

健康也是睡出来的

5日9时51分“清明”

空气清新,景物明晰

新华社4月3日电(记者周润健)“燕子来时新社,梨花落后清明。”《中国天文年历》显示,今年清明的准确时间为4月5日9时51分。此时节,阳光明媚,惠风和畅,杨柳垂丝,绿草如茵,满眼春意。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说,每年4月5日前后,太阳到达黄经15度时为清明节气开始。此时节,我国气温普遍上升,南方雾气减少,北方风沙消失,空气清新,景物明晰,因此得名“清明”。

作为二十四节气之一,清明在仲春与暮春之交,清明一到,气温升高,是种植庄稼的最好时节,于是就有了“清明前后,种瓜种豆”“植树造林,莫过清明”的说法。

清明不仅是节日,也是我国一个重要的传统佳节,主要纪念仪式是扫墓,扫墓是慎终追远、敦亲睦后及行孝的具体表现。如今,清明扫墓以祭奠

先人和纪念先烈,已经被人们广泛接受。

“梨花风起正清明,游子寻春半出城”,踏青是清明节的另一个主题。清明时节,我国大部分地区的日平均气温已升到12摄氏度以上,春色好,阳光照,柳枝荡,风筝飘,嫩芽争先冒树梢,绿草悠悠地皮长,正是郊游踏青好时节。古诗“踏青结伴过南塘,二月春风夹路香。蜂蝶随衣袖舞,田野十里菜花黄”,描述的就是清明节亲近自然、踏青春游的民俗风情。

史志成说,古人就有清明踏青,并开展一系列体育活动的习俗,如放风筝、荡秋千、打马球、拔河、蹴鞠等。直到今天,这个节日中的某些活动依然很盛行。

中央气象台预报显示,今年清明小长假期间,我国北方以晴或多云天气为主,适宜祭扫、踏青,南方部分地区有间歇性降水天气,对户外活动影响不大。

野菜不应该多吃 提防日光性皮炎

春暖花开,许多市民喜欢采摘野菜尝鲜。医生提醒,不少野菜属于光感性植物,吃后晒太阳会增加皮肤对光的吸收,导致晒伤的风险加大,尤其是过敏性体质的市民,甚至可能导致日光性皮炎。

像荠菜、马齿苋、灰灰菜等野菜都是光感性植物。山西省人民医院皮肤科主治医师梁丽丽说,每年都会接诊不少晒伤或过敏的市民,其中有一部分就是吃了这类野菜或蔬菜。梁丽丽介绍,一些含叶绿素高的蔬菜和野菜都属于光感性植物。常见光感性食物有灰灰菜、雪菜、苋菜、茴香、苜蓿、芥菜、菠菜、香菜、油菜等。除了这些蔬菜外,有些水果也属于光感性的,比如无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。

这些蔬菜水果之所以会导致紫外线过敏患者患上日光性皮炎,是因为它们都含有同一种成分——呋喃香豆素。呋喃香豆素是一种天然的光敏剂,该成分本身不会对皮肤造成伤害,但接触到紫外线的照射时,就会产生光敏反应,普通人食用后易导致皮肤对日光更加敏感,进而导致皮肤被晒伤。

梁丽丽建议,有过敏病史的人尽量少吃光感性强的野菜。吃完野菜后尽量不要在户外活动,减少强光的照射。(山苑)



睡眠,如今成了很多人的困扰。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是公认的三项健康指标。大家对于健康的饮食和运动比较重视,也知道应该怎么做。相较而言,睡眠却常常被人忽视。很多人只把睡眠简单地视为一种休息,而不是对身心健康的调整,在对睡眠的认识上存在误区,对良好睡眠质量的追求不得要领。

睡眠可以维持大脑的正常运转,有助于学习记忆、情绪调节等,保证身心健康。睡眠的目的是要使我们的身体得到更好的调整。睡眠紊乱会导致机体各系统功能失调,引起其他疾病的发生,严重影响个人健康和社会和谐。

睡眠问题越来越普遍

随着社会快速发展下精神压力增加,睡眠障碍发生率也在升高。相关数据显示,每3人中就有1人存在睡眠问题,根据临床诊断标准,全球睡眠障碍的发生率为9%-15%。

常见的睡眠障碍包括:失眠障碍,指各种原因引起的人入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等,会导致免疫功能减退、易激惹、冲动性增加、物质滥用的风险升高;睡眠呼吸障碍,主要临床表现为夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜

睡,会增加高血压、糖尿病和心脑血管疾病的发生风险,以及注意力、警觉性及记忆力下降;异态睡眠,指出现在特定的睡眠时期或睡眠觉醒转换阶段的异常事件,包括快速眼动睡眠行为障碍、梦游症、夜惊症、梦语症、梦魇、磨牙症等;周期性肢体运动,指睡眠中发生的周期性腿动,但也可能发生于上肢,睡眠中反复、频繁的周期性肢体运动导致的自主神经激活会引起心血管系统的异常;不宁腿综合征,是在安静状态下有动腿的强烈愿望,且多发生于傍晚或入睡前。

