

◆ 社区播报

盐湖区人大代表、盐湖公安分局东城派出所户籍民警景虹 上门为九旬老人办理身份证

运城晚报讯(记者 王露)4月12日,盐湖区第十七届人民代表大会第一次会议结束后,盐湖区人大代表、盐湖公安分局东城派出所户籍民警景虹就来到南风社区,上门为两位九旬老人办理身份证。

崔爷爷和赵奶奶是夫妻,崔爷爷卧病在床,由于面容较以前变化很大,用原来的身份证在办理社保等手续时遇到阻碍,需要重新申请办理身份证;赵奶奶腿脚不好,行走不便,无法前往派出所申请办理身份证。该社区主任任彩娟知晓此情况后,就积极和景虹联系,寻求解决办法。景虹听完人大会议后,就马不停蹄在任彩娟的带领下,上门为老人办理身份证申请手续。

与景虹一起上门的,还有5名在社区参加社会实践的大学生。景虹为两位老人办完身份证申报手续后,她又给大学生和老人讲述了近年来一些典型且手段隐蔽的诈骗案例,进行了一场见缝插针的反电信诈骗宣传。

从事公安基层工作25年来,景虹



▲景虹给老人拍照

始终用一颗敬业之心为群众办好每一件事,通过小小的户籍窗口,让群众对公安工作和公安民警有了新的认知,她希望在做好本职工作的同时,能带

领更多的人为群众办实事。她说,这次和大学生一起现场办公,就是带领他们深入基层、了解基层,从而发挥主观能动性,为群众提供贴心服务。

东湖社区 教居民防范电信网络诈骗



运城晚报讯(记者 王棉)为增强辖区居民对非法集资、电信网络诈骗的防范意识,保障居民的财产安全,盐湖区南城办东湖社区日前在辖区开展了防范电信网络诈骗宣传活动。

活动中,社区工作人员向居民发放宣传资料,讲解案例,介绍电信网络诈骗的类型、特点、作案手段等,教居民如何识别电信网络诈骗。社区工作人员提醒居民增强防范意识、提高警惕,不要随意透露自己和家人的身份证号码、银行卡号等信息;切勿轻信网上刷单、网络投资等信息;切莫贪图小便宜,避免财产损失。

社区主任秦李说:“接下来,我们将继续开展打击电信网络诈骗和防范宣传工作,多举措帮助居民守好自己的‘钱袋子’。”

◀社区工作人员向居民讲解防范电信网络诈骗知识

高家垣社区 进行消防演练 筑牢安全防线



运城晚报讯(记者 刘凯华)居民捂住口鼻,扶着墙壁、半蹲弯腰迅速前行,救援人员赶到后,及时疏散被困人员……近日,在盐湖区东城办高家垣社区党群服务中心,一场专业的消防演练在这里顺利举办。

“本楼宇发生火情,大家不要慌张,在安全疏散员的指引下,依次从消防通道迅速撤离。”演练中,社区工作人员及辖区居民按照火灾应急疏散处理预案,成功完成消防疏散演练。演练前,社区开展了消防安全知识讲座、现场灭火演练等。社区安全员从火灾的预防、灭火器的正确使用、如何逃生等方面为居民进行讲解,使居民进一步了解,一旦发生火灾,应该做什么,怎么做。

社区主任兰艳伟说:“开展消防演练,旨在提高辖区居民应对火灾能力和自我防护能力,社区今后要多开展这样的活动。”

◀消防演练现场

多梦妨碍睡眠吗

□稷山县精神病医院睡眠科 研组
黄朝阳 赵景菊 李永庆

人的睡眠分为慢波睡眠和快波睡眠,慢波睡眠为深睡眠,快波睡眠为浅睡眠,梦是浅睡眠中人人都会出现的一种必然的生理现象,是一种主动的生理过程。

正常人一个晚上快波睡眠和慢波睡眠循环4~6次,就做4~6次梦,加起来大约两个小时。90%以上的梦都产生在快波睡眠这一过程中。也就是说,人人都会做梦。一般而言,越是到后几轮的浅睡眠过程中,梦会越来越多,一些人醒来后,对梦的记忆清清楚楚。自认为从不做梦的人多是从慢波睡眠中醒来,多不能回忆梦境,则认为自己没有做梦。其实这些人还是有梦,不记得不等于没有。

生活中有不少人,尤其是许多神经症的患者常常被梦困扰,认为做梦是睡眠质量差的表现,对人体有害,甚至认为多梦就是失眠。这些错误观念往往使人焦虑,担心入睡后会再做梦,这种“警戒”心理往往影响睡眠质量。其实,科学已证明,做梦不仅是一种正常的心理现象,而且是大脑的一种工作方式,在梦中重演白天的经历,即所谓“日有所思,夜有所梦”。如:睡觉时把手搁在胸前,可能会梦见有物体压住胸口透不过气来;白天遇到一些惊险的事情,晚上可能做梦梦见掉入深渊等。梦有助于记忆,可以把无用的信息清理掉,梦本身对人体无害,有害的是认为“做梦对人体有害”的心理。

精神紧张、兴奋、抑郁、恐惧、焦虑、烦闷等精神因素,工作和学习压力过重、环境改变、噪音、光和空气污染等社会环境因素,晚餐过饱、睡前饮茶和咖啡等不良生活习惯,以及对做梦的不正确认识,只能使自己更焦虑,这都是造成多梦的原因。梦多通常不用处理。但如果梦境不断,甚至噩梦连连,就会损害人的身心健康。如果经常这样,就应该找精神科专家寻求帮助。

规范使用助眠药

151****9218:我睡眠一直不好,表现一是入睡困难,有时一两个小时都睡不着。二是睡眠浅,做梦易醒,导致第二天身体乏困不舒服,严重时吃一片助眠药。因为助眠药有副作用,所以不敢长期服用。我是近80岁的人了,像我这种情况该怎样调理?

稷山县精神病医院副院长、副主任医师 崔杨义:您好!从提供的信息看,您高寿80岁,存在入睡困难和中途易醒的问题,也曾服用助眠药。从信息中分析,您用药后睡眠应该还是比较好的,您只是担心助眠药的副作用,不敢长期服用。

对助眠药担心副作用的人很多。其实,助眠药并不像人们想像的那么可怕,也没有那么多副作用。当然,凡药皆有副作用,助眠药也是如此。只要在医生的指导下,科学规范使用,是不会有明显副作用的。您曾使用过的助眠药物如果效果较好,可继续服用。如效果不理想,则找专科医生调整。祝您健康长寿!

编辑小语

社区家园
你我共建

读者朋友,社区版是报道社区新闻、社区故事的园地,只要是发生在社区的故事,家长里短、小情大爱,您都可以写出来投稿给我们,邮箱地址:ywbsq@126.com;您也可以打电话提供线索,热线电话:2233366。

昨晚,你睡得好吗?

参与方式:请将你的问题通过短信发送至155 0359 0928,专家解答将通过短信回复。