

# 今起飞香港,带液体不得超1升

## 5月起出入中国境内的旅客乘机都要受限

□晚报记者 王菁

“坐飞机空气干燥对皮肤损伤很大,随身带上化妆喷雾等护肤品是很多女性乘客的习惯,可今后对携带的克数有限制让乘客很不方便。”今日起,香港国际机场对进境旅客携带液态物品的数量限制在1升以内,5月起出入全国境内的旅客都将受限。很多女性乘客知此消息后颇为不满。因不得随身带酒,不少男乘客也意见重重。



孙昱 图

### 乘客随身带的液态物品限制在1升以内

原因:1升液体爆炸物不足以对飞机安全构成有效威胁

根据中国民航总局发布的公告:从今年5月1日起,所有出入中国境内的旅客携带液态物品乘机将受到严格限制,每人每次可随身携带的液态物品(不含酒类)总量不得超过1升,超出部分必须托运。酒类物品不得随身携带,但可作为托运行李交运。

“这是民航总局为确保航空安全参照国际民航组织的标准采取的最新措施。欧盟等国家在去年11月就执行了。”昨日,新郑国际机场企管处一负责人介绍道,自去年11月起,凡是在欧盟国家境内机场登机的旅客,其随身携带的发胶、牙膏、面霜等液态或胶

状物品必须装在一个体积不大于100毫升的容器内。同时,每名乘客的所有此类液体容器必须能全部装入一个容积为1升的透明塑料袋内,塑料袋可以反复封口,以供机场安检人员检查。但这一新规定不包括婴儿食品和某些病人必须携带的药品等特殊物品,也不适用于乘客在接受安检后在机场商店购买的液态物品。

该负责人说,之所以世界民航组织规定塑料袋容积为1升,是因为根据有关安全专家实验证明,1升的塑料袋内可装下的液态爆炸物不足以对飞机安全构成有效威胁。

### 郑州至香港乘机今日起受限

反应:喜欢带喷雾护肤品的女乘客不太乐意

“很多乘客出入境喜欢购买免税护肤品,今后将受影响。”据售票处工作人员介绍,需要在海外、境外转机的旅客,如果在候机隔离区免税店、机上免税店购买免税液态物品,应索要符合要求的塑料包装袋,旅行中不要自行拆封,并一定要保留登机牌和液态物品购买凭证,以备转机地有关人员查验,否则免税液态物品有可能在转机接受安全检查时被没收。

香港国际机场自今日起实施新的保安规定,限制离港及转机旅客在手提行李中携带液体、凝胶及喷雾类物品的数量。目前郑州至境外的航班除了节假日的包机外,直达航班还没有实行新的规定。南航每日执行的郑州至香港航班飞行时间长达两小时以上,许多女乘客喜欢携带喷雾等护肤品用来应付干燥的机舱空气,而不少男乘客也喜欢随身带河南的酒类作为前往香港的礼品馈赠亲友。他们对这个消息极为不满。