此外,还有发作性嗜睡病,以日间难以抗拒的睡眠发作、猝倒、睡眠瘫痪及睡眠幻觉为主要特征。睡眠障碍,俗称“鬼压床”,是指睡觉时突然恢复了知觉但是身体不能动弹,仿佛有东西压在身上的感觉;睡眠时相延迟症,是指在昼夜周期中睡眠时间后移,但睡眠质量和时间均无明显异常。

睡眠障碍是痴呆发生的危险因素

睡眠可增强机体免疫力,睡眠紊乱会导致炎症因子的释放,严重影响免疫系统的正常功能。睡眠不足会使人提前衰老,使器官提前进入衰老阶段,出现皮肤松弛、脱发、白发等。

睡眠障碍会引发精神疾病,比如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症;躯体疾病,比如高血压、心肌梗死、高血脂症、肥胖、免疫功能失调;认知功能受损,比如注意力不集中、记忆力下降、决策异常。睡眠障碍和痴呆(阿尔茨海默病)是老年人中普遍存在的重要问题。研究发现,睡眠障碍是痴呆发生的危险因素。因此,老年人如果出现睡眠障

碍,要尽早干预和治疗。需要注意的是,一些违规添加安眠药成分的“保健”产品,表面上能带来入睡效果,但也会产生许多副作用。

这些睡眠误区要注意

- 1.睡前玩手机。有人认为睡前玩手机就能睡着,其实反而可能更影响睡眠。
- 2.喝酒助眠。酒精对于最初入睡虽有帮助,但它往往会在后半夜损害睡眠质量,睡前喝酒会削弱酒精促进入睡的功效。
- 3.运动助眠。临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋,错过最佳入睡时机,往往睡眠效果不佳,理想的运动时间应当是午后。
- 4.害怕吃药。许多人怕吃安眠药有副作用,而事实上只要能缓解压力,把睡眠调节好,还是需要吃药的。
- 5.白天补觉。因玩手机或游戏而晚睡的人常延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。
- 6.打呼噜睡得香。很多人认为打呼噜的人睡得香,其实并非如此,打呼噜时出现的呼吸暂停会导致身体各个器官缺氧。
- 7.睡得越久越好。睡眠时长都是因人而异的。睡眠好坏,不能以睡眠时间的长短作为评判标准,而是以第二天精力、体力是否够用为标准。
- 8.完全相信睡眠手环。目前,市面上售卖的睡眠手环对于睡眠分期存在很大误差,但对于判断入睡或醒来时间相对较为准确。

掌握科学、合理的睡眠方法

- 1.睡眠用具:床垫宜相对坚实,不要过

(陆林)



消委会提醒:

