小区休闲场地 有人随地“方便”

居民呼吁：小区内可否建所公厕

□本报记者 朱　红
　见习记者 党梦琦

8月6日，家住市区海河小区的张先生拨打本报热线3139148反映，经常有人晚上在海河社区居委会休闲场地的周边“方便”。“这种行为非常不文明，而且还破坏小区的环境卫生。”张先生说。

张先生告诉记者，在海河社区居委会前的休闲场地，每天下午5点多，就有一群老人在这里或锻炼，或唱戏，或聊天，但苦于小区内没有公厕，有个别老人就会找处隐蔽的地方“方便”。

8月6日下午5点30分，记者来到海河小区。在海河社区居委会前的休闲场地已聚集了不少人，有几个孩子在打乒乓球，一群老人在唱歌。记者在周围转了一圈，发现个别地方确实有“方便”过的痕迹。据记者了解，在这儿休闲纳凉的人们，大部分是该小区的居民，内急时可以往家跑。但有一部分人是居住在附近小区的，内急时就没有地方可去了。

据张先生说，该小区就这一个公共活动场地，不少人晚上都来这里纳凉。小区没有公厕，有些带孩子的家长，直接让小孩儿在路边找个地方大小便。不仅如此，即使家住在该小区的个别老人也有在绿化带随便找个地方‘方便’的行为。夏天天气热，很容易滋生蚊蝇等，这种行为真的是让人又生气又尴尬。“希望小区居民能够自律，养成文明的生活习惯，也希望相关部门能在小区居委会附近建个公厕。”张先生建议道。

居民在海河社区居委会前的休闲场地纳凉、休闲。　本报记者 朱红 摄

“有人在此乱‘方便’，这个事情目前我们还没有接到居民的投诉，但我们会加强这方面的管理。”在记者向海河社区居委会反映这些情况时，一位姓陈的工作人员说，以前有人反映过小区内小狗随地大小便，主人不清理的事，小区也曾贴过告示，但有人在此大小便的事还没接到过投诉。

对于居民提议建公厕的事，这名工作人员表示，这个需要小区业主商议，她会将这个建议尽快反映给上级领导。这需要一个过程，要一步步来，但她会尽快给记者一个答复。本报记者也将持续关注此事。

据市气象台预报，受副热带高压边缘影响，未来三天，我市以晴到多云天气为主，局地有强对流天气，气温将会逐步回升，最高气温将达到36℃，最低气温在26℃。大家需防范强雷电、短时强降水和局地雷雨大风等强天气带来的不利影响。

8月本来就处在盛夏时节的三伏天里，此时出现的高温属于再正常不过的现象，此时来提秋老虎，为时过早。气象学上的“秋老虎”指“处暑”节气后连续5天最高气温在35℃以上，形成连日晴朗、日射强烈，重新出现的暑热天气。在漯河，真正气象意义上的“秋老虎”得到9月才算。

大热天的，骄阳似火，出门之前防晒措施一定要做好。

今明后三天天气

8月8日　晴间多云　26℃~36℃

8月9日　晴到多云，局部有分散性阵雨雷阵雨　25℃~35℃

8月10日　晴间多云　26℃~36℃

（感谢武威提供信息）

晨练后不宜睡“回笼觉”

晨练结束后回到家，看家人还没起床，不少老人也趁着疲劳劲，来个“回笼觉”。专家提醒，晨练过后，老人如果马上上床休息，会造成几个后果。

1.脏器缺血。当老人从运动状态转为相对静止状态，静脉血管失去律动，血液就滞留在下肢静脉血管，回心血量减少，易造成心、脑、肺等脏器缺血缺氧，对心肺功能恢复不利。

2.四肢酸痛。运动会产生大量代谢废物，如乳酸，淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织内，容易让人四肢酸痛、精神恍惚。

3.影响睡眠。“回笼觉”让一些老人生物钟混乱，影响晚间睡眠，随之白天更易困乏，形成恶性循环。

如果老人已经养成睡“回笼觉”的习惯，不要马上强行停止，应逐步摆脱。一是控制运动量，二是慢慢停下来，锻炼结束后，老人不妨做些缓慢的徒手体操、散步，或根据个人爱好看报纸、听音乐和广播，起到稳定心情、减轻疲劳的效果。三是过一会儿吃早餐，建议晨练完身体平静下来后再进食。四是午后睡一觉，午睡能帮助老人缓解疲劳、恢复体力。晨练后有头晕、乏力等症状，且通过上述方法不能缓解，建议去医院排查疾病。　晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元　4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售

厂房、库房出租 位于交通路南段源汇区公安局东200米，一个300平方米，一个660平方米。15839583088

厂房出租 钢构400平方米，银鸽大道北段路东13603474456

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！
05677女25 无婚史 1.68米 大专学历 苗条白净 恬静内秀
05678女34 离　婚 1.65米 短婚未育 文静端庄 知书达理
05679女42 离　婚 1.60米 本科事业 体态端庄 纤细玲珑
06392男28 无婚史 1.77米 本科机关 阳光帅气 房宽车靓
06393男33 无婚史 1.75米 大专事业 洒脱帅气 独自有房
06395男46 离　婚 1.75米 本科机关 车房齐备 沉稳儒雅
爱情热线：2923599 13069559387（微信）
QQ:1239969982 丁湾法院路南方远电脑学校二楼红丝线婚介

传递最实用的生活资讯

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505　2121213

●征婚：（32923）男，27岁，1.78米，无婚史，本科学历，公务员，爱好运动。觅性格开朗的女孩。电话：13137960297 微信：luohe6179

●征婚：（62640）女，34岁，1.62米，离异，私企，善解人意，大方漂亮，觅有责任心的男士。电话：2116177 微信：13523953597

●征婚：（31915）男，32岁，1.78米，无婚史，大专学历，私企，踏实可靠，觅善解人意的女孩。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：（91767）男，41岁，1.78米，离异，本科学历，个体商户，性格稳重，觅懂生活居家的女士。电话：2121213 微信：13193907179

生活小常识

茶叶泡脚胜似吃药

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳，解表散寒，疏通经络，祛除寒湿，杀菌止痒，同时还能改善睡眠，预防感冒。

防治感冒用清茶　清茶泡脚能宣通腠理，解表发汗，温通血脉，改善血液循环，增强免疫功能，既可以预防感冒，又能缩短感冒病程，减少并发症及预防感冒复发。

祛除寒湿用红茶　红茶性质温燥，其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效祛除体内湿气，加上少许生姜末，可以有效祛除体内寒湿，缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶　脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连，刺激脚底上的神经，通过经络达于“心”，经过发酵的普洱茶，茶碱和茶多酚含量比普通茶要少，能起到安神定志的作用，对大脑皮层产生足够的抑制，加快入睡，减少做梦。

治疗足裂兑点醋　茶叶的收敛固涩之功效，能很好地修复裂开的皮肤，用茶叶水泡脚时，如果在水里加点醋，一周后可愈合裂口。　晚综