

邻居义务照顾双目失明五保老人十年 春风十里不如你

民生头条

本报讯（全媒体记者 杨勇 通讯员 余叶茂）“张叔，这是你要的青菜、食盐，我都买好啦！还是搁到老地方啊。”在五保老人张蜀夫家中，正遇到邻居张丁旺从集市帮老人购买生活用品赶回来。

居住在潜山市余井镇天圣村的张蜀夫今年83岁，其夫妇俩始终未曾生育。二十年前张蜀夫在干农活时，不慎被谷物戳伤一双眼睛，视力开始下降，由于经济拮据，耽搁了治疗的最佳时期，2010年双目失明。屋漏偏逢

连夜雨，也就是这一年，与张蜀夫相濡以沫的老伴因突发疾病去世，老伴的突然离世让张蜀夫悲痛不已。

从那以后，村民们一有空闲就轮流来照顾他，可是一到农忙时节，村民也是自顾不暇，无法及时地来照顾张蜀夫。这些邻居张丁旺看在眼里，急在心里，就萌生起主动照顾老人的想法，也得到了家人的理解和支持。自此71岁的张丁旺成了他的“眼睛”，为他添置柴火，打扫卫生，定期购买生活日用品……一照顾就是10年之久。

除了每天观察老人的身体状况，帮老人收拾卫生，张丁旺还要张罗老人的饮食，为老人吃上可口的饭菜，他每周都要到集市帮老人购买新鲜蔬菜二至三次，不定期添置柴火，10天买一次大米，每次都得

步行5公里，10年来坚持不懈从未落下。当赶上外出干农活的季节，他都会将当天的照顾工作给爱人交代好后，才踏实地外出。

在张丁旺“保姆”式的照顾下，记者看到老人脸色红润、身体硬朗，屋内屋外被打理得干干净净、清清爽爽。“感谢国家好政策和社会好心人的照顾，我才能活到今天。”五保老人张蜀夫激动地告诉记者。“我家离他家近，大家都是邻居，帮他做点手边事不算什么，希望他健康长寿。”张丁旺腼腆地说。

张丁旺乐于助人的举动温暖了乡邻，感动了全村，他义务帮助五保老人的事迹被传开后，该村越来越多的村民都自发地加入到志愿服务队伍中，义务为公益事业提供志愿服务。

宜城“喜提”连晴天气 需注意防寒保暖

本报讯（全媒体记者 刘惠子）随着春分节气的到来，宜城连绵一周的雨水终于“落下帷幕”。上周末，新一股北方冷空气南下，大气环流有所调整，持续近一周的阴雨天终于收住了。昨天雨水渐止，转为阴到多云的天气，今天阳光终于再次营业，不过受冷空气影响，今天早晨最低气温4℃左右，最高气温16℃左右。

本周，将迎来一段连晴天气，“春暖花开，春风拂面”的感觉马上又能感受到了。但在冷空气和辐射降温的双重影响下，晨温也是跌跌跌。本周一和周二早晨气温低迷，只有4℃上下，早晚温差较大，乍暖还寒，该做的保暖工作，依然不能松懈。好消息是，除了23日多云有时阴以外，从今天起，宜城都以晴到多云天气为主，一直持续到周末。

虽然升温在即，但升温之前得先把这波冷空气应对过去。气温大起大落，倒春寒是一定要注意防备的。医生称它为“最容易倒下的时期”，心梗、脑梗、感冒、关节炎等等都可能与倒春寒有关。此时春捂显得尤为重要，它有利于调节人体的恒定温度，如果过早地脱掉衣服，就会破坏人体恒定温度的调节，影响身体健康。春捂也有利于抵御风寒。人体也同自然界一样，在春天开始复苏，原先处于“冬眠”的皮肤细胞开始活跃起来，毛孔张开。这时当冷风袭来时，就能长驱直入，使人感到寒冷。

经历了上一周的雨水，更觉阳光可贵，借着本周的好天气，趁着春光外出走走，赏花游玩，登山踏青；怎么都干不透的衣服也可以和我们一样晒晒太阳了。眼下已经进入“春分”时节，好好享受一下春日生活吧！



近日安庆天气情况：

3月22日，多云，4-15℃；3月23日，多云转阴，6-17℃。

3月21日，市民选购鲜花祭扫故人。清明将至，安庆市各陵园迎来祭扫高峰，市民们纷纷用鲜花、绢花祭奠已故亲人，文明祭扫渐成风尚。近年来，随着文明祭扫观念深入人心，“放炮、烧纸、燃香”的习俗逐渐被鲜花祭奠等方式取代。

全媒体记者 江胜 摄



越来越多的年轻人睡不好睡不着 睡觉前看手机影响睡眠

□ 全媒体记者 陈军

每年3月21日是世界睡眠日。睡眠作为生命必须的过程，睡得好不好，对人体健康有很大的影响。近年来，随着工作和生活压力地逐渐增大，越来越多的年轻人加入“睡眠障碍大军”，很多人晚上睡不着，或者无法进入深度睡眠状态，严重影响了第二天的工作和生活。

睡眠障碍问题逐渐低龄化

今年58岁的汪文华(化名)女士患有睡眠障碍问题已经四至五年了。“睡觉前脑子里面也没有想什么，生活工作压力也不大，但就是睡不着，整夜整夜地失眠，到医院看过之后，医生也没有说出什么具体原因。现在我每天晚上睡觉前都要吃安眠药，但是吃了安眠药后，睡到凌晨三时就醒了，之后就辗转反侧，再也睡不着了。”汪文华(化名)说。

近年来，“睡不好、睡不着”不再是中老年人的“专利”，越来越多的年轻人也开始“睡不好、睡不着”了。“随着生活和工作压力逐渐增大，年轻人患有睡眠障碍问题的越来越多，其中梦多、睡眠浅、夜间易醒或凌晨早醒是比较常见的，目前已占临床的50%以上。”市第一人民医院神经内科副主任医师张良兵说。

市民黄冰(化名)今年34岁，他告诉记者，“今年元旦我刚刚调换到新部门，有时候完成的任务因为各种原因被上司直接否决，压力好大，入睡之前一直在想这个事，基本上一个多小时后才能睡着，而且夜里经常做梦，睡眠质量不高，早上闹钟响了几次才能起来。”

生物钟紊乱是其主要因素

“生物钟紊乱是影响睡眠质量的主要因素。一般正常成年人每天睡眠时间应该在6至8小时，就算中间

醒来也能立刻睡着。”张良兵说，有的人因为工作需要上夜班，经常凌晨12时才下班，凌晨两时才上床睡觉，也就睡不着了。

有很多年轻人将自己的生物钟颠倒，晚上不睡，白天不起，长期以往会造成生物钟紊乱，也会导致“睡眠障碍”。张良兵建议，白天喜欢睡午觉的人，最好将午觉控制在60分钟以内，时间长了会使大脑晕涨。

现在很多市民都习惯在睡觉前看手机，张良兵提醒，此举也是非常影响睡眠的，尤其是对于患有“睡眠障碍”3个月以上的慢性睡眠障碍患者，因为手机里面的小说、影视或者游戏容易影响人的情绪，一旦深陷某个情节就很难入睡。建议睡前喝一杯热牛奶或者听轻音乐都是有助于睡眠。一旦患有睡眠障碍疾病的患者，最好及早就医，了解什么原因导致睡眠障碍，对症下药，尽快恢复正常睡眠。