谨防装修公司低价诱惑 切忌开工之前一次付清

新华社4月3日电(记者胡林果)记者3日从广东省消费者委员会获悉,近期消费市场出现一些装修消费骗局,给消费者带来巨大财产损失。

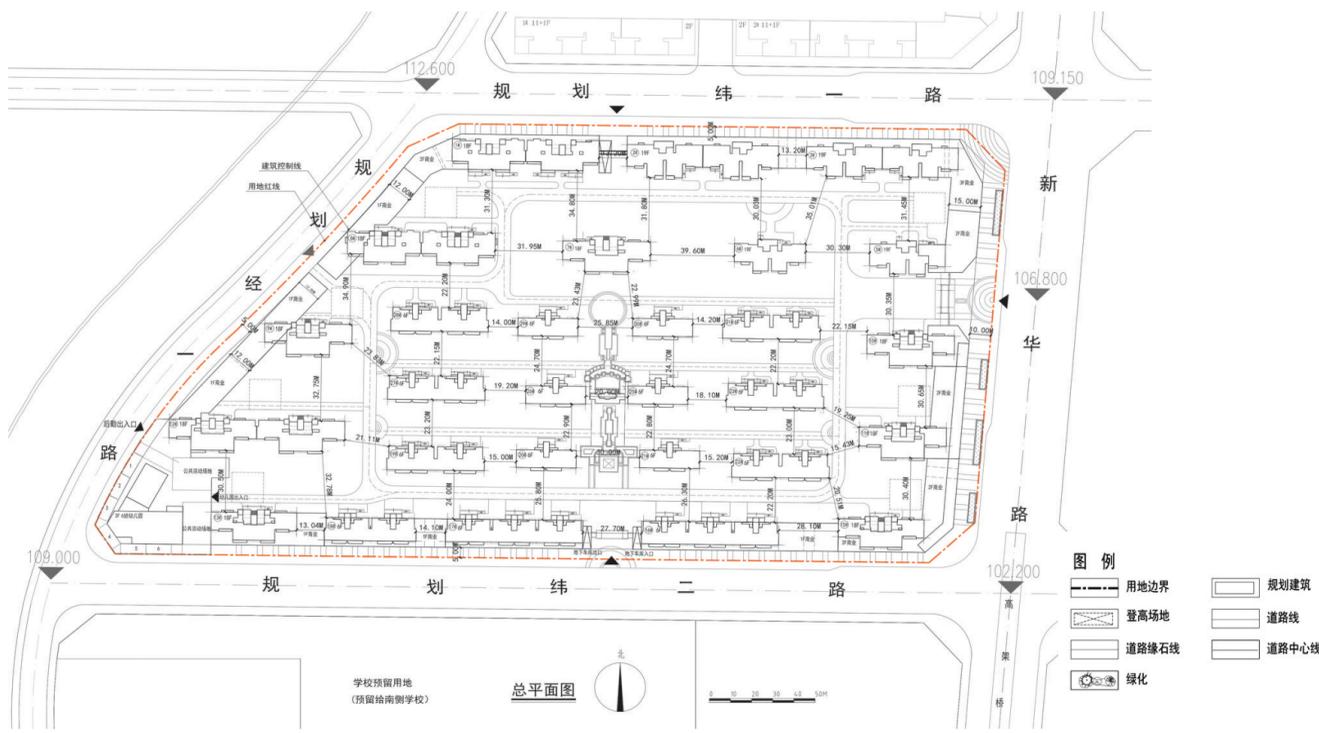
2018年,广东省消委会受理有关“房屋装修及物业服务类”投诉共6336件,主要问题集中在以下几点:一是合同约定问题,如一些装修公司为消费者约定装修材料用一线品牌,实则是普通品牌,甚至是三无产品;二是施工质量,一些装修公司未按图纸施工,导致安全隐患;三是额外增加费用,一些装修公司签订合同后以多种理由增加收费;四是虚假宣传,如号称提供免费设计,但如果消费

者不选择对方时,则被要求扣除设计费用。

为保护消费者合法权益,广东省消委会特别发出以下消费提示:首先,拒绝低价诱惑,多了解装修公司的专业能力、施工质量和售后服务;其次,看清合同内容,签订装修合同时,不要只关注收费条款,要耐心仔细阅读合同全文,特别关注“工期、进度、材料、质量、保修”等条款,明确装修标准、建材品牌、付款方式、延误工期责任等。同时特别提醒消费者,切忌开工之前一次性缴纳装修全款,建议在合同中约定价款的支付比例进度,分阶段、按验收合格情况分期付款,消费者最好保留6%-8%的装修款在装修完工后次年付清。

平顶山澜山府修建性详细规划批前公示

规划设计单位:深圳市联合创艺建筑设计有限公司
 建筑设计单位:深圳市联合创艺建筑设计有限公司
 建设单位:河南茂庭置业有限公司
 建设地点:平安大道与新华路交叉口西北角
 用地面积:75735.8平方米
 地上建筑面积:204478.04平方米
 项目简介:平安大道与新华路交叉口西北角地块控制性详细规划于2012年5月18日通过了平顶山市城市规划委员会第十四次全体会议,平安大道与新华路交叉口西北角地块控制性详细规划于2013年5月26日获得了平顶山市人民政府批复,平顶山澜山府项目修建性详细规划于2019年1月22日通过平顶山市城乡规划局2019年第二次规划业务审查会的审查。
 如对本规划公示有异议,可自本公示之日起七日内向平顶山市自然资源和规划局卫东分局提出意见和建议。
 联系电话:3967125 6187192



澜山府经济技术指标表			
项目	单位	数值	备注
规划用地面积	m ²	75735.80	113.6亩
总建筑面积	m ²	237137.56	
地上建筑面积	m ²	204478.04	
其中	住宅建筑面积	m ²	184115.90
	开发区建筑面积	m ²	134553.40
	其中 高层建筑面积	m ²	94935.30
	其中 多层建筑面积	m ²	39618.10
	安置区建筑面积	m ²	49562.50
商业建筑面积	m ²	16741.02	8%
物业管理用房	m ²	720.00	≥地上总建筑面积的千分之三
社区办公用房	m ²	166.40	≥156.90m ²
社区服务用房面积	m ²	466.20	≥30m ² /百户
幼儿园建筑面积	m ²	2160.84	
门卫房建筑面积	m ²	9.68	
消防水箱间	m ²	98.00	
地下建筑面积	m ²	32659.52	
容积率		2.70	
基底面积	m ²	24015.27	
建筑密度	%	31.71	
绿地率	%	35.10	
总户数	户	1551	
居住人数	人	4963	户数*3.2/户
其中	机动车	辆	1322
	地上	辆	133
	地下	辆	1189