

# 公共楼梯养狗 接连两天叫到凌晨 知错就改 邻里互相谅解

晚报讯 (记者 黄天鸽)市中区华府豪庭的小张很喜欢宠物狗,上个月她过生日的时候,男朋友送了一只可爱的银狐犬。因小张的母亲不愿意她将狗养在家里,所以小张特意买了狗笼,将狗养在了4层和5层间的楼梯平台。“我们住的是小高层,大家出行都是电梯,楼梯根本没人走。”小张本以为养在楼梯间不会有什么问题,没想到第三天一早,楼下的邻居就来“砰砰砰”的砸门了。原

来连着两天晚上的凌晨时分,这只银狐犬就会叫的很厉害,通常天亮了之后才会停歇,楼下的王女士被这狗吵得没法休息。“我不知道这狗晚上会叫得很厉害,我本想道歉,可是这个邻居指着我鼻子骂我没有公德心,自私。”小张猜想,银狐犬刚刚来到她家不久,有可能对环境陌生害怕,而且她所住单元楼距离十字路口很近,晚上总有车辆过往,这都导致宠物狗的焦躁不安。小张知道自己没有考虑邻居的情况,在公共

楼道内养狗,是她有错在先,可是面对邻居的厉声指责,她感到很是气愤。小张父母知道此事后,安慰她,邻居几日得不到好的休息,难免脾气会有些烦躁,要多体谅别人。父母认为,在公共环境养宠物,影响了邻居休息,应该主动道歉,因为小张善于烘培,所以建议她做个蛋糕送上门,表达歉意。前几天,小张带着做好的蛋糕上门道歉,“这几天我一直在加班,晚上又被狗叫吵得睡不好,早上说

文明城市是我家  
城市文明靠大家  
创建省级文明城市



的话有些重,别往心里去。”王女士看到小张带着蛋糕来道歉,也为早上的行为感到不好意思,大家互相谅解关系更融洽。

## 假期网游为伴 半月充值近万元 放纵孩子父母失职后悔不已

晚报讯 (记者 杨舒)近日,家住薛城区清泉小区的居民董女士逢人便说自己对儿子关心太少了很后悔。董女士的儿子小文今年参加了高考,现在放假在家,让人难以想象的是,孩子半个月时间为一款网络游戏花费了近万元。

董女士的儿子小文高考过后在家闲着无聊,便接触了一款手机网络游戏,绚丽的游戏画面,激情的格斗场景,让小文迷上了这款游戏。平日里,董女士工作忙,比较惯着孩子,经常给小文一些零花钱。

前段时间,小文每天都拿着手机打游戏,边打边喊要买什么装备。之前董女士让小文给家里买电饭煲时,将银行卡绑定了一个新的付款账号,小文对密码了如指掌。于是,偷偷地将妈妈卡上的钱购买装备。

第一次,小文就转走了3000元,有了装备后,小文在游戏中变得强大起来,很多关卡都能轻易过去了,尝到了装备带来的好处之后,小文开始不满足起来了。过了五天,他又从妈妈的卡里转走3000元。之后,随着在游戏中的等级越来越高,小文源源不断从董女士的卡上将钱转走,根本停不下来。

得知此事后,董女士后悔不已。据了解,该游戏每次充值最高是618元,而小文每次都说充了618元。问其一共充了多少次,小文回答想不起来了。就这样在短短半个月不到的时间里,小文便从卡上转走近万元。



“要不是太放纵孩子,也不会有今天的结果。”董女士说,儿子主意特别多,从小到大,凡事都擅作主张,为改掉孩子的这个毛病,她没少费心思,可最终都是劳而无获。“每次犯错误,不论怎么问都不会承认的,除非有证据他才会低头,可过一阵子老毛病还会再犯。现在都流行上网,寻思儿子放假在家,偶尔让他上网放松一下,可没想到他敢花这么多钱买游戏装备。”董女士后悔不已。儿子犯下了大错,董女士觉得,最该反省的是家长,“做父母的不该娇惯孩子,让孩子任意妄为,促使不良习惯的生成,这对孩子日后成长也会有一定的影响。”在此,提醒广大家长,要多花时间和孩子交流,引导孩子正确地对待生活、对待游戏,防止他们过分沉迷于网络游戏。同时,也要在金钱上严格约束孩子,让他们养成需要用钱一定要找父母说明用途的习惯,以减少其偷刷银行卡的情况发生。

