

直降7℃ 丝袜美女称不得遭冻

● 昨日下午,市民能够明显地感觉到开始降温。昨天晚上,川南多地降下淅淅沥沥的细雨。

● 预计今天川南大部分地方将累计下降7-9℃。山口河谷地区风力可达6-8级。

自贡	部分地区将累计下降9℃
宜宾	日平均气温降至10℃左右
泸州	平均气温会下降8-10度
内江	将在10℃—14℃间浮动

春天就像小孩子的脸说变就变,“早上还在晃太阳,下午就变天了,真不好增减衣服。”昨日下午,内江天气由晴朗转为阴沉,市民能够明显地感觉到开始降温。昨天晚上,川南多地降下淅淅沥沥的细雨。内江气象台统计信息显示,昨日日均气温下降了7℃左右。

丝袜美女:
“最多是凉快点”

虽然内江迎来降温降雨天气,但是时间短暂,丝毫不影响市民朋友们的心情。昨日下午5点过,在内江市市中区街心花园附近,丝袜美女依旧晒大街,一点凉意不算啥,丝袜短裤齐上阵。放眼望去,五位美女其中三位就是丝袜加短裤,如此不知冷的精神还是与内江均温11℃左右的现实情况分不开,市民感觉内江的倒春寒不够寒。

华西城市读本记者在公交车上,听见两丝袜美女在讨论降温与美丽,“今天还是不太冷,明天真的要降温了就不能穿丝袜了。”“又不是退回到冬天,最多凉快一点,穿丝袜还是不得遭冻。”

老太太:
“老板来瓶冰水”

华西城市读本记者在内江市街心花园公交站,看见两位老太太在买饮料,一位老太太接过饮料一摸温度,立马就不乐意了,大呼:“老板,换一瓶冰过的。”

像老太太这样不怕冷的老人还真不少,在内江市人民公园,一些衣着单薄的老大爷哼着小曲,在公园闲逛着,上前与之闲聊几句,却笑言“天凉好个春”。“今天早上还出了太阳的,下午天就阴了,也起风了,但温度还是够,在外面走着也不冷。”



甜妹子不惧寒冷。

今年第一声春雷 或响动川南

预计未来两天,川南各市的天气仍将继续下降,预计宜宾、泸州、自贡、内江大部分地方将累计下降7-9℃。冷空气影响时有4级左右偏北风,山口河谷地区风力可达6-8级。今天,川南将保持阵雨。四川省气象台预计,本周六开始,盆地的气温将逐渐回升,周末踏春还是没有问题的。

自贡气象台负责人表示,不排除这几天出现今年第一声春雷。如果春雷出现,市民要注意阵性大风、冰雹、雷暴等强对流天气对生活的影响。“市民要注意防寒保暖,尤其强降温对老人的健康会产生一定影响,也会影响农业生产和养殖业,相关部门和人员也应注意采取措施。”

市民朋友们可穿长袖衬衫加单裤等春秋过渡装,年老体弱者宜着针织长袖衬衫、马甲和长裤。

华西城市读本 记者罗尹
实习记者 邓丹 刘恪生 雷朋 摄影报道

两成川南人睡不香 白领和学生是失眠的重灾区

昨日是第12个世界睡眠日,华西城市读本记者调查发现,约有两成川南市民存在睡眠问题,睡眠质量不高的主流人群是白领和学生。

2成市民易失眠

记者在泸州市区随机采访了部分市民,近2成的受访市民表示存在不同程度的睡眠难题,主要包括睡眠时间不足、质量不高等。精神压力大是导致失眠的主要原因。自贡市第五人民医院副院长张光毅则告诉记者,自贡患有睡眠问题的市民占20%—30%。

自贡第五人民医院院长谭友果表示,目前全国患有睡眠障碍的人群高达40%,年轻人占了17%左右,最主要原因还是工作、生活压力过大。

白领学生难入眠

“泸州市民睡眠质量不高的主流人群是白领和学生。”泸州市中医院治未病科主任刘芳告诉记者,很多白领平时“拼业绩、拼升迁、愁

买房、愁相亲”,睡眠充足都是奢望,睡眠质量更是难以保证。“学生也是一个容易睡不好的群体。”刘芳说:“曾经有个喜欢玩网络游戏的孩子前来就诊,他经常玩游戏到深夜,睡觉时脑海常浮现出游戏场景。”

