

“黄书包”进校园 防灾科普伴成长

〇〇全媒体记者 吴倩雯 周宁

晚报讯 汛期将至，为切实提升山区师生的防灾减灾能力，5月13日，柳州市地质环境监测站（以下简称“市地环站”）走进三江侗族自治县同乐苗族乡高洋村高洋小学，开展“黄书包”地质灾害防治科普知识进校园活动。

“同学们知道塌陷和滑坡的区别吗？”课堂上，市地环站技术员蒋家明以提问开场，围绕“人人讲安全，个个会应急——排查身边安全隐患”主题，结合当地常见地质灾害风险，用通俗易懂的语言和生动案例，向学生们讲解了崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害的类型、成因及避险措施。学生们积极参与互动，课堂气氛活跃。四年级学生吴嫒诗和吴莹莹表示，通过学习掌握了许多实用的防灾知识，增强了应对突发情况的能力。

高洋村位于山区，道路依山蜿蜒，房屋沿坡而建，随着多雨季节到来，该地地质灾害风险加剧，泥石流、滑坡等灾害隐患突出。“特别是房前屋后的边坡，在强降雨冲刷下稳



学生们收到“黄书包”。

关爱保护未成年人健康成长

定性下降，安全风险明显。通过开展科普活动，有助于增强学生的风险意识和应急避险能力。”蒋家明说。

课后，工作人员还为全校125名学生分发了装有口哨、文具及地质

灾害防治宣传册的“黄书包”。据悉，市地环站将持续推进地质灾害防治科普工作，计划走进更多县区学校，扩大防灾减灾知识的覆盖面和影响力。

你会为睡个好觉买单吗？

——关注市场上兴起的助眠产品和服务

〇〇全媒体记者 周茜

俗话说，春困秋乏夏打盹。然而近年来，有关“失眠”的话题不分季节地登上社交媒体的热搜，降噪耳塞、助眠枕头、香薰等助眠产品和睡眠服务也逐渐兴起，一些市民开始为睡个好觉买单。

睡前“仪式感”助力好睡眠

3年前，从事媒体行业的冯诗乔开始受失眠困扰。日常她晚上11时就躺在床上，却辗转反侧到凌晨才能入睡，次日早上7时又不得不起床准备上班。为此，她尝试了多种助眠方法，如听水流声、雨声等白噪音，ASMR（自发性知觉经络反应），或者通过看

书、冥想来帮助入睡。

像冯诗乔这样想要睡个好觉的市民不在少数。从事教育工作的刘婕也有一套“睡前仪式”。每晚睡觉前，她先把卧室窗帘拉得严严实实，将手机调至静音，打开助眠香薰机，再用智能音箱播放海浪声营造氛围。“这套‘入睡仪式’能让我快速放松，有效助眠。”刘婕说。

记者走访我市多个商超和家居门店发现，精油、香薰机、蒸汽眼罩、记忆枕、头部按摩仪等助眠产品琳琅满目，价格从几十元到上千元不等。我市某品牌家居经营者介绍，不少消费者选购睡眠产品时，比较关注放松、助眠等功能。

助眠服务应运而生

5月10日晚7时许，在我市一家音声疗愈体验店内，疗愈师羽西手持钵钵，在钵体上轻轻敲击，5名体验者戴着眼罩平躺在垫子上，渐渐放松下来。

“在进行音声疗愈演奏时，乐器发出的声音就像给大脑做‘按摩’，从而达到助眠的效果。”羽西介绍，疗愈师使用的乐器有颂钵、水晶钵、铜锣和溪水鼓等，顾客在精油的芳香中逐渐放松、冥想、进入睡眠，整体时长约60分钟至90分钟。

记者走访我市部分睡眠疗愈的门店发现，情绪调节和睡眠改善类活动日益受到消费者青睐。睡眠健康管理师李宛宸说：“店内每周会举办一两场情绪睡眠体验沙龙活动，每场3人

至5人参与，包含情绪睡眠咨询、冥想及情绪分享等环节。”

在金融机构工作的市民黄接说：“平常工作压力比较大。但每次参与活动后，我感觉身心得到了放松，心态积极了许多。”

了解失眠原因根治睡眠障碍

助眠产品真的有用吗？冯诗乔表示，她最初听白噪音能很快入睡，但一段时间后，效果逐渐减弱。之后她又尝试听广播、听书等方式助眠，不久也失效了，甚至耳朵还会出现不适感。

“助眠枕、助眠音频、芳香疗法等助眠产品和服务，确实能让人通过放松身心，使身体进入平静状态，达到促进睡眠的目的，但不能根治睡眠障碍问题。”市柳铁中心医院中级心理治疗师宁俐文说，引发睡眠障碍的原因是多样的，常见原因可能是躯体疾病，如呼吸系统疾病、内分泌疾病；或者社会心理因素，如工作压力大、人际关系紧张和焦虑情绪等。此外，一些药物或浓茶、咖啡等饮料也会引起失眠。因此，先要了解睡眠障碍的形成原因，才能对症选择缓解的方式。

宁俐文补充，现在一些市民因工作等客观原因无法按时入睡，因此，与其关注入睡时间，不如关注整体的睡眠时长和睡眠质量。“如果晨起后工作效率不受影响，白天能够精力充沛地完成日常活动，就无需过度纠结入睡的早晚。”

实现荔枝“自由”还要等等

目前售价较高,预计端午节过后大量上市

〇〇全媒体记者 张阳亮

晚报讯 新鲜上市的荔枝售价多少？有哪些品种？近日，荔枝一经上市，就引起了不少市民的关注。5月13日，记者走访了市区的一些农贸市场、水果店，了解荔枝销售情况。

在北雀综合农贸市场里，记者走遍了所有水果摊，都没有看到新鲜荔枝的身影。“批发价每斤17元至18元，贵得我们都不敢进货。”摊主韦先生说，他们都很关注荔枝上市，但刚上市的荔枝批发价格太高，该市场的果商目前仍在观望。

记者又来到桂中过渡农贸市场，只看到一家水果摊上有荔枝在售。“一个上午仅卖出一单荔枝。”摊主苏先生介绍，摊位上的荔枝售价28元/斤，由于价格较高，销量并不好，目前市场上也只有他一家在尝试售卖。“批发价格高利润低，11日那天我进了800元的荔枝，以平均30元/斤的价格卖出，最后一算毛利只有20多元。”

记者走访了多地发现，荔枝售价最低的是静兰片区南二路的一家生鲜超市，每斤售价18.8元。该超市工作人员介绍，以这样的价格出售实际上是亏本的，目的是想借荔枝新上市的热度给超市做宣传、引流。而在该路段的另一家水果连锁店里，荔枝售价为49.8元/斤，这也是记者当天走访中看到的最高售价。

记者从海吉星农产品批发市场了解到，本月初荔枝开始上市，目前该市场在售荔枝基本上是海南产的，品种有白糖罍、妃子笑，按箱批发均价为15元/斤，近期每天的出货量为1吨至2吨。市场工作人员预计，端午节过后，产自广东的荔枝会大规模上市，价格会大幅度下降，估计到时该市场荔枝的出货量能达到每天50吨至80吨。



市场上在售的荔枝。



疗愈师引导体验者放松入睡。