

比赛看了大半夜 太过兴奋睡不着

熬夜看奥运导致脱发真烦人

晚报讯（记者 刘一单）家住市中区湖西景苑小区的上班族狄先生是一个体育迷，特别是游泳、跳水更是他最喜欢的体育项目。现在里约奥运会正在火热进行着，由于与北京时间有11个小时的时差，所以比赛直播的时间大部分都在凌晨。想要第一时间观看比赛只能熬夜，虽然熬夜伤身但狄先生几乎不会错过现场直播。

“游泳的决赛在凌晨3点，这么喜欢游泳的我怎能错过呢？平时每天晚上我都是10点左右睡，而且睡眠质量好。只要我睡着了，就算打雷我都听不见。所以想要看比赛就只能一直熬着，定闹钟什么的根本对我没用。”狄先生说。但现在奥运会开幕后，每天晚上只要有狄先生喜欢的运动和运动员，他都要第一时间看比赛，看完激烈的比赛后，大脑持续兴奋，脑海中一直闪现观看比赛时运动员们的经典动作和讲解员的精彩解说，一时半会儿根本不想睡。

“熬了三四天，我就觉得我有点儿吃不消了。因为等我看完比赛终于想睡的时候，天又开始蒙蒙亮了，没过多长时间就得起床赶BRT去上班了。这几天白天没精神，工作时容易瞌睡、出错，感觉整个生物钟都乱套了。更要命的是我发现我最近脱发很严

重。精彩的比赛我不想错过，可睡眠我也需要，鱼和熊掌不能兼得，我很头疼啊。”狄先生说。

“他有轻微高血压，平时好好保养控制，血压就不高。一旦控制不住嘴吃油腻和口味重的东西，加上休息不好就容易血压高。可是他偏偏那么热爱体育，非得熬夜看比赛。给他说他也不听，和他争吵更容易让他血压高。我也不知道能怎么办了，庆幸下届奥运会在东京举办，时差不算太厉害。”狄先生的妻子说。

针对体育迷熬夜看奥运伤身问题，枣庄市市立医院的杨医生表示，“有些人对睡眠规律不敏感，即使晚上熬了夜，只睡一两个小时，第二天也觉得精神饱满。但大部分人熬夜后对睡眠数量、质量都不满意，白天感到痛苦，注意力、记忆力下降，这类人就需要干预治疗，不然长期下去会对身体造成更大的损害。”

“想看深夜比赛的，白天可以先打个盹，养精蓄锐，防止身体过于疲劳。大部分人看比赛都处于兴奋状态，喜欢一边吃零食一边看电视，这都是引起失眠的重要因素。可以选择在入睡前做几组深呼吸。此外睡前泡脚、泡热水澡、听轻音乐、喝杯温牛奶或喝一瓢醋，也都有助眠效果。”杨医生建议。

自家空调不开 到邻居家蹭凉

不要玩到很晚影响他人休息

晚报讯（记者 董艳）最近一段时间，气温居高不下，为了解暑降温，不少市民一进家门就打开空调。家住薛城区通晟小区的居民刘女士，最近因为开空调的事情有点不开心。

刘女士家天天都要开空调，因为白天孩子们在家也怕热，晚上下班回家后，刘女士给家人做完晚饭收拾完家务后，困意就上来了。刘女士想早点休息，却因为邻居的到访无法实现。

这位邻居平时比较节省，家里也很少开空调。虽然是邻居，可是对于刘女士来说，平时很少交往。从上周三开始，刘女士的这户邻居每天晚上都要带着孩子来刘女士家蹭凉。虽然双方并不算熟悉，但是看对方来家里串门，

热情好客的刘女士自然也很是欢迎。这下好了，邻居天天都要去刘女士家，忽然如此频繁来家里串门，让刘女士一家有些不适应。

“夏天天气炎热，在家里家人穿的都比较少，串门一般都是隔三差五的，可是这家邻居几乎天天去，让我们很不方便，不仅如此，邻居常常玩到晚上11点都没有要回家的意思。”刘女士说，“我们平时白天都要上班，上了一天班本身也很累，回到家吃完饭就想早点睡觉，可是邻居迟迟不走，想要睡觉就没那么容易了，因为睡眠质量不好，这些天上班精神明显不如之前。”

刘女士告诉记者，对于邻居的到访，她和家人也是很欢迎的。刘女士平时也会偶尔去其他



邻居家串门，但是刘女士都是很注意时间的。邻居交往要讲究一个度，串门的时间应该有所控制，为了不影响邻居的生活，一般来说，晚上九点之前都要离开的，邻居之间要相互体谅才能让关系和睦嘛。

顽童突然出现 幸亏车速不快

小区减速带起了大作用

晚报讯（记者 张琛）近日，在文化路某小区，李女士开车回家，刚进小区在主路上，一个在小区内玩耍的小男孩突然闯了出来，李女士一个急刹车，车子停住了，孩子没有受伤，但是李女士吓得愣在了那里好一会才回过神来。事后李女士感叹，幸亏当时车速不快，及时刹住了车，要不后果不堪设想。当时李女士的车速也不算快，因为她进小区刚过了两条减速带，幸亏这两条减速带起了大的作用。

