

# 每个败家女人身后站着个叫诚信的巨人

□禾容易

超过150多个国家和地区的“剁手党”，11日凌晨用38分钟时间刷新天猫100亿成交额的时候，在大洋彼岸，新股阿里巴巴市值，正在往3000亿美元的高坡逼近。“双十一”这个光棍节，已经成为热衷于网络交易的全球消费者共同的狂欢节。

这是迄今人类在经营活动中最大规模的一次信任重组。很有意思的是，推动重组的不是对商品质量苛刻到极致的德国或者日本，也不是朝花夕月的透支王国美国，而是曾经

在国际上有假冒伪劣产品众多之名的中国。短短6个光棍节，伴随着那句声声谦卑的“亲”，中国所有的网店前所未有地体会到了商业诚信这条生命线的分量。

今天，当刻板到了连信用卡都不愿去用的德国人，在惊讶于中国人仅凭一台手机就把生活中所需要的所有商品召唤到家的時候，当享受到了恨不得用机器人代替自己吃饭的美国人，在股市里将美元兑换成对阿里巴巴的财富信任的时候，在中国，很多人却很想打败天猫。围攻，不是要拉天猫下水，而是想取而代之。最伤肾的一句打脸广告便是——五折买假货，你丫很LOW啊！

都6年了，LOW不LOW，消费者自己心里最明白。他们6年来用下单、下单、再下单的

执着，给马云投信任票，其实是对网购支付规则之下商业秩序的信任。

这是世界上最大的发展中国家，对于产品质量、对于商业信誉，可谓史无前例的一次自我涤荡与净化。没有一个红头文件、没有一枚行政公章、也没有资金门槛，在这个电商大网里，一场面对面、面对货的交易中，适者生存的最大利剑便是信誉。除此，别无选择。

起源于中国的这场民间网络经营活动，构成了一个以信誉载体的消费默契，人品与商品合而为一，个体的诚信与整个国家产品质量、消费信誉荣损相联。阿里拉动的不只是低迷的消费，而是带动着整个社会信誉体系的快速提升。在这个经营体系内，浮躁与暴

利、伪劣与假冒，很难有立身之地。

11日零点刚过，在天下散户用74秒时间突破1亿交易奇迹之后，阿里CEO陆兆禧面对全球460多家媒体说了句牛掰的话：可能我们今天的交易数额，将是未来三五年后普通一天的数据。如果说成功的马云身后，站着的是无数个败家的女人。那么，每个败家的女人身后，都站着这个社会商业品质的一个巨人，他的名字叫做诚信。

能够剃掉女人们下双双手的，只有商业的品质。但是，一个如滚滚洪流商业新秩序，如同开弓没有回头之箭，阿里已经将这个品质的平台，筑得很高很扎实。谁都难料，连信用卡都排斥的德国人，会不会在某一天，在网上与人签下一笔高铁的大单。

## 百姓说话

### 供暖季到了，弱势群体不能忘

□戴忠群

一年一度的供暖季即将到来，有关部门为此也奔忙了很久，又是检修管道，又是打压试水，看来已“万事俱备，只欠东风”了。但在这个“关键”时刻，也千万不要忘记弱势群体。倘若你是一位决策者，在处理众多事务时，千万不要忘记放在你案头上，那份关于弱势群体温暖过冬的方案，要真心实意地为老百姓办实事，让身为弱势群体的他们也能度过一个温暖如春的冬天。

倘若你是一名教育工作者，要去关注在那偏远山区学校里的孩子们如何过冬。他们和城市里的孩子一样，是国家的未来，是含苞待放的花骨朵，需要加倍呵护。作为教育工作者，要深入到学校去了解冬季取暖问题的措施落实了吗？取暖经费是如何筹措的？教室的门窗、宿舍是否严密，避寒效果如何？好让家长、老师们和同学们放心。

倘若你是一名民政部门工作人员，敬老院、福利院你去过了吗？那里冬季取暖问题解

决了吗？是不是可以想办法发挥社会力量让他们冬天不再挨冻，让他们也能暖暖和和过冬，分享社会的温暖。

倘若你是一名基层工作人员，一定要到社区里走一走，看一看，对那些低收入家庭的取暖问题给予关注，特别困难的住户用不起暖气，只能挨过严冬，面对这样的特殊群体，是不是可以想方设法地帮一帮他们，让他们在严冬里也能一回家就感到暖融融的。

