

# 清明将至,有什么话想对逝去的亲友说? “天堂信箱”开通 本报今年继续邀您寄哀思

□记者 王春霞

本报讯 清明将至,是不是有逝去的亲友开始在脑海中闪过,不想通过信件的方式跟他们说说话?去年清明节前夕,本报特别开设了“天堂信箱”栏目,读者纷纷寄来信件,表达对逝者的追思、对人生的感悟。为了给市民提供一个

表达情感的平台,本报决定今年继续开通“天堂信箱”,即日起欢迎市民寄来您的“天堂邮件”。

近年来,清明节缅怀逝者的方式变得多元化,越来越多的市民开始选择用鲜花、种树、网上祭扫等更文明的方式来寄托哀思。本报开设的“天堂信箱”栏目,就是邀请您用一种文艺的方式来缅怀亲人、

朋友或者您尊敬的逝者。在信中,您可以表达您的追思、感恩和感悟,同时也告诉在天堂的他们,您在这个世界上过得很好。

欢迎大家以来信的形式投稿,本报将择优予以刊登。如果您愿意讲述信件背后的真实故事,本报记者也乐于倾听采访。邮件请发送至邮箱 wbrx4940000@163.com,

或通过晚报官微“平顶山晚报”(微信号 pdsxbgw)发送给我们。投稿最好在800字以内,来稿截止日期为3月31日。咨询电话:4940000。

本报在此提醒,信件刊登时可署笔名也可署真名,但在投稿时请注明真实姓名、通信地址和联系电话,以方便记者与您联系。

## 2月份市区CPI 同比上涨2.3%

□记者 王春生

本报讯 国家统计局平顶山调查队昨天发布最新数据,2月份市区CPI同比上涨2.3%,环比上涨0.6%。2月份市区物价走势的主要特点是,受春节影响,食品烟酒、交通、旅游服务等商品价格大幅度上涨,拉动CPI持续走高。

从环比看,2月份市区CPI环比上涨0.6%,其中食品类价格环比上涨1.7%。从八大类来看,呈现“三升五降一持平”走势,其中食品烟酒上涨幅度较大;衣着、居住、医疗保健、其他用品和服务类价格环比略有下降;生活用品及服务环比与上月持平。

## 整治市区客运市场 半个月26台违法 违规车辆被查

□记者 王桂星

本报讯 昨天,记者从市交通运输局了解到,市区客运市场百日集中整治行动初战告捷,执法人员半个月来查处违法违规车辆26台,市区客运秩序明显好转。

据介绍,为优化市民出行环境,从3月6日起,市交通运输局、市客运管理处联合启动了市区客运市场百日集中整治行动,对社会车辆未经批准从事城市客运、出租车侵占客运班线运营等违法违规行为进行集中查处,并对巡游出租车、网约车的运营行为进行规范治理。

市交通运输局有关负责人告诉记者,截至3月20日,两部门共派出执法车辆58台次,执法人员200多人次,共查处违法违规车辆26台,其中,非法营运和冲击客运班线的各类车辆12台,违规营运的巡游出租车14台。执法人员还对所驾驶出租车存在车容车貌脏乱差、车内卫生不达标等情况的78位巡游出租车司机进行了批评教育,并责令其限期整改。

这位负责人提醒,广大市民如发现非法营运车辆或巡游出租车、网约车存在违法违规行为,请注意保存证据材料,及时拨打12328举报。

## 初设人人赞 如今无人管 街头公益 捐衣箱好尴尬

昨天,市区曙光西街20号院,负责保洁的李师傅将堆积在捐衣箱外面的旧衣物装车送往垃圾处理站。

李师傅告诉记者,这两个捐衣箱已经很长时间没有人前来整理转运,大量的旧衣物堆积在外,影响居民院里环境卫生,业主反应强烈,社区工作人员只好委托他将这些堆积的衣物拉走。

