你的双休日咋过的?

□ 记者 郭剑

双休日,你是躺在被窝里大睡,还是在家洗积攒一周的衣服,或者到外面感受明媚的阳光?4月17日,记者随机采访了几位居民,听听他们的双休日是怎么过的。

今年65岁的卢秀芝老人一到周末,就带着小孙子到西湖公园游玩。公园里小朋友和游乐设施多,把小孙子往大象滑梯上一放,他就和其他小朋友玩到了一起。卢秀芝有空就和其他家长聊聊教育孩子的心得和衣食住行。在公园玩上半天,下午或者晚上带着小孙子到超市转转,给他买点儿零食,再给家里买些生活必需品。

51岁的郭女士会在周末和全家人一起,带着各种菜品,到市区河边、公园里找地方席地而坐,边吃边聊。

如果说老人是围着自己的家庭转,那么年轻人就是利用双休日好好耍一耍了。

24岁的高洋洋在市区一家运输公司上班,由于还没有男朋友,双休日她一般会选择和朋友去逛街。到市区有特色的服装店"淘淘"衣服,到各大商场去看看有什么促销活动。她告诉记者,自己工资不高,所以买衣服就要精挑细选,以便买到物美价廉的服装。如果肚子饿了,逛街累了,就到路边的小店一坐,大吃一顿后再逛。有时她也会凑个热闹,看到街边哪家食品店门前人头攒动,就和朋友们排个队,尝个鲜。

到KTV唱歌是她和朋友们周末的"保留节目",市区几个规模较大的KTV她们都去过。她认为,唱歌是很好的减压方式,现在工作节奏那么快,周末唱唱歌,感情得以宣泄,情绪得以抒发,促进血液循环和新陈代谢,从而消除郁闷情绪。

26岁的刘晓明正在谈恋爱,他在周末会带着女友寻找市区有特色的饭馆,大快朵颐。有时也会到电影院看电影,感受一下电影院带给自己的恋爱氛围。想锻炼身体了,就和女友去健身房打乒乓球。有时他们也会到市区商场的电子游戏室耍一把:在跳舞机上蹦蹦跳跳,在投篮设施前练练"准头"。

如果说20多岁的人在双休日是疯狂玩耍的话,30多岁已经成家立业的人则利用周末充电,充实自己。

35岁的张沛是一名公务员,他会利用双休日到书店买些学习上的书籍或是自己喜欢看的书,然后到咖啡屋呆上半天,边品咖啡边享书香。他告诉记者,现在知识更新速度很快,因为自己在业务部门,因此要不断学习才能在工作中立于不败之地。另外,在双休日他还会和妻子、朋友到健身场所打羽毛球,既放松身心又锻炼身体。

你在双休日都做些什么呢,不出市区会去哪里休闲呢?别忘了通过微信、微博告诉我们,让大家共同分享你精彩的双休日生活吧。

阴雨天,汽车如何防潮?

□ 记者 付家宝

"前几日的阴雨天气,让我的汽车变得灰头土脸的,车身上有泥点子,车内的空气也很潮湿,我很害怕潮气会对汽车造成损害。"近日,车主宋维向记者反映。那么,爱车如何在阴雨潮湿天防潮呢?对此,宝亿汽修公司的负责人元元提了一些建议,您不妨试试。

资料图片

车内整体:多通风,勤清洗

"阴雨天,车内密闭的潮湿空间容易滋生病菌。"元元称,像车内的坐垫和地毯,很容易吸收水分,建议车主找一个通风的地方,将车门及后备厢盖全部打开,及时排除车内的湿气。车内的脚垫、椅套也应经常拆下来清洗晾晒。

另外,车门间的缝隙,空调出口的缝隙,都需要及时清理。可以携带几包干燥剂,保持车内装饰品干燥。如果天气回暖,天窗也要及时打开晾晒一下。

音响系统:电吹风吹干,保持工作状态

汽车音响系统的各个芯片都是电子元件,潮湿的空气很容易对它们产生侵蚀,会出现车辆音响无法读取CD、音箱声音变调等现象。

音响系统除潮,车主可以用电吹风将其吹干,但最好的方法是多使用这些系统,让它们保持工作状态。

车灯、刹车系统:多晒,定期除锈

汽车大灯如果长时间处于潮湿的状态,灯罩就会变黄变暗。所以,车主最好经常将车停到阴凉的地方或在阳光下晒一晒,让水汽蒸发掉。

除了汽车大灯,如果大量水汽积存,刹车片也可能生锈,长期下来会影响刹车系统工作。因此,刹车片要定期除锈。

发动机:涉水后及时检查

汽车涉水后,要及时检查电路,一旦发现是因为点火系统的潮湿而造成点火不良、发动机性能下降的话,可用纸巾将电器设备擦干,然后再启动。

另外,如果电路遇水很可能会造成短路,易造成发动机报废。所以,我们在雨天涉水后,即使发动机正常运转,也建议到维修厂及时对电路设备做一些检查。

汽车车漆:打蜡、镀膜、封釉

汽车暴露在潮湿的空气里,漆面最容易受到侵蚀,尤其是车门、引擎盖、后备箱盖这些有焊接点的部位。

无论是打蜡、镀膜还是封釉,都可以保持车漆持久光亮,也可以保护车漆不受风沙和雨水的侵袭。车主们不妨试试吧!

