

# 天气转暖春困来袭 加强运动有助缓解



信阳消息(记者 韩蕾)最近家住五星路附近的杨女士总觉得提不起来精神,每天早上都是掐着点起床,到了单位也无精打采的,坐在电脑前老想打瞌睡,这让她很是郁闷。其实,杨女士的情况不是个例。随着天气的逐渐转暖,不少市民都觉得怎么睡都不够,睡的时间过长了还会伴有轻微的头晕、头疼。

“这种情况就是季节交换给人们带来的生理变化的一种反应,俗称‘春困’。”从事多年医务工作的社区卫生服务站的乔医生认为,出现这种现象主要是因为冬季气温低,人体血液循环慢,大脑的血液和氧气供应相对增多,而春季恰好相反,气温回升,血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对减少,加上春天昼渐长,夜渐短,人们的睡眠时间相对减少,身体还一时无法适应,所以白天就产生了

困倦感,老想睡觉。“春困”虽不是病,但却容易导致人情绪不稳,工作效率下降。

应对“春困”,不能用多睡觉来解决,多睡只会越来越困,运动才是最好的缓解“春困”的办法。乔医生建议,可以加强锻炼,增加户外活动,到阳光充足或者是绿化多的地方多做些深呼吸,给大脑提供充足的氧气,多舒展肢体,促进体内阳气生发。同时,起居方面,要做到早睡早起,作息规律,避免熬夜,“开夜车”则会诱发或加重“春困”。此外,多食蔬菜和水果,既能改善机体的偏酸环境,又能使人体经常处于酸碱平衡状态,对改善“春困”现象非常有帮助。

乔医生表示,“春困”虽然是一种正常的生理现象,但是如果出现长时间的“春困”就不可忽视,或许是身体处于亚健康状态的报警信号,应进行及时的防治。



## 谨防受骗 远离传销

(接上期)

### (四)计酬方面

一是形式上,直销企业的报酬计算方式是公开的,可以通过该企业网站查询。传销组织的报酬计算方式是不公开的,是暗自运作的。二是在报酬计算上,这是直销与传销的根本区别。直销计酬是单层次,即直销员卖产品给终端消费者,以直销员个人销售业绩为计算报酬的依据,直销员个人销售商品越多,获取报酬越多,其他任何人的销售业绩都不与其报酬挂钩。传销计酬为多层次,以发展团队人员的数量或以团队人员的业绩,即以“个人发展人员数量+下线发展人员数量”或“个人销售业绩+下线销售业绩”为

计算报酬的依据。

### (五)商品销售方面

直销企业以直销员本人直接向消费者销售商品为获得报酬的前提。“团队计酬”传销虽然销售商品,但在报酬中含有其下线人员销售业绩的提成。“拉人头”传销和骗取“入门费”传销,不销售商品或只是打着销售商品的幌子,发展人员越多,获取的报酬越多。

### (六)退换货方面

直销活动进行商品销售活动,有完备的退换货制度和办法。传销活动因大多无商品销售,不提供售货凭证,不办理退换货。

(未完待续)



## 老人带孙儿的爱与痛

见习记者 陈明娟

近日,一则《父母到底有没有义务带孙子?》的帖子引发网友热评。而日常生活中,老人是否带孙儿的问题也备受每一个家庭关注。

您的孩子平日的的生活由谁照顾?父母到底有没有义务带孙子?记者就此问题采访了一些市民,大家纷纷畅所欲言,表达自己的看法。

### 带!省钱又放心

农民工葛先生说:“我的孩子就是父母给带着,我认为父母给带是天经地义的事,我们两口子的任务就是努力赚钱。我们在城里打工不容易,平时也是尽量节省,如果再自己带小孩的话生活成本更高了。父母在老家给带孩子,我们既不用担心孩子的安全又能安心地在这边工作,省钱又放心。”

### 不带!引来赡养矛盾

孩子刚满周岁的秦女士无奈地表示:“我婆婆和公公在我生完小孩后第二天就闪人了,出了月子就发了一篇老人没有义务给带小孩的文章给我看,我明白他们的意思。他们不带小孩没什么,也没给小孩买过什么东西,有些东西是相互的,既然他们不愿意帮我带小孩,那也不要要求我们把小孩经常带回去给他们看。”

“婆婆和公公没养过我,对我也没有养育之恩,我嫁入他们家在我最困难最需要帮助的时候他们一走了之,那对于我来说以后我确实对他们没有赡养与照顾的义务,要照顾与赡养也是他儿子的事情!”秦女士说道。

### 一起带!其乐融融

某企业职工龙先生微笑着说:“我和妻子是双职工,由于工作原因,孩子由父母帮忙一起照顾。他们也乐于安慰自己,什么发挥余热,含饴弄孙之乐等。对于他们的付出,我非常感恩。平时也会适当地给父母一定的帮带费作为报答,我觉得是非常应该的。我的孩子看在眼里,就成了身教,比课本里的孝顺、仁爱更直观,更入心。”

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

践行价值观 文明我先行

# 做文明人 办文明事

中共河南省委宣传部 发布  
河南省文明办  
信阳晚报社 宣