## 摇摇晃晃穿梭小区追逐打闹 小区道路狭窄骑车小孩注意安全

晚报讯 (记者 李帅)“小区里车辆较多,不仅路边停放着机动车,小区道路上也不断有车辆通行,即使是大人骑着电动自行车行驶在小区道路上都必须小心翼翼,唯恐出现意外情况。可是最近却频频发现有小学生模样的孩子骑着电动车穿梭在小区道路上,让人看着揪心。”近日,家住市中区光明东路附近一小区居民说,一放暑假她就多次看到小孩子骑电动自行车,摇摇晃晃地在小区内追逐打闹,她看见后很担

心这些孩子的安全。根据小区居民反映,记者随后走访一些小区发现,的确有些小学高年级的孩子骑着电动车穿梭在小区。不过据一些小区居民反映,发现最多的还是小孩子骑着一些山地自行车,在小区里来回穿梭,这些孩子大多数都是三五成群,没有家长跟着。“小孩子骑电动车本身就是不对的,小区里道路狭窄、车辆来往不断,在这样的路况下骑行那真是危险万分。如果从小区里出

去再跑到主干道,那更加危险。”在建设路上一小区居民孙女士说道。电动车是成人的交通工具,很多时候遇到紧急情况,大人都很难控制,更何况是小孩子。对于在小区里飞快地骑着山地车的孩子来说,如果遇到紧急情况,发生意外的概率也特别大。“为了孩子的安全,一定要禁止孩子骑电动车或慢些骑自行车。而且最好要在家长的守护下安全的骑行。”小区居民杨女士说。



近日,新城区互联网小镇的工作人员邀请了国家级插花师郭海侠女士,举办了首期传统艺术插花培训班,让社区居民了解插花艺术,受到大家欢迎。(记者 孔浩 摄)



大家拍  
来稿邮箱  
zzwsbq@163.com

## 天热不停转 水滴到他人阳台 莫让自家空调制造矛盾

晚报讯 (记者 李帅)到了夏天,最让人离不开的就是空调。家住市中区建设南路一小区居民李先生因为家中空调滴水打扰楼下邻居,得知问题后,李先生随后跑到市场买来软管替换了漏水的软管,迅速解决矛盾。

据李先生介绍,天气太热,他恨不得家中一天二十四小时都开着空调,随着开空调的住户越来越多,空调出水口滴水问题也成了居民之间的焦点问题。李先生说,“在今年空调刚使用没两天,楼下的邻居突然来敲门说,空调出水口管道是不是坏掉了,空调滴水全部滴到他家阳台上,不仅声音影响入眠,滴水也让阳台湿漉漉的。”

邻居上门来反映,李先生赶紧去空调出水软管处查看,才发现这插进排水管附近的管道风吹日晒后已经坏掉了。想到自家空调一天到晚的开着,邻居就会一直饱受困扰。既然找到了原因,那就自己动手更换,早些更换早



点把问题解决。随后,李先生去市中区兴安街一处建材商店买了一段软管,自己在窗户边更换了软管,经过更换后,问题立马得到了解决。李先生说,“因为自己阳台外面的空调距离窗户很近,毁坏的地方也容易更换,为了尽快结束影响邻居正常生活的这个问题自己动手完成。不过,发现空调滴水扰民的问题后,最好选择专业的工人来完成,安全最为重要。”

## 一份最全的科学睡眠时间表(一)

每天拥有质量特别高、时间充足的睡眠可以帮助人们恢复体力,让心理得到放松。人一天要睡多久呢?美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡7-8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。但北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒同时指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠。  
**60岁以上老年人每天睡5.5-7小时**  
老人应在每晚12点前睡觉,晚上睡觉的时间有7小时,甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。  
建议:老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化;失眠多因体内褪黑素分泌减少所致,褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。郭兮恒建议,晚间睡眠质量不好的老人,最好养成午休习惯,时间不要超过1小时。否则,大脑中枢神经会加深抑制,促使脑中血流量相对减少,体内代谢减

慢,易导致醒来后周身不舒服,甚至更困倦。  
**30-60岁成年人每天睡7小时左右**  
成年男子需要6.49小时睡眠时间,妇女需要7.5小时左右,并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现,睡眠不到7小时的男性,比睡7-8小时的男性死亡可能性高出26%,女性高出21%;睡眠超过8小时的男性,比睡7-8小时的男性死亡可能性高出24%,女性高出17%。  
建议:这个年龄段的人若缺乏睡眠,多与脑力减退或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭兮恒提醒,除尽可能缓解压力外,还可以在就寝环境上下点工夫,如减小噪音、通风换气、适当遮光等,并选择10-15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人,也可以通过午休1小时的方式补充。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养



健康科普

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办