

常打呼噜可能患有“睡眠病”

专家:23时前须进入深睡眠状态

本报讯(记者 安华 通讯员 宋连英)昨日是第十个世界睡眠日,今年的睡眠日主题是“良好睡眠,健康人生”。世界卫生组织曾做过一项调查,表明全球有27%的人有睡眠问题,我国调查数据显示有睡眠问题者高达42.7%。专家指出,睡眠问题亟须关注。

“啥法子都用了,就是睡不着,都三四年了……”“打鼾是不是病啊?”昨日,郑州人民医院组织呼吸内科和神经内

科的专家在门诊大厅举行义诊,来咨询的市民自觉地排起了长队。郑州人民医院保健科科长王素倩指出,失眠已经成为全人类的一种疾病。要远离睡眠障碍的困扰,首先必须养成良好的生活规律和睡眠习惯。她倡导市民,采取侧卧位睡姿,慎用镇静安眠药。22时开始休息,务必在23时之前进入深睡眠状态。

“除了精神失眠外,患有睡眠呼

吸暂停综合征也是睡不好的原因之一。”郑州人民医院呼吸内科主治医师李利华说,“如果睡眠时鼾声如雷,并常常出现睡眠中呼吸停止、憋气现象,就有可能患了睡眠呼吸暂停综合征。这类病人每日困乏,晨起口干、头痛,并出现体重不断增加,夜尿增多的现象。这是一种具有潜在致死性疾患,还会影响别人休息,应该尽早进行诊断和治疗。”

苦口婆心家长如何调教孩子

全国优秀班主任传授育子之道

本报讯(记者 郭在伟)“我们做老师,做家长的恨不得把心都掏给孩子,孩子为什么感受不到爱?”3月20日,21日,在中原区教育体育局举行的全国优秀班主任报告会上,来自河北省石家庄市42中学的全国优秀班主任田丽霞的一席话引起了现场数百名班主任及为人父母者的共鸣。

记者调查 多数家长很迷茫

田丽霞表示,许多家长在教育孩子时,只知道从物质上满足孩子的所有需求,而很少关注其心理成长,认为那是学校、老师的事。还有一些家长只会拿邻居、同事的孩子与自家的孩子比,方法简单甚至粗暴。

在记者所做的一项随机调查中,大部分家长都对如何爱孩子、如何教育孩子“很迷茫”。女儿在某重点中学上学的董先生说,从小到大都是孩子要什么给什么,在生活上、学

习上给孩子提供一切能提供的便利条件。但孩子回家除了吃饭、睡觉之外,不愿意和父母多说一句话。而袁先生的烦恼是,6岁的儿子快被爷爷、奶奶、妈妈“宠上了天”,儿子不管做什么,都是一通表扬,对儿子的缺点却视而不见。袁先生看不惯,可当儿子犯了错,稍微一批评,他却成了儿子眼里“最不喜欢的人”。“都说对孩子的教育要赏识与批评相结合,可如何把握这个度呢?”谈到孩子的教育问题,事业上一帆风顺的李女士也是愁眉不展。

专家建议 重视孩子个性差异

田丽霞说,我们给予孩子的爱不是太多了,而是过剩了。孩子需要的是科学的爱、艺术的爱、负责任的爱。家长或老师不是学生的保姆或奴隶,不能事事都替孩子办,不能以自己的感觉或所谓的经验来教育孩

子。她说,不同时期的孩子有不同的心理特点,如刚上高一的孩子会因为对新的学习环境的不适应而产生烦躁,而到了高二后则会对学习“缺乏激情”,高三则会产生考前焦虑症。家长只有掌握了学生的这些心理规律,提前入手、“对症下药”,就能收到效果。

田丽霞告诫家长,不要老拿自己的孩子和别人的孩子比,“教育孩子不是剪冬青,也不是培育转基因的大豆和高粱,而是让玫瑰成为最灿烂的玫瑰,青松成为最挺拔的青松。”

在她看来,只会表扬孩子的家长或老师,也是不合格的。“要学会在适当的场合、用适当的方式、恰当的批评孩子。一棵小树要长成栋梁,需要雨露的滋润,也需要暴雨的洗礼,需要浇水施肥,也需要剪枝打杈。孩子不也是正在成长的小树吗?”

