

# 市民求助 记者帮办 开证明真难 跑两趟办成

本报讯(记者 吴艳敏)家住市区嵩山路锦绣淞江小区的刘女士想把自己的户口迁入到爱人的户口上,需要社居委开个证明,从2017年开始,她多次找到社居委,证明也没办好。3月18日,记者接到她的求助后,陪她一起办,3月19日上午,这张证明开出来了。

2017年4月,市民刘女士和爱人结婚,爱人的户口所在地是郾城区孟庙镇中村。2017年8月,她想把自己的户口也迁到爱人的户口上,就到市公安局沙北分局孟庙社区警务队咨询。

民警告诉她,户口迁入需要迁入地的社居委开个证明。由于当时中村面临拆迁,刘女士几经打听找到了社居委的办公地点,第一次去的时候,没有找到相关负责人。2018年年初,刘女士来到社居委,见到了社区工作人员,但相关负责人不在。社区工作人员告诉她,社居委的人员正在忙拆迁,等过段时间再来。

2018年4月,刘女士来到中

村社居委,发现办公地点已经搬了,打听得知搬到了嵩山东支路北段的锦绣淞江小区隔壁。社居委离小区门口不到50米,刘女士就去了,没想到这次还是没找到相关负责人。

今年3月初,刘女士再次来到中村社居委,还是没有办成。跑了几趟没办成,刘女士有点苦恼,3月18日,她拨打本报新闻热线求助。

3月18日上午8点40分,记者和刘女士来到中村社居委的办公地点。了解到刘女士的诉求后,工作人员告诉记者,开证明盖章需要找社居委主任,上午8点的时候他还在,后来有个紧急公事离开了。随后,工作人员提供了社居委主任的电话,让记者和刘女士联系一下。

刘女士告诉记者:“因为我在单位上班,平时也只能抽空来办理。但是每次来的时候,都没有找到相关负责人。”

随后,记者拨打了社居委主任的电话,他说,确实忙在一件

紧急公事,让刘女士3月19日上午再去社居委找他。

3月19日上午,记者和刘女士再次来到中村社居委办公地点,见到了社居委主任。核实有关情况后,刘女士顺利拿到了证明。

社居委主任告诉记者:“从五里庙社区拆迁工作开始,我和其他工作人员每天要到拆迁现场办公。如果有居民找我办理事务,需要提前与我联系,我会从拆迁现场回办公室给居民办理。”



## 生活提醒

### 春分养生宜“吃春”

3月21日是春分节气。春分节气平分了昼夜、寒暑,此时的节气特点是阴阳平衡,保健养生时也要顺应节气的特点。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶建议,此时节,天气虽然转暖,但昼夜温差较大,乍暖还寒,建议做到慎起居、避风寒、调饮食、适运动、畅情志,以保持人体的阴阳平衡状态。

#### 宜“吃春”养生

关于春分前后的饮食,民间有很多流传,中医也有很多讲究,俗称“吃春”。所谓“吃春”,既是指要在春天吃适宜养生的食物,也是指要多吃时令季节的果蔬。春天可食用的春芽很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。春季也是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。适合在春季多吃的蔬菜还有菠菜。虽然菠菜一年四季都有,但以春季为佳,对解毒、防春燥有益处。

此时还宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,可以增强体质抵御病菌的侵袭。初春肝气盛易伤脾,适量多吃大枣、山药等甜食可以养脾,最好做些大枣粥、山药粥等食用。

#### 大寒大热的食物要少吃

这个时节的饮食也要讲究平和,可以根据食物寒热温凉的不同性质,来帮助调整身体的阴阳平衡。总体的原则是,大寒大热的食物要少吃,食物多样。

“由于食物分为寒、热、温、凉、平五种属性,春季食补养生还应注意食物的阴阳互补,如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,添加葱、姜、酒、醋等温性调味品,以防止菜肴性寒偏凉;

在食用韭菜、大蒜等助阳类食材时,配上蛋类等滋阴食材,可达到阴阳补的目的。”

春分时节最大的特点多风干燥,很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等上火症状困扰。对此则应适当多吃点养阴润燥的食物,如蜂蜜、梨、香蕉、百合、白萝卜等。

#### 讲究“春捂秋冻”

吴晓晶建议,除饮食调理外,春分时节人们的作息起居习惯,也是必不可少的养生环节。主张此时节宜早睡早起,在庭院或环境好的自然环境中慢慢散步。

另外,春分时节,不建议做剧烈运动。剧烈运动容易导致阳气过于亢盛,大汗淋漓的状态易致阳气外泄,这些都是不利于养生的。人们应该顺应向上升腾的感觉,既不要损伤阳气,又不能使阳气过亢。由于晚睡导致晚起、久卧的过程也是耗气的过程。

