

一边是年龄大觉少,早起锻炼;一边是上班族压力大,想睡懒觉

# 当“娱乐权”遇上“安静权”

本报记者 李东慧 实习生 张雯蕊



### 核心提示

老年人习惯早晨锻炼,或者唱歌,或者轻舞一曲;上班族因加班睡觉晚,想美美地睡到自然醒,无奈被晨练的老人吵醒。连日来,多位市民拨打本报新闻热线66778866倾诉他们遇到的烦恼。

## 呼声:加班熬夜,希望早晨多睡一会儿

14日,连续加班一周的周女士,本来想好好睡个懒觉休息一下,不料5时就被牡丹广场上的晨练声音吵醒。周女士家住西苑路,紧邻牡丹广场南侧。“这个周末的懒觉又睡不成了。”当记者拨通周女士电话回访时,她称,牡丹广场离她家就50米,每天5时就会有老年人打开音响跳舞、唱歌,还有老人做拍手操。“太难受了,周一到周五就当是定了闹钟,可周末也要被吵醒。”周女士感慨,每天早晨五六点钟被吵醒后,就再也睡不着了。“我并不反对老年人晨练,只是希望他们多为上班族考虑,不要打扰别人休息。”周女士说。

## 回应:老年人起得早,锻炼必不可少

15日6时30分,记者来到牡丹广场,已是熙熙攘攘的景象。老年人正随着音乐打太极、跳扇子舞、唱豫剧……记者发现,当时车流量不是很大,广场上的音响声确实较大。正在跳舞的王红梅得知记者的来意后说,他们不是故意扰民,因为年龄大了耳朵不好,加之广场上的人多,音乐声大点才能听见。除去晨练,周女士在热线中还反映,每天晚上在牡丹广场上唱歌跳舞的人要活动到11时才离去。“也有居民找到我们,说家里有上学的孩子,睡觉早,希望我们声音小点。”王红梅认为,老年人就这么点乐趣,如果连唱歌跳舞都不让,那生活会很无趣。再说,社区广场是公共用地,跳舞也不是跳到半夜,一般人能接受的。

## 调查:晨练音量,能否设定标准

晨练是许多老人一项重要的生活内容,也是他们主动追求身体健康的一道防线。在采访中,记者了解到很多老人希望年轻人也能和他们一样早睡早起。但是事实上,很多年轻人的工作特点和作息规律决定,他们不可能像老人一样早起锻炼。那么,对于晨练噪声一事,市民都持有哪些观点? “我们不希望影响他人休息,可音量小听不清,会步不齐,动作不协调,达不到锻炼的效果。”每天在周王城广场都坚持晨练的梁素珍如是说。在周王城广场经营餐饮商铺的杨会民也持宽容的观点。在他看来,随着年龄的增长,人的睡眠时间会越来越少,所以老年人往往有更多的空闲时间。时间长了,老年人难免会产生孤独感,“锻炼是不可缺少的。我们以后也会老,应该尊重他们的习惯,以宽容的心对待就好了”。

## 观点:依法管理不易,互相理解为上策

事实上,宁波市在《宁波市环境污染防治规定》中就做出了处罚的规定。该《规定》第二十三条:“对进行集会、娱乐、健身等活动制造噪声,干扰他人正常生活的,由公安机关予以警告,警告后不改正的,处二百元以上五百元以下罚款。”那么,洛阳是否会借鉴宁波等城市的做法,对晨练噪声进行规范?



绘图 殊殊

在实际操作中,像这样严厉的规范和惩罚措施,还仅仅处于摸索阶段,并不成熟。《中华人民共和国环境噪声污染防治法》规定,禁止任何单位、个人在城市市区噪声敏感建筑物集中区域内使用高音广播喇叭。如果在市区广场、公园等公共场所组织娱乐、集会等活动时,使用音响器材音量过大等噪声问题归公安机关负责管理。记者随即又联系市公安局天津路派出所了解情况。“虽然规定禁止使用高音喇叭,但是否属于违规行为并不好界定。尤其是老年人晨练,现在基本以教育劝说为主。”该派出所张警官表示,目前接到的市民对老年人晨练噪声的投诉较多,但是仍没有很好的解决方法。

那么,当一部分市民的“娱乐权”与另一部分市民的“安静权”发生冲突时,谁该“让路”?昨日,记者采访了河南万基律师事务所的张运超律师,他认为,晨练老人和休息的上班族应互相理解,多一分宽容。张律师认为,现在市民晨练影响到了周边居民的休息,就应设身处地替周边居民着想,特别是替那些复习功课至深夜的孩子和下班急需休息的人们着想,自觉将活动的音量适当降低,以减少他们的烦恼。这样一来,相信周边居民也会支持晨练者在公园和广场活动。同时,公园和广场的管理者,也有责任进行沟通和协调,妥善处理两种权利的矛盾和冲突。

