺客宰客和售卖假冒伪劣和虚假宣传等违法违规行

为,尤其要坚决杜绝出现“天价”销售的行为,并告诫其出现违法经营行为所承担的严重后果。各县(市)工商局在节前就对辖区的加油站进行检查,逐一签订了诚信经营承诺书,共检查、约谈加油站246个次,签订诚信经营书766份,在“双节”期间,没有发生一起因成品油质量问题而引起的投诉。

保障节日期间消费合法权益

节前,州工商局通过手机短信、官方微信、微博等形式,向来州消费者发布《甘孜州工商局双节消费温馨提示》,告知消费者来州旅游消费相关注意事项。“双节”期间,以州局12315消费维权指挥中心为依托,州县均实行了申诉举报电话24小时值守制度,认真及时受理调解消费者的申诉举报处理工作,切实做好了旅游市场监管应急事件的预防和值守。州局主要领导每天对处理投诉案件情况进行回访,回访率100%。据统计,全州共设置咨询服务点23个,接受咨询服务2376人次,受理消费投诉86起,挽回经济损失29.3万元,其中州局12315指挥中心接诉56件(次),转各县市局44件,无效投诉或转其他部门处

理12件,各县局直接受理42件。协调处置“天价鱼”“天价药粉”等投诉7起,没有造成不良影响。处理调解率100%,游客满意率回访率为97.3%,走访游客150余人次,旅游市场满意率为99.8%。

“放心舒心消费城市创建”获点赞

节日期间,我州“圣洁甘孜·放心舒心消费服务平台”在海螺沟景区试点上线,这是我州积极探索“互联网+”背景下的市场监管和维权新模式,全力打造出的应用平台。平台的最大亮点是可以实现“在线快速维权”,便捷高效的投诉处理机制可以让消费者的消费行为更加的安全放心。平台在国庆节上线当天,就得到广泛关注。该平台不仅为来州游客提供了快捷方便的优质服务,也引导和监督广大商家、经营者诚信自律,受到了各地来州游客的“点赞”。“双节”期间,海螺沟没有接到一起电话消费投诉。“圣洁甘孜·放心舒心消费服务平台”受理了一起在线消费维权投诉,经营者与消费者在两分钟内完成了和解。

如何预防节假日综合症



“天天红烧肉、顿顿女儿红”这是不少人十一长假期间过的日子,再加上奔波游玩,熬夜玩手机等,从经验上看,节后不少人都会出现节假日综合症?别着急,一份小建议奉上,让你状态快速调整回来。

合理改变饮食结构,多吃蔬菜

节假日综合症是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉厌倦,提不起精神,上班和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。

预防就要从各个方面击破,首先是合理改变饮食结构。北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生建议,节后饮食可以适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜,“尤其是富含B族维生素和矿物质的深颜色蔬菜。”

不过马冠生还强调,“节后饮食调整应遵循多样性原则,单一食物的营养肯定是不全面的。‘只吃素食有利于健康’也是不科学的,因为如果吃得过于清淡,也会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。”

另外,有预防节假日综合症经验的白领跳跳(化名)对中新网表示,节后适度运动可重新获取元气,比如进行一些有氧运动,跑步、打球等,让自己心跳加速、出出汗,就能让自己状态快速回来,尤其是胃口大好。

调整作息時間,早睡早起

很多人节假日熬夜是常态,再加上路途奔波,生物钟完全被打乱。所以,节后要及时调整作息,晚上最好提前2小时躺在床上,不在床上玩手机,定好闹钟,早睡早起。

什么,睡不着?睡前一个热水澡、一杯热牛奶都是极好的。另外,用热水泡脚泡,睡前听听音乐也有助于睡眠。

如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或者茶来提提神,有条件的话,中午可以休息一会儿,下午精力更充沛。

工作制定计划,循序渐进

吃饱了,睡好了,撸起袖子开始工作吧。但现实情况是,一些上班族节后会出现焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班产生恐惧的心理,工作起来也是胡子眉毛一起抓,完全没有效率。

中国社会工作协会社会心理健康服务指导中心理事赵悦辰建议,最好将工作量化安排,明确每天的任务,保持正常的生活和工作节奏,抛开对工作的厌倦情绪。

不过,节后短时间内不宜开展强度过大的学习和工作,而应循序渐进,先把最重要、最紧迫的事情做完。

“如果身边有消极怠工的人,尽量不要在一起,避免相互‘感染’。”赵悦辰还建议

(据中国新闻网)

预防打鼾记住8个妙招

■郭树彬 马帅

医学研究表明,轻度的鼾声对人体健康影响不大,引起医学界关注的鼾症是睡眠中伴有呼吸暂停的鼾症,可导致不同程度缺氧,时间久了,会引起人体内激素分泌功能紊乱,从而造成多种系统、组织器官的损害;引起大脑、血液严重缺氧,形成低氧血症,对心血管系统损害甚大,可引起高血压、冠心病等,严重者有致夜间猝死。儿童鼾症则会影响身体与智力发育。记住8个妙招可以预防打鼾。

- 1、增强体育锻炼,保持良好的生活习惯。
- 2、远离烟酒。吸烟可引起呼吸道症状加重,饮酒加重打鼾,夜间呼吸紊乱及低氧血症,尤其是睡前饮酒。只有保持鼻、咽部的通畅,才能减轻鼾声。
- 3、对于肥胖者,要积极减轻

