

这些“日子”，这些学问

3月21日：世界睡眠日

别盲目相信卖特效枕头和床的广告
睡眠质量比睡眠时间更重要

睡眠不一定以8小时为限

“要想身体健康，是不是必须保证每天8小时睡眠？而且听说右卧比左卧有助于心脏运转。”昨日，郑州第一人民医院神经内科专家杨全玉给城东路办事处商城东路社区的居民们传授“睡眠秘笈”时，有市民询问。杨全玉认为，睡眠时间的长短，有很大的个体差异，硬性划定睡眠时间长短和睡姿是不科学的。与睡眠时间长短相比，睡眠质量更重要。“睡眠深沉，第二天醒后，感到全身轻松，精力充沛。如果每天睡五六个小时就能达到这样的效果，就说明睡眠时间足够了，不一定非要以8小时为限。”杨全玉说。

别盲目相信卖特效枕头和床的广告

“睡眠中，人体各脏器会合成一种能量物质，以供活动时用。睡眠时体温、心率、血压下降，部分内分泌减少，使基础代谢率降低，也能使体力得以恢复。在睡眠状态下，脑细胞能量得到贮存，大脑耗氧量开始减少。醒后人的大脑思路开阔，思维敏捷，记忆力增强。”杨全玉告诉记者，市面上很多卖枕头和床的特效广告是不科学的，睡眠的好坏并不是取决于什么睡姿或者什么床和枕头，最重要的是人的心理和生理问题。“情绪也占很大比重，很多白领找到我希望提高睡眠质量，我建议他们把心放宽，降低欲望自然就会减轻压力了。”

最重要是按时睡觉和起床

另外，专家还介绍了几种可以帮助安睡的食物：牛奶、红枣、龙眼、莲子、百合、金针菜和醋。“自己可以指定一个健康守则，例如，坚持每天晚饭后散步一两个小时；睡前洗个热水澡，或者用热水泡泡脚；听听舒缓轻柔的音乐，或者看看不太刺激的书报；深呼吸，想象美好、平静的画面，保持轻松、宁静的心情等，最重要的是每天要按时睡觉和起床。”

人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过。国际精神卫生组织于2001年将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。今年世界睡眠日的主题是“科学管理睡眠”。

晚报记者 李雪 实习生 宋歌



3月20日，在济南市小辛庄小学幼儿园，小朋友在“学习”睡觉。 新华社发

3月21日：世界儿歌日

《三字经》改成课间操



孩子们在做“传统文化课间操”。

□晚报记者 张勤/文 张翼飞/图

本报讯 朗朗上口的儿歌伴随了许多人的成长，不过现在越来越多的儿歌被改编，成了“灰色童谣”。今日(3月21日)是世界儿歌日，小学生应该唱什么儿歌？昨日上午，二七区春晖小学的同学展示了儿歌的另一种风格，把中国传统文化的《三字经》、《论语》等改编成儿歌，边唱边跳。

“人之初，性本善；性相近，习相远……”这是众人熟悉的《三字经》中的经典句子，不过被编排成“国学操”，还是不多见的，是春晖小学的“专利”。昨日上午，同学们或穿着古装，或穿着校服，

边跳操边背诵《三字经》，别有一番味道。据了解，国学操是学校根据同学们平时学习的《三字经》、《弟子规》、唐诗宋词等传统文化编排的一套操，作为每周五的课间操。“这样的形式让孩子们觉得新奇，背诵传统文化经典内容也不再枯燥。”副校长邓红霞介绍说。

聊一真心朋友浪漫爱情
听一曲折跌宕唯美爱情故事
拿起电话尽情体验精彩生动世界
9600111
网通固话小灵通均可拨打

3月22日：世界水日

绿城广场有大型巡游活动

3月22日~28日是第二十二届“中国水周”

3月22日是第十七届“世界水日”，3月22日~28日是第二十二届“中国水周”。联合国确定2009年“世界水日”的宣传主题是“跨界水——共享的水、共享的机遇”。我国纪念“世界水日”和开展“中国水周”活动的宣传主题为“落实科学发展观，节约保护水资源。”本周日上午8时30分，作为全国节水型城市的郑州将在绿城广场举办大型宣传巡游活动，倡导广大市民节约用水。
晚报记者 董洪刚 汪永森



2009年世界水日宣传画 (资料图片)

我市年节水能力达1亿立方米

我市从2005年起加大投资力度建设节约型社会，当年被确定为节约型社会建设10个城市之一，2008年又被确定为中日节水型社会建设两个城市之一。我市水资源实时监控与管理信息系统自2006年开始建设，2008年国家发改委予以立项，可以对380眼自备井水量监控和4个地表水源地水质监控进行建设。

我市累计投入各类节水补助资金1400万元，创建了141个节水型企业(单位)、社区和灌区，树立了郑州宇通、省体工大队、金星啤酒等一大批典型示范单位。全市完成50项用水器具改造，完成35项中水处理回用工程，并建设循环水利用项目100(雨水和洗车行)项。年设计节水能力在1亿立方米以上，工业用水重复利用率达到了75.02%，工业万元产值取水量下降到了30.36立方米。

我市同日本合作，开展了中日合作节水型社会建设项目。该项目是中日两国政府合作项目，郑州市和山东省淄博市为试点城市。项目已于2008年6月开始，合作期限3年。

多种措施加大节水宣传

郑州市是严重缺水城市之一，节约用水是关系到郑州长远发展的大事。3月22日是“世界水日”，我市节水办将采用多种形式加大节水宣传。在世界水日当天，将通过办公信息系统发布短信，宣传国家节约用水的相关政策，宣传本届世界水日和中国水周的主题。

周日上午8时30分，节水办将在绿城广场进行大型节水宣传巡游。届时将有400名志愿者走上街头。他们将举节水宣传牌、披宣传绶带发放调查问卷、节水宣传材料和宣传节水的购物袋等，市民可以到现场咨询了解情况。



河南梅苑航空服务有限公司

24小时订票热线：

96677

省内直拨/市话收费

400-65-96677

国内直拨/市话收费

国际航协代码：08310702

中国南方航空精品航线推荐

郑州—北京	140元起	郑州—上海	240元起
郑州—深圳	420元起	郑州—广州	540元起
郑州—新加坡	1200元起	郑州—首尔	500元起
郑州—悉尼	3300元起	郑州—香港	1050元起

温馨提示：上述价格均需提前订购，不含机场建设费等税费
另有多条国内航线提前购票可享受2-8折优惠

购特价机票 赢超值积分 享精美礼品

活动最终解释权：梅苑航空

Http://www.65622222.com