

唛恩音乐节明起举办

6条定制公交开通

本报讯(记者李杨 通讯员窦迎燕)7月1日至2日,“2023唛恩音乐节一天津站”将在国家会展中心(天津)举办。为方便广大市民观看音乐节,市公交集团开通6条定制公交,市民可按需乘车。

此次定制公交采取定制拼团线上购票的方式集客,发车时间为7月1日、2日10时,回程为当天22时30分,市民可通过天津公交App定制公交板块中的“唛恩音乐节”专栏,选择具体乘车线路和站点购买车票,车票实行往返一票制。

市公交集团经过沟通联系,确定了天津站、天津南站、富力津门湖公交站、金钢桥公交站、建昌道公交站、太阳城公交站等6个点位作为始发点,各开通一条公交线路直达音乐节现场,终点站均设在国家会展中心(天津)轮候区,中途设立中山门地铁站公交站、华苑地铁站公交站、体育中心地铁站C口、泰兴南路公交站、民权门桥公交站、万新南公交站。同时专门建立6个不同点位的微信群,群内及时发布返程时间、候车位置等,有效保证散场乘客安全有序返程,确保不落一车、不落一人。

部分路段交通管制

本报讯(记者胡智伟)为了保障“2023唛恩音乐节一天津站”活动期间的道路通行安全畅通,交管部门将对国家会展中心(天津)周边道路采取临时交通管制措施,具体如下:

7月1日至2日每日12时至24时,津南区辛柴路(辛柴路桥至国展大道路段)、国展大道南侧辅道(辛柴路至B1入口路段)禁止机动车通行(持证车辆,公交车除外)。过往车辆可绕行津沽公路、国展大道、天津大道。

参加活动车辆可依次停放在国家会展中心(天津)P3、P4、P5停车场,辛柴路(国展大道以北路段)、国展大道两侧辅道。

连续高温影响睡眠质量 专家向您传授睡眠常识

炎炎夏日 如何拥有一夜好眠

本报讯(记者狄慧)人生三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠与健康的关系一直备受关注。近日本市连续出现高温天气,一些市民睡眠质量变得较差,为此,市第四中心医院副主任医师、天津市睡眠研究会理事刘志东向市民传授一些睡眠常识,教您如何延长深度睡眠时间。

睡眠障碍如何克服

失眠是最常见的一种睡眠障碍,主要表现为入睡困难、睡眠不深、易惊醒、自觉多梦,早醒后难以再次入睡,睡醒后仍感觉疲劳或缺乏清醒感。引起失眠的原因包括长期的思想矛盾、精神负担过重、脑力劳动过度、劳逸结合处理不当、病后体弱等。失眠患者首先要解除上述病因,重新调整工作和生活。其次要正确认识该病的本质,由于起病是慢慢发生的,因此病程较长,常有反复,但预后是良好的。此外,要解除自己“身患重病”的疑虑,参

加适量的体力劳动和体育运动也有助于睡眠障碍的治疗。

睡眠窒息症需重视

睡眠窒息症就是我们常说的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,是指在睡眠中出现呼吸暂停或者呼吸不规则,导致氧气供应不足,血氧饱和度下降,从而引起一系列健康问题。睡眠窒息症主要表现为晚上打呼噜,夜间多次醒来无法安静入睡,白天感觉疲劳、头痛、嗜睡、注意力不集中、记忆力下降、工作效率下降。睡觉时呼吸暂停还会增加心血管病、糖尿病等慢性疾病的发病风险,所以人们一定要重视该病症。

睡眠窒息症患者主要为30岁以上人群,也包括扁桃腺特大的小朋友。患者男多女少,但原因未明。特殊脸型的人更易患此病,如下巴小或下巴向后退、大扁桃腺、短粗颈者。日常生活中应保持运动,避免过胖,可以降低患上睡眠窒息症的几率。

延长深度睡眠时间

正常情况下我们的深度睡眠只占整个睡眠时间的四分之一,深度睡眠时全身肌肉放松,不易唤醒,睡醒后神清气爽,不觉疲乏。只有延长深度睡眠时间,身体才能得到充分休息。时值盛夏,一些人更容易被睡眠障碍困扰,躺在床上翻来覆去睡不着。而长时间的睡眠不足,势必会影响人们的精神状态。

如何延长深度睡眠时间呢?刘志东建议,要养成规律的睡眠习惯,不熬夜,睡前可以喝点牛奶,用热水泡脚,做一些肌肉放松的训练,比如冥想、听轻音乐。白天适当运动,但睡眠前两小时不要做剧烈运动。午休时间控制在30分钟左右,以增加夜间睡眠动力。另外,夏季晚上睡觉时如果开着空调,要注意腹部保暖,室温控制在26℃左右即可。房间门窗要留出一条缝隙,让新鲜的空气能够流通进来。

快递小哥有了专属“食堂”

昨天,北辰区集贤里街联合北医道社区为老服务中心共同打造的“集”先锋“小哥食堂”揭牌,活动现场,工作人员向快递小哥赠送了党建书籍、手机支架及防暑降温慰问品。“小哥食堂”将为外卖快递员提供纳凉休息、优惠就餐及免费绿豆汤等优质暖心的服务。

本报记者 高莹辉摄



争做文明有礼天津人

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

一粥一饭当思来之不易 半丝半缕恒念物力维艰