养成好习惯很重要

“目前普通人睡眠质量不高主要是由精神压力大,营养不均衡,长期疲劳等原因造成。”刘芳说,不是睡眠时间越长就越好,关键是看睡眠质量。睡醒后,个人的精神饱满,工作效率高,记忆力强,精力充沛表明睡眠充足,睡眠质量高。

刘医生建议,保证睡眠质量,养成良好的睡眠习惯很重要,入睡前可以饮用少量的牛奶和水。刘医生同时提醒,在生活中要保持积极乐观的心态,积极寻找朋友的交流和帮助,正确地疏导工作中的压力,把烦恼留在白天,不要带着负面情绪入睡。



漫画作者请与本报联系以奉稿酬。

呼吸内科医师: 家长夜生活多 影响孩子休息

睡眠问题不仅困扰成年人、老年人,如今,儿童、青少年的各种睡眠障碍发生率持续上升。学龄期儿童睡眠不足突显,学校课业负担过重为首要的危险因素。内江市第一人民医院呼吸内科副主任医师阳永珍告诉记者,儿童睡眠不好主要由学校、家长等外部原因引起。

“儿童晚上熬夜、补课遇到的压力,如同现在成人遇到房价、工作等问题,心理上的负担会造成睡眠不好。”除此之外,由于小孩比成人更能适应生物钟的调节,家长的生活不规律同样会影响孩子,“家长上网熬夜加班,夜生活多归

家晚,会影响小孩的生物钟。”她认为,小学生每天必须保证8—10个小时的睡眠时间,初中生、高中生每天要保证6—8小时,“若没有充足且规律的睡眠时间,就会造成免疫力低、记忆力差,学习成绩下降。”

针对目前很多儿童营养过剩、体形趋于肥胖的问题,阳永珍说:“肥胖会造成气道、咽喉狭窄,此外扁桃体变大、鼻腔息肉,这些原因是造成儿童打鼾的主要原因。”凭借多年的临床经验,她得出结论,10个打鼾的儿童,至少有8个是因肥胖问题引起。

华西城市读本记者 罗尹

自贡小井沟 一期移民工程完成

华西城市读本报讯(记者 罗暄 罗昊 实习记者 刘恪生)今天是世界水日,该节日旨在唤起公众水意识,倡导节约用水。记者昨日从自贡市防汛办主任张保安处了解到,“今年自贡水利工程蓄水很少,不到正常年份的50%。”

“而对城乡生活饮水,我市紧急启动了旭水河的后备水源,并从长葫灌区渠道引水到自贡城区,基本保障了城市居民的生活用水问题。”张保安介绍,预计今年7月15日之前,小井沟水库渠道应急供水工程将完工,届时将大大缓解自贡的用水问题。

同时记者获悉,小井沟一期移民工程已经实施完毕,等待验收。“移民安置工程主要分为移民安置、库底清理和卫生清理3个部分,为了保证移民安置工程,从去年10月开始,杨家山和杨佳2个集中安置点就在紧张建设中。”小井沟水利工程项目部陈明辉说,目前,381.5米水位以下的移民安置、库底清理和卫生清理已经全部完毕,基本满足工程大江截流要求。

泸州水户协会建设 全省领先

华西城市读本报讯(记者 雷朋)昨日,华西城市读本记者,从泸州市水务局了解到,目前泸州市共成立农民用水户协会158个。泸州的水户协会建设,有利的推动了泸州的水利工程建设。此项工作在全省处于领先地位。

新闻链接

世界睡眠日 2003年引入中国

2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关

注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。今年的世界睡眠的主题为“关注睡眠品质,关爱儿童睡眠”。

华西城市读本记者 罗暄 罗昊
实习记者 潘锋 摄影报道