本报记者 李英平 摄



## 沿小路攀爬平顶山 两男孩被困半山腰 消防官兵救他们脱险

□记者 赵志国

本报讯 3月20日上午,市区两名小男孩走小路攀爬平顶山,因体力不支被困半山腰一块巨石旁。卫东区消防大队闻讯赶到,将两个孩子救下。

据卫东区消防大队相关负责人介绍,当天上午10时30分,该大

队接到市公安消防支队指挥中心调令:有两名男孩被困在平顶山山顶公园半山腰,情况紧急。卫东区消防大队东安路中队迅速出动两辆消防车14名消防官兵赶赴现场。

在平顶山西南侧,消防官兵看到两名十二三岁的小男孩站在半山腰一块巨石下,其中一个男

孩双手紧紧抱住一棵小树,身体近乎悬空,面色苍白,表情惊恐。消防官兵迅速展开行动,一名消防战士身系安全绳从巨石上方悬空下降到两名小男孩身旁,分别将安全绳系在小男孩腰上,然后依次将两人小心翼翼地向下送。20分钟后,两名小男孩成功被救下。

下山路上,两名小男孩向消防官兵讲述了遇险经过。当天上午,两人相约爬平顶山,当他们顺着山间小路攀爬至半山腰一块巨石旁时,感到体力不支,回头一看,刚刚爬上来的路成了悬崖峭壁。有恐高症的小男孩双手紧紧抱住一棵小树,动弹不得,他的小伙伴急忙拨打119报警求助。

## 昨天是世界睡眠日,专家提醒说: 放下手机 多做些体育锻炼吧

□记者 王春霞

本报讯 3月21日是世界睡眠日,今年睡眠日的主题是“规律作息,健康睡眠”。昨天上午,市第二人民医院耳鼻喉科相关专家在接受记者采访时说:“要想提高睡眠质量,就要养成规律作息的习惯,放下手机,多做些体育锻炼。”

昨天上午,市二院耳鼻喉科睡眠监测室,该科副主任吴红丽介绍说,随着生活水平的提高,肥胖的人群越来越多,加上人们对睡眠质量的重视程度越来越高,到该门诊做睡眠监测的患者有明显增多的

趋势。

吴红丽讲述了这样的一个病例:几天前,65岁的李阿姨前来就诊,称睡觉老打呼噜,影响家人休息,而且最近出现了睡眠中小便失禁的情况。李阿姨身材不高,体重达70公斤,脖子粗短。吴红丽怀疑她是睡眠呼吸暂停综合征(SAS)患者,遂让她在医院睡眠监测室住了一夜,用仪器进行了7个小时不间断监测。监测结果显示,李阿姨平均每小时呼吸暂停、憋气40多次,最长一次呼吸暂停的时间长度为110秒。

吴红丽说,这位患者是重度阻

塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,如果长期得不到有效治疗,全身的脏器就会受到损害,甚至可能引起夜间猝死。然而,经过检查,李阿姨的鼻咽部并不适合手术治疗,吴红丽建议患者减肥,保持侧卧式睡姿,并在睡眠时佩戴家用呼吸机辅助呼吸,以提高睡眠质量。

除了肥胖的成年人,一些儿童也患上了睡眠呼吸暂停综合征。吴红丽提醒说,儿童患上此症,不仅危害心脏健康,还会影响面部和智力发育。如果儿童出现打鼾憋气的情况,家长应及早带孩子到医院检查治疗。

那么,普通人群如何提高睡眠质量呢?对此,吴红丽说,晚上熬夜看手机或玩游戏,导致睡眠时间不足,有时看到让人兴奋的内容,又不易入睡,这些不良刺激都会影响睡眠质量。要想睡得好,就要保持规律的作息时间,适当做一些运动,晚餐不要吃太饱或太过油腻,不要饮酒或抽烟,也不要喝咖啡或浓茶。有些女性进入更年期,内分泌紊乱,压力大,也会导致失眠多梦,睡眠质量不好,这类人群晚餐最好吃得清淡一些,可以做一些瑜伽等有助于入眠的运动。



## 检修游乐场设施

昨天上午,在市滨河公园游乐场,游乐场工作人员对游乐设施进行检修。

当天,市园林处滨河公园对园内的游乐设施进行了全面的安全检查,要求相关商户立即关停存在安全隐患的游乐设施并限期维修,经复查游乐设施合格后方可重新投入营业。

本报记者 彭程 摄