

5日4时13分“清明”

花在枝头颤 蕊随风飘香

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”《中国天文年历》显示，北京时间4月5日4时13分迎来农历二十四节气中的“清明”。此时节，桃红柳青，溪水泛碧，吐故纳新，春和景明。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说，清明在仲春与暮春之交，每年4月5日前后，太阳到达黄经15度时始。西汉时期的《淮南子·天文训》中说：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”“清明”的含义是气候暖和，草木萌动，杏桃开花，处处给人以清新明朗、欣欣向荣的感觉。

我国古人根据对大自然的观察，将清明分为三候：一候桐始华；二候田鼠化为鴽；三候虹始见。意思是说，这个时节先是桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，最后是雨后的天空可以见到彩虹了。清明三候所代表的花信为：“一候桐花，二候麦花，三候柳花。”“三花一开，春满枝头，春意盎然，绿意萌动。”

“马穿杨柳嘶，人倚秋千笑，探莺花总教春醉倒。”春天的风，清明的雨，此时节，阳光明媚，惠风和畅，杏花微雨，桃李争艳，天下皆春。尤其在江南，清风细雨构成一幅诗画清新的民俗水墨画。

春光明媚，春风和煦，正是颐养身心的好时候，保健专家提示说，此时节养生保健应以养肝为主。遇事戒怒，不大悲大喜，要做到心胸开朗，心境平和，畅达性情；多出去走走，登高望远，寄情山水，陶冶性情；多吃养肝养肺的食物，如荠菜、菠菜、银耳、山药等。

(新华)

呵护好你的颈腰椎

枕头床垫有讲究



人们每天至少有1/3的时间在床上度过，如果睡眠姿势不当或者选择的枕头、床垫等不适合自己，就容易引起或加剧颈椎病、腰椎病。很多老年人有个观念，觉得越硬的床垫对脊柱越好，其实并非如此。那么该如何选择枕头和床垫？听听南方医科大学第三附属医院脊柱外科一区主任张忠民的建议吧。

枕头：柔软、透气、可调整

目前市面上有不同的枕头：蒲绒枕、木棉枕、动物毛枕、荞麦枕、决明子枕、橡胶枕、记忆棉枕、竹枕等等。不同材质的枕头各有优缺点，在选择枕头的时候要谨记一个原则：柔软、透气、可调整。

(1)忌高枕，不单在睡眠中，在日常

休息，如卧床看书、看手机、看电视等时都尽量避免使用高枕。高枕状态使得颈椎前凸曲度加大，不仅椎体前方的肌肉与前纵韧带因张力过大而出现疲劳，而且引起慢性损伤。同时，椎管后方的黄韧带则可向前突入椎管，以致椎管增加了来自后方的压力。

(2)忌无枕，无枕使得头颈部处于仰伸状态，易使后方的黄韧带向椎管内陷，以致压迫刺激脊髓，特别是椎管狭窄者。

(3)宜元宝形枕。关于枕头形状选择，最佳应该选用中间低，两端高的元宝形。因为其能利用中间凹陷部来维持颈椎的生理曲度，对头颈部起到相对的制动与固定作用，减少在睡眠中的异常活动。次之可选用平枕。但禁止选用中间高，两头低的山丘形。

床垫：并非越硬就越好

很多老年人有个观念，觉得越硬的床垫对脊柱越好，其实并不是这样。张忠民介绍，床垫应该选择软硬适中，一般选择形变在5厘米的床垫较好，既可以防止皮肤压红，又有一定的舒适性。太软的床垫可能引起颈椎生理弯曲改变导致颈部不适，太硬可能出现皮肤软组织受压严重。床垫材质的选择也很多，不同

材质有不同特点。

榻榻米：最大的缺点是由于人体重量的压迫而形成中央低、四边高的状态。当其松弛后，则增加腰背部肌肉的张力，头颈部的体位处于相对升高位置。

钢丝弹簧床：不适用于颈椎病及其他脊柱伤病者。

钢架木条床：可维持脊柱的平衡状态而有利于脊柱或下肢伤病者。

袋装弹簧床垫：可根据人体各部位负荷大小的不同和人体曲线的特点，选择不同规格的弹簧合理排列，以达到维持人体生理曲线的作用。

其他床垫：气垫床或水床，床垫内通过气体或水流来调节患者躯体的负重点，适用于严重的瘫痪、瘦弱、高龄患者，但价格昂贵。

你的睡姿正确吗？

好的睡眠离不开适合的枕头和床垫，但是正确的睡姿也很重要。专家建议睡姿：头颈保持自然仰伸位，腰部平卧，双膝、双髋略弯曲。仰卧位能够很好维持颈椎的自然弧度，特别适合有颈椎或脊椎痛的人。仰卧位一般将头颈部置于枕头中间凹陷处，使枕头的支点位于颈后正中处，并与颈背部的弧度相适应，以保持颈椎的正常生理曲度。