### 延伸阅读

#### 专家:夏季晨练不宜早于6时30分

“晨练越早越好,其实是不少老年人的一种认识误区。”河南科技大学第二附属医院老年病区主任赵东鹰说,研究表明,夏季空气污染物在早晨6时前最不易扩散,此时是污染的高峰期。人们普遍喜欢在绿色植物生长的地方进行晨练,而日出之前,因为没有光合作用,植物积存了大量二氧化碳,对健康是不利的。所以夏季晨练的时间不宜早于6时30分。此外,如果人们长期过早出门,在噪声环境中晨练,还有可能导致耳鸣,并诱发低血糖和心血管疾病。她说,从医学角度看,当晨练噪声超过80分贝甚至超过100分贝时,会诱发高血压等疾病,部分人会出现头昏、头痛等症状。因此,晨练或唱歌时,音量最好以60分贝至70分贝为宜。(东慧)

### 相关链接

#### 武汉禁止在公园吹管乐打鼓甩鞭

2011年,《武汉市公园噪声管理暂行规定》出炉,在武汉市区的公园吹奏管乐、打鼓锣铙和甩鞭等噪声污染大的活动,都已被禁止。规定明确提出,公园晨练时间为上午7时至9时,晚练时间为晚7时至9时。非晨(晚)练时间,禁用音响设备健身、娱乐。公园内禁止吹奏管乐、打鼓锣铙、甩鞭等噪声污染大的活动。举办庆典活动需要使用锣鼓、管乐营造气氛的,须经公园管理机构同意。规定指出,对违规产生公园噪声污染的,公园管理机构可依据《武汉市城市公园管理条例》相关规定予以处罚。其中,单位违规,由公园管理机构书面通知责令改正,拒不改正的,对组织者或负责人处以100元至500元罚款,或不允许该团体在公园开展晨练、娱乐等活动;个人违规,先进行劝阻和教育,对拒不改正的,处以100元至200元罚款。(据新华网)



# 您想知道孩子为什么会近视吗

### 核心提示

邱莹(化名)8岁的儿子说上课时看不清黑板上的字,她迅速带孩子去配了副眼镜。其实像邱莹这样的家长很多,他们一旦发现孩子视力下降,就直接给孩子配眼镜,对于孩子视力为何下降,多半不清楚。眼科专家表示,不了解孩子视力下降的原因,盲目戴镜会加速视力下降,只有了解孩子视力下降的诱因,做好防控工作,对于孩子的视觉发育将大有帮助。

### 近视诱因多 预防很关键

研究发现,大多数患近视的朋友视力下降都不是“突然性的”,起初也没有自觉症状。那么,什么原因会引起近视,我们平时要怎样做好预防呢?据洛阳博爱眼科医院刘金超主任介绍,引起近视的原因很多,除了先天性遗传因素外,还有环境因素、用眼习惯等因素:孩子长时间近距离的阅读、照明差、书籍印刷质量低劣、不良阅读姿势、过重的学习负担,尤其是长时间玩手机、ipad、电脑等电子产品,都是近视发生的诱因。如何有效预防近视,刘主任表示,家长应该督促孩子,避免连续近距离用眼、使用电脑时间过

长;不要卧床看书,平时多做眼保健操,多向远处眺望;功课之余要多进行些户外运动,这有助于孩子眼球的放松。另外要定期对孩子进行视力检查,如果发现视力下降,要及时到正规医院眼科门诊。

### 治疗近视 因“眼”而异

孩子患了近视应该怎么办,这是家长普遍关心的话题。刘金超表示,首先通过科学验光确定孩子是真实性近视还是假性近视;其次根据个人检查结果制订不同矫治方案。假性近视可通过眼肌锻炼,缓解眼疲劳,使视力恢复到正常状态;而真实性近视就得到医院治疗。笔者了解到,洛阳博爱眼科

医院目前开展有框架眼镜、RGP、角膜塑形镜等多种针对近视的治疗方法,可根据个人检查结果制定不同矫治方案。而角膜塑形镜是目前公认的控制近视发展的理想方法。

据了解,角膜塑形镜是一种无创的近视矫治方式,在夜间佩戴,使角膜按照科学设定的合理形态发生改变,从而使青少年原来存在的近视问题得到有效矫正,白天不戴任何眼镜即可拥有清晰的裸眼视力,并可有效控制青少年近视度数快速加深。

刘金超提醒,角膜塑形镜是一种医疗用品,眼镜质量、配戴过程至关重要,所以一定要到正规大医院验配。

### 洛阳首家青少年近视门诊

针对大家对于近视成因以及治疗的盲区,博爱眼科医院专门开设了“青少年近视门诊”。它是洛阳市首个专门针对青少年近视预防、治疗及专业咨询的特色专家门诊。门诊由我院知名眼科专家坐诊,提供专业咨询意见,全面排查近视原因,制订个性化矫治方案,让近视可查、可防、可治、可控,摆脱近视难题给孩子带来的困扰。(小闻)

### 相关链接

博爱眼科医院8月31日前开展三大“睛彩”活动:  
一、眼健康绿色筛查通道:全面排查孩子近视、弱视、斜

### “睛”彩一夏,多“感”体验

视、先天性白内障等疾病。  
二、暑期近视、弱视训练营:特色、趣味的训练模式,提高视力、精彩假期两不误。

三、角膜塑形镜7天免费试戴,验配免试戴前检查费用,体验更准确,效果更直接。咨询电话:63656666。