另外,此时节养生还要讲究“春捂秋冻”。所谓“捂”不是要大汗淋漓,春分时节早晚温差较大,要注意增减衣物以顺应节气的变化,适当保暖即可。

据《银川晚报》

## 睡眠不足 影响身体健康

□本报记者 齐放  
实习生 李博昊

彻夜不眠之后,你是否有头晕脑胀、精神不振、昏昏欲睡的感觉?3月21日是世界睡眠日,市区某医院神经内科主任、主任

医师李惠敏提醒市民:睡眠不足,会影响人的身体机能,出现严重的健康问题。

人的一生约三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠关系到人的生存质量和生活质量。长期睡眠出现问题,将导致人体生理机能紊乱。李惠敏说,失眠的影响是多方面的,影响的程度与失眠的严重度及时间长短有关。轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学习并不会造成明显的影响。持续睡眠时间低于生理的需要(约六至八小时),达两三天以上会造成明显的影响,学习效率和创造性思考力也会显著减退。

睡眠严重不足时,还有可能诱发精神错乱。李惠敏告诉记者,失眠往往是抑郁症的先兆之一。失眠和抑郁症是相辅相成的,睡眠不足会加重抑郁症的状况,而抑郁症反过来又会令人更加难以入睡。长期睡眠质量不佳的人,不仅脾气会变坏,还会增加患病几率。另外,体内分泌



系统也会产生紊乱,造成人体免疫力低下。李惠敏说:“要想有个好身体,得先学会休息睡觉。”

许多人特别是年轻人作息不规律,周末或节假日,更是晚睡、熬夜。因此,李惠敏提醒说,要想拥有好的睡眠,作息时间一定要调整到最佳的规律状态。

“如果自我调节起不到入眠的目的,这时就要借助药物调节,比如镇静安眠药物。”李惠敏最后提醒说,长期失眠或者睡眠不好的人,容易出现精神异常症状,比如抑郁、烦躁、烦躁和焦虑等,这时需及时就医。

### 教你一招

#### 6个小贴士助你提高睡眠质量

- 1.睡前放松自己,如上床前1小时洗个温水澡、听一会儿音乐等;避免紧张气氛,学会控制自己的情绪。
- 2.下午后少用刺激性药物或饮食,睡前6小时内不喝含咖啡因的饮料;睡前1~2小时避免酒精类饮料和吸烟。
- 3.养成定时活动的习惯,早餐后或下午定时锻炼为宜;下午少剧烈运动,更不要睡前做剧烈

- 4.运动。
- 4.疲倦后想睡觉时才上床,不要刻板地遵守“上床时间”;不要养成在床上办公、看书报、电视或吃东西等习惯。
- 5.躺在床上轻轻呼吸,呼气后屏几秒钟再吸气,以增加体内二氧化碳含量,可帮助入睡。
- 6.如10~15分钟后还是无法入睡,建议起床看看书报或电视,直到有睡意再上床。 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 外墙玻璃幕墙清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

**出租出售**  
**厂房整栋出租**  
湘江路中段经济开发区厂房,四层5000平方米,有院,交通便利,水电齐全,价格面议。  
电话: 13849499938 赵先生

**售房信息**  
107国道与柳江路交叉口国际建材汽配城一商辅,上下共3间121平方米(8-112号房),位置佳,79万元,联系电话: 15503959019

**欢迎刊登 分类信息**

### 链接

#### 每天梳头百下

“春三月,每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速。

此外,在精神调养方面,春分时节要做到心平气和,保持轻松愉快,从而安养神气,切勿大喜大悲、情绪波动大,不利于肝气疏泄。

## 最新研究

### 胖人嗅觉差

日前,新西兰奥塔戈大学一项研究显示,与体重正常者相比,肥胖者发现、辨别气味的能力较差。

研究人员分析一系列涉及体重与嗅觉的论文,收集“全球实证研究和临床研究”近1500名参与者的数据,发现“一个人的体重与嗅觉关联密切,嗅觉越好,越有可能身材苗条,反之亦然”。

美国今日医学新闻网站援引研究人员的话报道,嗅觉对进食行为起着至关重要的作用,因为它影响人们发

现和选择不同气味的食物。嗅觉差的人更容易选择偏咸、口味偏重的食物,如培根、枫糖浆等不健康食品,不喜欢低糖低脂的燕麦片等健康食品,从而增加肥胖风险。

肥胖问题日益引人关注。世界卫生组织数据显示,2016年全球大约有20亿成年人超重,其中6.5亿人属于肥胖;超重或肥胖的5岁以下儿童达到4100万。先前研究显示,肥胖会增加罹患糖尿病、心脏病等多种疾病的风险。 据新华社