(陈辉 游华玲 刘婉婷)



“蜘蛛侠”坐车顶？

交警：涉嫌违法！

记者日前从陕西省西安市公安局交通管理局获悉，针对街头出现的车顶或车辆后挡风玻璃粘贴玩偶的情况，存在交通安全隐患且涉嫌违法，交警部门将予以严查。

近期，西安交警发现，路上有很多驾驶员给自己的车顶上、后挡风玻璃外和左右后视镜都贴上了各种颜色鲜艳的玩偶，如蜘蛛侠、绿巨人、小黄人、忍者神龟、葫芦娃等。

西安交警部门相关负责人表示，根据相关规定，汽车车身后外安装玩偶装饰，已经属于对机动车外形的轻微改变，依据上述规定，擅自改变机动车外形和已登记的有关技术数据的，由公安机关交通管理部门责令恢复原状，并处警告或者500元以下罚款。

此外，在车辆行驶中，尤其是在高速行驶时，车速快，阻力大，玩偶一旦脱落，有可能对周边车辆及其他驾驶人造成伤害；由于色彩鲜艳，容易吸引眼球，可能会引起其他驾驶员的关注，从而分散驾驶人注意力，一旦控制不好与前车的距离，容易发生追尾或者剐蹭事故。

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第六十二条规定，不得在机动车驾驶室的前后窗范围内悬挂、放置妨碍驾驶人视线的物品，驾驶机动车不得有妨碍安全驾驶的行为，违反者可以依据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十条，处以200元罚款；依据《机动车驾驶证申领和使用规定》，对驾驶证记2分。

该负责人说，西安交警部门将对这种在车身后外放置玩偶等物体的交通违法行为进行查处，执勤交警将以警告和责令纠正为主，发现一例纠正一例，并会要求司机现场拆除，承诺不再安装。同时，也提醒市民自行纠正车顶放置玩偶的行为，下一步，西安交警将会加大执法处罚力度。

警方提醒：

四种“网贷诈骗”要当心

网络贷款既是借款人眼中的“香饽饽”，也成为诈骗的重灾区。深圳市公安局总结近期网络贷款领域出现的案例并发布提示，以下四种“网贷诈骗”要当心。

一是未放款先收费。放款之前先收费是无抵押贷款最常见的伎俩，诈骗分子抓住借款人急于求成、缺乏常识的心理，第一步先取得信任，号称只需要提供“身份证”之类的信息就可以拿到借款；第二步编织各种理由，提前收取借款人的费用，通常以材料费、保证金等为由忽悠借款人上钩；第三步当借款人将钱打入对方账户后，诈骗分子便消失。

二是承诺低息实为高利贷。很多无抵押贷款骗局打着“日息低至××”的幌子，将借款人骗过来，最后以高息放款。这种高利贷通常伴随着暴力催收。

三是包装资质承诺成功。“凭一张身份证，不管你是黑户还是白户，当天就能下款20万到50万。”这是近期大家经常可能收到的诈骗短信内容。通常情况下，如果市民一旦缴纳手续费后，按照对方的要求办理了贷款，最终遇到的结果就是贷款没到手，高额的手续费先被骗走。

四是花钱消除信用污点。近期，由于不少借款人申贷被拒是个人信用产生污点所致，于是诈骗分子也做起了这种买卖。通常情况下，诈骗分子号称银行里有熟人，可以花钱消除征信污点。一旦上套，大笔的好处费就进了诈骗分子的腰包，而你的个人征信却没有被消除。

(周科)

春装春被宜晒后再用

随着天气转暖，不少市民换上了春装春被。武汉市中心医院等医疗机构近期接诊不少因尘螨过敏而致的哮喘、皮肤过敏患者，都是新换存放已久的春装春被。专家提醒，春装春被宜晒后再用，以防尘螨过敏。

“被子存放柜子里一整个冬天，空气不流通易滋生螨虫和细菌。如属于过敏体质，就易诱发过敏性哮喘，轻者打喷嚏流鼻涕、咳嗽胸闷，严重者可能造成窒息危及生命。”武汉市中心医院呼吸内科主任胡跃介绍，这几天接诊了好几名因被子未晒就盖，半夜突发哮喘险窒息的病例。