减速带这么重要，那么车辆应该如何正确通过减速带呢？很多驾驶员出于害怕车辆颠簸，避免损害轮胎等方面的考虑，过减速带的方法五花八门，甚至很多新司机根本说不应该出应该如何正确地通过减速带。

“过减速带很颠簸，所以能避开就尽量避开，实在避不开就靠边走单边轮胎过，这样也能减少颠簸。有些减速带很伤轮胎的，虽然是给车辆减速，但看到我的车压过那种减速带，我真的是心疼啊。”市民王女士说。“过减速带车速不要太快，从减速带安放的位置我们可以判断，让车辆减速是为了我们行车安全的。我平时过减速带就是正常通过，不加速不减速，因为过了减速带车速自然就降下来了。我看到有的外行过减速带的时候故意走S型路线，他以为这样可以减少对车的伤害，其实适得其反，那样才伤轮胎呢。”市民张先生说。

“其实他们说的都不对。”某品牌一位资深的修车师傅告诉记者，开车遇到减速带，最好的办法



就是老老实实提早将车速降下来，然后正向通过减速带，通过减速带时不要踩刹车，一般也不要踩油门，使车辆完全凭惯性通过减速带。把冲击力平衡在两边轮胎上，使左右两侧的悬架系统平衡受力，这样既安全，对车的伤害也是最小的。

孕妈忘取牛奶 送奶工上门提醒

晚报讯（记者 安卿超）“奶箱里有两袋牛奶，你这两天怎么没有取？天气热，奶不能放这么久，这两袋你也别喝了。今天的牛奶我给你送来了。”送奶工王女士嘱咐家住新城区舜天国际的龙女士。她遇到一位好心的送奶工，每天提醒她取牛奶，还帮她换了一把奶箱的钥匙。

龙女士现在怀孕四个月，前段时间老公给她订了牛奶。自从订了牛奶，手机也不断地响起。龙女士说：“刚搬进来时，我们就没去物业领取信箱钥匙，后来我们想领取信箱钥匙时，物业那里又找不到了。于是，我也没有当回事，直到老公给我订了牛奶，我才晓得它的用处。送奶工都是把牛奶放到信箱里，没有钥匙，怎么

取牛奶呢。”

第一次送奶工王女士提醒龙女士取牛奶时说：“我有一把万能钥匙，可以打开你们每一家信箱的锁，但是为了安全起见，我不能给你。要不我每天给你放牛奶时，不锁上，这样方便你领取。”

龙女士就这样领取了两天的牛奶，后来王女士帮龙女士安装了一个崭新的奶箱，上面配有钥匙。“我帮你向公司申请了一个奶箱，你一定把钥匙保管好，每天按时取牛奶。”王女士说。虽然再三嘱咐，但龙女士这个“马大哈”还是经常忘记取牛奶。“有时候，早晨起来晚，害怕耽误上班，直接吃着面包就走了，到了楼下，却忘记取牛奶。有一次，王大姐又给我打电话说，整天忘记取牛奶，钱不



是白花了吗，从那以后就送货上门了。”龙女士说。

现在，每天早上7点，王女士便敲响龙女士的门来送牛奶了。“每天都能喝到新鲜的牛奶，上班也不用担心迟到了，真的很感谢这位尽职尽责的王大姐。”龙女士说。

洗菜水洗衣水攒着用来冲马桶

节约用水习惯好

晚报讯（记者 马高超）家住市中区国泰花园的李女士平日里对用水十分“苛刻”，但却受到了家人的一致认可，通过她的用水方式，三口之家比别人家要少用接近一半的水。

李女士自打年轻的时候就是过日子的一把好手，在周围邻居和同事眼中是公认的贤惠持家的典范。年轻时，同事们在一起吃饭期间，只要还有剩菜剩饭，李女士都要打包带回家。近年来，随着物质生活水平地不断提高，虽然不再像之前那么的拮据，但一些习惯还是保留了下来。比如说这用水，李女士说：“家里马桶的进水阀门从一开始就没打开过，我们都是把洗过手和洗衣服的水

攒下来冲厕所。”

在李女士家中，摆放着十余个大大小小的水盆、水桶，李女士说，夏天洗衣服频率高一些，每次洗衣服时，她都会将洗涤过后的脏水存在大桶内，放在阳台里，然后一点点往洗手间“转运”，不光如此，家中的洗手池里也经常放一个塑料盆，将洗完手的水倒在大桶中用来冲马桶。甚至每次洗完菜的水李女士也都攒起来，除了用来冲马桶外，剩下的还用来浇花。

“节水只是一种生活习惯罢了，肯定不是因为只想节省那个水费，眼下我市用水形势本就紧张，建议大家在生活中都能做到尽量节约用水。”李女士说道。