教育部门 家长要和老师多沟通

中原区教育体育局相关负责人表示,学校教育的成败离不开家庭教育的大力配合和支持。但现在的家庭多是独生子女,家长缺乏教育孩子的经验。孩子成长过程中,每个阶段都会出现不同的问题,这些问题对家长来说都是“第一次”。而一些教学经验丰富、任教时间较长的班主任,可能会经常遇到相同的问题,也有较为科学的解决办法。家长一定要抽出时间和班主任沟通,了解孩子的心理动向,使家校教育形成合力。

中原区邀请全国优秀班主任培训全区班主任,目的是让班主任在做好学校教育的同时,当好家长教育孩子的参谋和帮手。此次活动也是2010年中原区教育体育局实施“教育强区”战略,开展“素质提升年”教师全员培训活动的一部分。

“假日法庭”进社区

110名农民工工资有着落

本报讯(记者 王晋晋 通讯员 曹永)昨日,金水区法院祭城法庭的干警们放弃假日休息,走进社区,以圆桌审判的方式快速调处了两起涉及110名农民工工资案件,把保护农民工的合法权益落到了实处。

据了解,2005年,原告常某、孙某带领110名农民工,在被告刘某承包的姚桥小区工程施工,工程完工后,刘某于2008年11月18日分别给常某、孙某出具了金额为74800元、56000元的欠条,并承诺在2009年春节前付清。后常某、孙某多次催要,刘某一直躲避不见,无奈之下,常某、孙某于今年3月6日将刘某告上了法庭。

接到这两起案件后,办案人张启明立即带领书记员金鹏飞、法庭法警刘中霞到刘某居住的金水区龙子湖办事处磨李社区摸排刘某的基本情况,并去龙子湖派出所调取了刘某的身份信息。3月20日11时,在刘某经常打牌的地方连续守候多日后,终于找到刘某,依法向刘某送达了起诉书等手续,并在磨李社区就地调解。张启明对刘某晓之以理,动之以情,最后,刘某终于同意在两个月的期限内付清原告的欠款和利息。

预订机票莫贪便宜

提防“克隆”售票网站

本报讯(记者 赵文静 通讯员 杨现利)网上订机票早已不是什么新鲜事,但是遭遇“克隆”航空公司网站骗取钱财确实是件“窝心事”。

近年来,各航空公司为了促进网上购票,纷纷推出各种网上订机票优惠措施,但因此也出现了许多“克隆”航空网站,来骗取旅客钱财。此类仿冒航空网站从外观上看,与航空公司的官网颇有几分相似,让人难以分辨。不同的是,该网站显示的24小时订票热线的电话号码、联系地址均与正版航空订票网站所显示的电话号码不同。官方网站有各航班机票价格、时间等查询,通过该查询页面,可以马上查询到全国各地某一时刻的飞机航班班次及机票价格,这也是一般的骗子网上难以做到的。

“目前很多航空公司都在遭遇‘克隆’网站的名誉损害,但是航空公司并非执法机构,也无权干涉某些不法网站的行为。”南方航空的工作人员在接受记者采访时说,面对目前这种情况,消费者购票时一定要加强防范意识,不要贪图便宜,建议乘客在预订机票时直接进入航空公司的官网预订,一旦遭遇了黑代理的骗局则要及时报案,方便公安机关及时搜集相关证据。

747台公交车年审

34条线路候车受影响

本报讯(记者 陈亚洲 通讯员 田威)记者昨日从市公交二公司获悉,3月22日至24日,该公司运行的34条线路747台公交车要进行年度年审。在这三天里,乘坐以上34条线路的乘客请注意,您的候车时间将会有影响。

这34条公交线路分别是:T5、6、94、64、117、K906、83、K6、62、32、130、K39、131、118、263、39、K62、90、95、29、10、77、208、41、209、9、127、80、K9、21、98、909、B11、B18。在车辆年检期间,这些线路的发车时间将作一定调整,乘客时间也将相应有所延长。

为保证高峰期市民的正常出行,市公交二公司将调配部分运力到主客流线路,如6路、95路、K62路、9路、T5路、K9路等公交线路进行“增援”,全力保障市民的出行。同时提醒广大乘客在3月22日至24日期间乘坐公交车时,提前做好出行准备。

留宿网吧钱被偷光

巡防队员助其返家

本报讯(记者 王晋晋 通讯员 翟培江)为了省钱,洛阳小伙夜宿网吧,不料身上的600多元钱被偷个精光。昨日,几位好心的巡防队员凑钱帮这名洛阳小伙踏上了回家的列车。

昨日下午,花园路巡防中队队员巡逻时,遇到一名求助的年青人,男青年姓郭,今年28岁,洛阳阳柳泉乡人,本来是要去江苏工作。上周二,小郭从洛阳赶到郑州时天色已晚,尚未买到火车票的他为了省钱,就找了一家网吧留宿,岂料,装有600多元的钱包被偷。身无分文的他只好四处流浪。昨日15时许,小郭行至纬四路与政六街交叉口时,饿得实在走不动的他坐在路边痛哭,正巧被巡逻至此的花园路巡防中队中队长梁卫国看到。