体重,加强运动。我们的经验是减轻体重的5%~10%。

4、鼾症患者多有血氧含量下降,故常伴有高血压、心律失常、血液黏稠度增高,心脏负担加重,容易导致心脑血管疾病的发生,所以要重视血压的监测,按时服用降压药物。

5、睡前禁止服用镇静、安眠药物,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。

6、采取侧卧位睡眠姿势,尤以右侧卧位为宜,避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,加重上气道堵塞。可在睡眠时背部垫一个小皮球,有助于强制性保持侧卧位睡眠。

7、手术后的患者要以软食为主,勿食过烫的食物。避免剧烈运动。

8、鼾症患者还应预防感冒,并及时治疗鼻腔堵塞性疾病。

高血压开始“盯上”年轻人

■王靖

在多数人的印象里,高血压只“偏爱”老年人,和年轻人没啥关系,但其实不然。8日是第20个全国高血压日,专家提醒,高血压低龄化趋势明显,18岁就患病的不在少数,青年人需养成科学健康的生活习惯,警惕高血压。

“近几年,十八九岁、二十来岁的小伙子和小姑娘患高血压的越来越多。”解放军第253医院心肾内科主任医师霍刚说,“有的收缩压竟能达到180mmHg,很危险。”他介绍,医院常年负责新兵的体检工作,这些年轻人中每年查出高血压的人占4%。“结合门诊中出现的病例,

患高血压的年轻人大多体型较胖,并伴有其他不良习惯。”

霍刚说,高血压“盯上”年轻人,这与遗传因素有一定关系,但主要原因还在于年轻人不科学、不健康的生活和饮食习惯。他介绍,现在许多年轻人以“吃货”自居,毫不在意体重;吃东西追求“重口味”,钠盐摄入量超标;爱吃油炸食品、肥肉等,食入较多饱和脂肪酸;频繁饮酒、饮酒过量;长期吸烟;作息无规律,精神持续紧张。这些因素都是导致高血压的罪魁祸首。

他提醒,得了高血压一定要及时治疗,勿小病拖成重病,养成锻炼身体的好习惯,保持好体重可有效防治高血压。

等来改变生活方式,最终减少肥胖相关疾病。这些因为肥胖导致的脂肪肝、糖尿病、心脏病、高血压等各种疾病,其实是可以预防避免的,养成良好的生活习惯是必要的。

肥胖的食疗

- 1、食物多样化。
- 2、主食最好粗细杂粮混用,适当地控制好主食量,并只能吃个七八成饱,且细嚼慢慢咽。
- 3、控制副食,不吃纯糖和甜食。
- 4、低盐、低脂、低糖、低热量的健康食品。
- 5、适量增加体力活动。

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320



本报讯(刘斌)为保障“十一黄金周”期间广大人民群众饮食用药安全,州食品药品监督管理局把10月定为全州“安全监管见行动月”,在今年全州“十一黄金周”期间游客数量同比去年有较大增加的情况下,未发生一例食品药品安全事故和游客食品药品安全举报投诉事件,实现了“零举报、零投诉、零事故”的目标。

全州食品药品监管人员开展了“全天候值守、全员值守、全过程值守”行动,切实做到人人在岗到位,随时巡查,时时待命,遇警出警、有险抢险,一旦发生突发事

件确保能在第一时间有序有效处置。同时,州食品药品监督管理局还组成5个巡查小组,对18个县(市)、海螺沟景区、亚丁景区开展了全面“拉网式、全覆盖”的食品药品督查巡查工作,实时掌握全州食品药品市场中存在的问题,有效预防和化解了苗头性的食品药品安全问题。据统计,节日期间全州共出动食品药品执法人员3596人次,出动执法车辆357辆次,检查食品药品生产经营单位7486家次,查处食品药品违法行为37件,查扣假冒伪劣食品2000余公斤。

色达县 综合督查安全生产

本报讯(向冬梅)为了贯彻落实好近期全省、全州安全生产会议精神,确保“国庆、十九大”期间色达县安全生产形势持续好转,近日,色达县开展了为期2周的全县安全生产综合督查。

督查组通过查资料、听介绍、看现场、排隐患等工作方式,先后对全县17个乡镇、20所学校、29座寺庙,各施工企业和危化企业进行全面的安全生产隐患排查工作,共排查和收集各类安全隐患和问题110余条,并对道路交通方面存在的弯道区未设置安全标牌,道路施工段等安全警示牌少;消防方面存在的灭火器配置数量不

足,应急疏散指示标示未按规定设置,安全疏散出口不足,电器线路未做好穿管防护,电线存在撕拉乱接现象;建设施工方面存在的个别企业制度不完善,应急演练设工作痕迹,隐患台账不健全等问题,按照安全生产法律法规的要求和行业标准,下发了整改通知,要求限期整改,消除安全隐患,确保不发生安全生产事故,为党的十九大胜利召开创造良好的安全生产环境。

每天活动半小时 死亡真能远离你

加拿大、中国等国研究人员近日在英国《柳叶刀》杂志上报告的一项最新研究成果