及时接种疫苗 有效预防传染病

□ 记者 李盼 通讯员 薛小锋

4月25日是"全国预防接种宣传日",今年宣传的主题是"接种疫苗,保障健康"。接种疫苗是预防、控制传染病的最经济、最有效的方法。五一假期即将到来,人员流动性增大,各种病毒传播风险将大大增加,区疾控中心的相关工作人员提醒大家要及时接种疫苗,做好预防措施。

流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,临床表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽,在流感流行季节之前接种流感疫苗,可以减少感染机会或减轻症状。

麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。典型症状包括发热、眼结膜充血、畏光、流泪、眼睑浮肿等。病人是唯一传染源,自发病前两天至出疹后5天内,眼结膜分泌物、鼻、口咽、气管的分泌物中都含有病毒,具有传染性。主要通过飞沫传播。接种麻疹疫苗可有效预防此病的产生。

水痘

水痘多见于1—10岁的儿童,水痘患者为主要传染源,自水痘出疹前一至两天至皮疹干燥结痂时,均有传染性。该病主要通过直接接触水痘疱疹液和空气飞沫传播,也可通过被污染的用具传播。妊娠早期感染水痘可能引起胎儿畸形。水痘疫苗用于正常易感儿童预防水痘。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由流行性腮腺病毒引起的急性呼吸道传染病,一年四季均可发病,但以冬春季节较多见。病人是传染源,飞沫的吸入是主要传播途径。该病主要发生于4—15岁的儿童或青少年。腮腺炎疫苗用于正常易感儿童的预防。

避免以上常见传染病,接种疫苗是最有效的方式。此外,平时还要做好预防措施,包括勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手;打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳;每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜;尽量不到人多、拥挤、空气浑浊的场所;外出时最好戴口罩;把好"病从口入"关,养成喝开水,吃熟食的好习惯。

便民服务

便民服务电话

魏都区为民服务热线:3112345
区长信箱:登录魏都区人民政府网站(www.weidu.gov.cn)
《今日魏都》热线电话:3361234
《今日魏都》QQ群:334060422
《今日魏都》微博:http:weibo.com/jinriweidu
魏都网电话:2659369
消费者申诉电话:12315
司法热线:12348
社区服务热线:962200
医保服务热线:962218
区农林水局投诉电话:2623169
区畜牧中心投诉电话:3366658/3313460
区质监分局投诉电话:12365
区食药监分局投诉电话:3112229

如何办理独生子女父母光荣证?

李先生问:如何办理独生子女父母光荣证?

区人口计生委答:符合下列条件的夫妻,可以向女方户籍所在地的街道办事处申请领取《独生子女父母光荣证》:双方或女方具有魏都区户籍;自愿终身只生育一个子女的夫妻;丧偶或者离婚的,可以由一方(女或男)向其户籍所在地的乡(镇)人民政府或者街道办事处申请领取《独生子女父母光荣证》。

办理机构:由街道办事处登记办理。

走,看戏去

4月26日下午3点30分,五一路街道办事处邀请许昌市豫剧团在许继社区天桥南院举行豫剧《三哭殿》演出,不收门票,希望爱好戏曲的朋友前来观看。

别让美瞳再伤瞳

本报讯 (记者 付家宝)美瞳颜色多样:有巧克力色、棕色、绿色等,戴上后能让眼睛变大、变亮。所以,美瞳是不少爱美女士的钟爱之物。4月22日,家住莲城大道的何女士向记者展示了她经常使用的不同颜色的美瞳。"有时候戴美瞳时间长了,眼睛就会干干的,有些不舒服,我担心美瞳会伤害眼睛。"那么,美瞳究竟对眼睛有没有副作用呢?为此,记者采访了市人民医院眼科主任孙大夫。

"美瞳是一种彩色隐形眼镜,它是直接接触眼角膜的,如果一天中佩戴美瞳的时间过长,或者不注意卫生清洁,都会对眼睛产生伤害。"孙大夫介绍道,角膜非常娇嫩,需要不断呼吸氧气,但有些美瞳透氧性差,容易引起角膜缺氧。长期角膜缺氧会出现眼红、眼干、角膜感染等症状。而且,美瞳中的色素也会对角膜产生刺激,如果色素脱落还有可能导致角膜炎、角膜溃烂等,甚至影响人的视力。

看来,我们在追求美观的同时,也要注意保护好眼睛,别让美瞳再伤瞳。