巡防队员了解情况后,就把小郭带回巡防队休息,并买来食物让他充饥。稍后,巡防队员们凑钱,让小郭买车票回老家。



昨日是“春分”。许多市民在风景如画的郑东新区CBD广场,伴着和煦的春风放飞风筝,尽情享受春天的美好时光。
本报记者 丁友明 摄

塔吊“盘旋”幼儿园上空

市长电话责令其停运

本报讯(记者 陈亚洲 通讯员 刘艺)3月15日至21日,市长电话受理指挥系统共受理电话1066个,其中对一施工工地的危险施工责令整改,对一处居民用电问题及时进行协调解决。

有市民反映,在太康路人民公园南门的一家工地上,正在建设两栋楼房,工地的塔吊在吊运建筑材料时,经常从幼儿园上空经过对幼儿园的孩子构成威胁,希望有关部门尽快处理。市长电

话立即转市建委落实处理。接到转办件后,市建设安全监管站立即对市民举报的太康路人民公园南门,新华书店施工工地进行现场检查,发现该塔吊确实存在安全隐患,执法人员当即下发《建设工程停工整改通知书》,责令塔吊停止运转,并用地面锚具和钢丝绳固定。同时,要求建设方在施工方案未经安监站复验前,严禁使用该塔吊起重。

据市民反映,金水路87号院由于

正道花园兼思达公司之后的管理关系不明确,导致小区居民用电被停。现居民已经自发收取了院内居民的一户一表改造费,但供电部门称目前还不能进行改造,希望市长电话帮助协调,争取能够早日用电。市长电话转市供电公司处理。经调查,供电部门对该院的用电问题,曾多次派人到现场进行勘查。由于该楼就近无供电电源,公司一直在想办法,现供电方案已基本确定,同时和大石桥办事处协商并取得了同意,目前正在协调用户抓紧办理用电手续。市供电公司表示在用电手续办齐的情况下,会尽快进入现场施工改造,力争居民早日用电。

百家单位 供岗数千

20日,在郑州市卫生学校2010年毕业生供需见面洽谈会上,100多家用人单位为毕业生提供了2600多个就业岗位。
本报记者 丁友明 摄



一居民楼无端着火

或是漏电所致

本报讯(记者 郑磊)昨日,一场大火“突袭”小区居民楼,将空调和窗户烧得面目全非;小区居民怀疑这场火灾或是因空调滴水传电,从而引燃楼下木板所致。

昨日中午,市民李女士致电本报热线,反映纬三路13号院一居民楼无端着火,火苗冲上五楼,现场情况十分危险。接市民反映,记者随即赶往现场。在该院4号楼2单元,记者看到火已被扑灭,着火的楼房外墙被烧得乌黑,窗户玻璃被烧碎了,只留下空荡荡的框架,窗户外4个空调也被烧成空壳,地上全是碎玻璃。

据该楼住户张女士说,当时突然听到外面叭叭作响,起初她还以为是刮风的声音,后来声音越来越激烈,她赶紧开门查看,只见外面火苗已经烧到十几米高,不断有玻璃被烧炸的响声。张女士和邻居赶紧接水灭火。随后,小区门卫到马路对面洗浴中心借来灭火器,同时拨打火警。

居民徐先生介绍说,在一楼空调旁边靠墙处有一块干木板,因空调下边有电线,空调滴水时正好滴到上面,他怀疑是传电着火后烧到木板,接着火苗向上蹿,进而烧到空调和玻璃窗户。“不过这都得等到相关部门鉴定才能确定,目前着火原因并不清楚。”徐先生说。

追踪报道

歪倒树苗已重新栽种

本报讯(记者 郑磊 通讯员 李四信)刚栽的泡桐就连根拔起,歪倒在人行道上。本报昨日对此事进行关注后,金水区绿化部门迅速行动,截至目前歪倒树苗已重新栽种。

金水区绿化部门人员表示,倒掉的树苗应属人为破坏,他们将把树苗进行重新栽种,并将采取保护措施确保树苗存活。



不同义卖 相同爱心

昨日,郑州航空艺术设计系与郑州牧专的大学生志愿者不约而同来到如意湖畔,分别以“义卖绘画作品”和“义卖风筝”的形式,为孤儿和贫困学生筹集学费。
本报记者 丁友明 摄