## 农民工盖楼前得先学习

### 4月底前,建筑企业都要开农民工夜校

□晚报记者 胡审兵  
实习记者 李丽君

本报讯 今年4月底前,所有在本市施工的建筑

施工企业都要开办农民工夜校,5月1日以后,新开工的建设项目必须制定农民工培训计划。记者从昨日召开的全市建设行业工作

会议上获悉,农民工未经培训或培训不合格,不得上岗作业;企业不组织培训的,将责令整改、通报批评等。  
线索提供 周涛

## 对卫生急救有啥建议?

### 周四上午,“政府在线”和网民共话“郑州120”

□晚报记者 裴蕾

本报讯 您对“郑州120”的工作流程有啥好的意见和建议?3月22日(本周四)上午10时

至11时,郑州市卫生局和郑州120的相关负责人,将通过市政府网站(www.zhengzhou.gov.cn)《在线访谈》栏目,接受网友的提问。网友可就自己关心

的热点问题,进行提问和咨询。今日下午4时至6时,市政府网站将公开征集网民关于“郑州120”的意见,欢迎广大网民积极参与。

## 失眠由何而起

**失眠的种类**

- 一过性失眠:因急性应激或环境突然改变引起
- 短期失眠症:因亲人去世、感情创伤、住院或疼痛引起
- 慢性失眠症:身体因素和感情因素,也可能是长期用药的结果

**失眠的诱因**

- 精神紧张或躯体疾病引发: 80%
- 思虑过多引发: 40%
- 其中由于躯体疾病引发: 23%

**失眠的综合治疗包括3方面**

- 病因治疗
- 药物治疗
- 睡眠卫生和认知-行为指导

郑州120热线: 3121111 地址: 郑州市二环路

## 睡眠卫生锦囊

**环境须知**

- 卧室保持安静,保持适宜温度和湿度。
- 避免外界干扰(光线和噪音)。
- 保持室内空气清新。
- 卧室的温度应保持在16-20℃。

**日间须知**

- 不要在睡前进行运动。
- 下午以后少饮用刺激性食品饮料。
- 中午时间不要午睡。
- 避免吸烟。

**睡前须知**

- 晚餐不要吃太多,不要吃辛辣、油腻、煎炸食品。
- 睡前不要喝太多水。
- 睡前不要看刺激性的电视节目,不要听激烈的音乐。
- 睡前不要玩手机、电脑,不要看电子书。
- 睡前不要喝咖啡、茶、酒等刺激性饮料。
- 睡前不要洗澡,不要洗头。
- 睡前不要做剧烈运动。
- 睡前不要想太多事情,不要想工作、学习上的问题。
- 睡前不要看新闻、报纸、杂志等。
- 睡前不要看恐怖片、惊悚片等。
- 睡前不要看爱情片、喜剧片等。
- 睡前不要看动作片、战争片等。
- 睡前不要看纪录片、科教片等。
- 睡前不要看动画片、儿童片等。
- 睡前不要看综艺节目、真人秀等。
- 睡前不要看体育赛事、电子竞技等。
- 睡前不要看新闻联播、天气预报等。
- 睡前不要看天气预报、新闻联播等。
- 睡前不要看天气预报、新闻联播等。
- 睡前不要看天气预报、新闻联播等。

郑州120热线: 3121111 地址: 郑州市二环路

**SPARK 乐驰 创享精彩**

**大礼来贺喜,共享好品质**

SPARK乐驰开春送大礼啦!

**购车乐惠礼: 购车即享5000元优惠,再获神秘大礼包!**

**好友推荐礼: 老用户推荐购车可与友人各享价值500元服务卡!**

**试驾人人礼: 来店试驾即获赠精美好礼!**

春回大地,春风传佳讯; SPARK乐驰2006年度全球销量亚军殊荣加持——美国J.D.Power“中国紧凑型车”年度最佳“桂冠”! 趁此欣喜时刻, SPARK乐驰送你重大礼! 为你添惊喜: 完全你是最新展厅试驾试驾, 还是选购指定车型, 都将获赠惊喜大礼包, 惊喜而归! 这个春天, 就乘着SPARK乐驰小车来尽情狂欢吧!

活动时间: 即日起至2007年4月1日  
活动地点: 郑州江南雪佛兰SPARK乐驰展厅 礼品有限, 先到先得  
活动详情咨询当地经销商/本次活动  
活动解释权归雪佛兰汽车公司所有  
产品网址: www.chevrolet-spark.com.cn

**雪佛兰 CHEVROLET**

**特约经销商: 河南裕华江南汽车销售服务有限公司**

地址: 郑州市北环路中段河南省汽车交易中心北环路与文化路交叉口向西500米  
E-mail: sales@yhjngs.com 服务: 0371-67250211 67250213 分期付款: 0371-63792430  
销售: 0371-63731141 63724764 66532098 65646989 更多信息请访问 Http://www.yhjngs.com

## 昨晚,您睡好了吗?

### 今天是世界睡眠日,提醒您别忽视失眠

□晚报记者 邢进  
实习记者 王晋晋  
通讯员 王文龙

本报讯 自2001年3月21日被定为“世界睡眠日”以来,公众对睡眠的重要性的关注度不断攀升。今天是第6个“世界睡眠日”,专家建议市民,要保持良好心态,养成科学睡眠的习惯。

为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年的3月21日

定为“世界睡眠日”。调查显示,20~30岁的男性出现失眠的情况较多,主要原因是工作压力大,对生活环境不适应等;80%的老人在夜晚出现失眠症状。由于人的睡眠时间随年龄的增长大致呈减少趋势,而老年人睡眠呈现片段化,白天短暂的片段睡眠减少了晚上睡眠的长度,所以很多老年人夜晚失眠,其实为假性失眠,不必过于担忧。

省人民医院呼吸睡眠中心主治医师牛红丽说,失眠是一种常见而容易被忽视的症状,由于抑郁、

焦虑的情绪,以及心理疾病等原因可能造成免疫系统障碍,导致失眠症状。春天季节变化明显,中年人容易出现“春困”,导致大脑供血不足,白天嗜睡,精力不济,甚至导致性功能障碍。高血压、高血脂等症可能诱发或加重失眠症状。牛红丽建议,要经常给房间通风透气,保持空气湿润,还要注意睡眠卫生,最好养成睡前洗澡、卸妆的习惯。睡觉前不要吃过食物,要早睡早起。如果您有严重的睡眠障碍,建议到正规的医院进行睡眠监测。