螨虫还是皮肤过敏的直接祸首。武汉市中心医院皮肤科副主任医师高英说，不少市民把放了一个冬天的春装拿出来就穿，结果全身出现红疙瘩。

高英提醒，存放柜子里一个冬天的春装，如没经过处理就直接穿上身，很容易引起皮肤过敏。若身上出现痒痒、红色皮疹，注意不要抓挠，应及时到医院就诊。

专家建议，久存的被子、衣物使用前应先晾晒。春季螨虫比较活跃，在阳光温暖的天气要勤洗、勤晒、勤换，最好选择11时至14时之间在阳光下暴晒。更换春装尤其是贴身衣服最好用新清洗剂，在太阳下晾晒后再穿。

(李伟 黎昌政)



老人运动要“服老”

老人适度运动可提高机体新陈代谢，增强或维持各脏器官功能，精神焕发，心情愉悦，达到延缓衰老、健康长寿等目的。但在运动保健的同时，要懂得“服老”，有些运动应少做。

不宜快速转头。快速转头容易导致头痛、头晕，甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老人尤其要避免快速转头。

少做仰卧起坐。老人的颈椎、腰椎或多或少都有些问题，加上伴有骨质疏松，做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆

转的损伤。而且，做这项运动时身体起伏大，对于患有心脑血管疾病的老人来说，容易造成血压升高，发生意外。

少爬楼梯。老人上了年纪，关节退化，上下楼梯或爬山时，膝关节承受重量是平时的3-5倍，容易导致膝关节损伤，加重关节退行性病变，损伤关节韧带，加速关节老化。所以，不建议老人选择爬楼梯这种方式锻炼身体。

少进行跳跃运动。随着年龄增长，老人骨量下降、各器官开始老化，身体力量、速度、柔韧性、协调性都大不如前。跳跃属于剧烈运动，对心肺功能、身体机

能要求较高。老人做跳跃运动时，会加重膝关节、髋关节等负担，不易掌握平衡，如果体力不支，可能摔倒，甚至诱发骨折等严重后果。

所以，老人应尽量选择比较舒缓的运动，如散步、慢跑、老年健身操、太极拳等。锻炼应循序渐进，切忌操之过急，盲目增加运动量。需要根据自己的身体状况选择合理的运动方式，避免运动导致二次损伤，每次运动时间以不超过30分钟且感觉不到劳累为宜，刚吃完饭或空腹时都不要运动，否则容易导致消化不良或低血糖。(熊志翔 程风敏)



注销公告

平顶山市东海宜阳电子有限公司(注册号:410402000014397)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。

特此公告
平顶山市东海宜阳电子有限公司
2018年4月5日

注销公告

平顶山市伟兴劳务分包工程有限公司(注册号:410491000028687)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。

特此公告
平顶山市伟兴劳务分包工程有限公司
2018年4月5日

公告

河南中小企业发展投资有限公司驻平顶山办事处涉嫌非法吸收公众存款案,已由公安机关立案侦查,为最大限度挽回投资客户的损失,公安机关需要对投资客户的投资情况进行登记。请广大投资客户自2018年4月23日至2018年4月28日到卫东区鸿鹰街道办事处进行信息登记,逾期不登记者,后果自负。登记时请提供投资客户书写的投资经过、合同、户口簿、身份证原件及复印件(并注明联系电话)、银行转账凭证、付息账号;个人流水(开户行打印流水单)。

登记地址:卫东区鸿鹰街道办事处三楼西102房
联系电话:0375-2332789

平顶山市公安局建设路分局
2018年4月5日

声明

冯栋先生:

您于2017年11月6日承租位于联盟路联盟鑫城商业二层L009B号李粉菊的临街门面房经营餐饮业,现在已停业关门一月半。按照双方签订的合同约定,您应于2018年1月26日缴纳下一季度租金,可截至目前已拖欠房租2个月余。经我方多次打电话给您,您均拒接,发短信不回,并未经同意把制冷设备等拆走。根据双方签订的租赁合同约定,目前您已构成严重违约,且拖欠租金逾期不交付,我方有权单方解除合同。故现通知您5日内见面办理相关手续并缴纳剩余租赁费用。否则一切损失将由您承担,我方保留追究您法律责任的权利。 声明人:李粉菊
2018年4月5日

幸福都是奋斗出来的 劳动最美

@鹰城 · 360行 主题视频征集

扫码传视频

扫码观看更多视频

电话: 0375-4943170
邮箱: mlyc2018@163.com
官网: www.mlyc2018.cn