供暖，是实实在在的惠及公众的一件大事，各级领导干部都要满腔热情地去温暖每位老百姓的心，特别是那些弱势群体，不要让他们身体受冻，心灵再受伤了。

手机消费正当权益 受到侵害，请拨打：

**指尖热线**  
3120557

zzrbtxb@163.com 枣庄日报社通信部

## 画里有话



陶小莫/图

### 一盆冷水

□杨涛

近日，曾在江苏南通如皋市石庄镇城管中队任职的张豪爆料称，去年4月，他曾参与过当地一次救火行动。然而，在那之后，当时参与救人的3名同事都因这一见义勇为行为获得了荣誉，而张豪的名字却莫名“失踪”了，取而

代之的是另一名参与救火的同事。（11月12日《钱江晚报》）

对此，有关方面回应称，替代他的同事的确参与了救火，而之所以没有申报张豪，是因为他“表现不好，之前还曾毆打过群众。在申报时，有群众举报他工作时吃拿卡要，当时就把他停职了。”这个说法且不管是否属实，单就见义勇为的荣誉与平时工作表现挂钩来，就让人匪夷所思。

# 献血的意义在于：拯救别人，圣洁自己

(接上期)

## 二、血液四大危情及预防

### 血液“变稀”

#### 7.血液“变稀”指的是什么？

很多人误认为贫血是血液“变少”的结果。其实，贫血是血液中红细胞容量的减少，通俗地说，贫血不是血液“变少”，而是“变稀”。统计显示，我国每10个成人中就有2人患有不同程度的贫血，在儿童和妇女中这一比例更高。血液变稀除与贫血有关外，还与血液中的电解质被稀释造成低钠血症等相关。

#### 8.血液“变稀”有什么表现？

疲乏、困倦无力是贫血最早期的症状，以活动后心悸、气短最为常见。同时，神经系统还会出现头昏、头晕、耳鸣、注意力不集中、反应迟钝、嗜睡等症状，还可伴有食欲减退、腹胀恶心，以及皮肤干燥、毛发枯干等。

#### 9.怎样预防血液“变稀”？

预防贫血，合理膳食是最基本、简单的方法。蛋白质是构成血红蛋白的重要原料，应多食用含蛋白质丰富的食物，如牛奶、鱼类、蛋类、黄豆及豆制品等。并尽量控制脂肪的摄入量，因为脂肪可抑制人体的造血功能。当出现排尿功能障碍时，应及时到医院检查治疗；热天大量出汗时，不要喝大量的白开水，而应喝些淡盐水，预防低钠血症的发生。

B族维生素(维生素B12、叶酸)是红细胞生长发育所必需的物质，饮食中以动物肝脏和瘦肉中含量较多。绿叶蔬菜等也含有叶酸，但应注意烹调时间不宜过长，温度不宜过高。食用含铁丰富的食物，可预防缺铁性贫血。食物中铁含量最高的是内脏(如肝和腰子)、牛肉、鸡肉、海鲜、干的青豆及豆类、水果干、深绿叶蔬菜等。另外，富含维生素C的蔬菜，如番茄、花椰菜、马铃薯等都会增加人

体对铁质的吸收。

### 血液“变脏”

#### 10.血液为何会“变脏”？

血液处在环境污染、各种细菌、病毒以及我们自身代谢废物的重重“包围”之中，如果这些侵害突破了我们的免疫“防线”或者累积过多，自然会造成血液成分的改变，通俗地说，就是血液“变脏”。

#### 11.血液“变脏”有什么害处？

工业污染物如重金属、苯、甲醛、氟等进入人体，可引起白血病、再生障碍性贫血、高铁血红蛋白血症、氟中毒等多种严重危害人类健康的疾病，细菌、病毒、寄生虫的侵袭，还会引起肝炎、痢疾、艾滋病、疟疾、结核病、钩虫病、血吸虫病等等传染病和寄生虫病的肆虐。血液不再“纯净”，必将引发全身性疾病的滋长。

#### 12.怎样预防血液“变脏”？

防止血液“变脏”，除了尽量远离工业污染以外，我们自己一样可以“有所作为”。

首先，我们要减少血液的“暴露”。这包括远离毒品(共用针头)、不到非法采血点卖血、尽量减少输血及血液制品。

其次，还要养成良好的卫生习惯，这是防治寄生虫病的前提。饭前便后洗手，不饮生水，生食瓜果蔬菜要反复清洗，尤其要改变赤足下地劳动的不良习惯。生熟食品要分开，火锅里的菜品一定要煮熟了再吃，不吃或少吃生的、半生的海鲜、肉类。

第三，利用蔬果排污。胡萝卜蕴藏有大量果胶，可与重金属汞结合，生成新物质排出体外；大蒜的特殊成分可使体内的铅浓度下降；青绿色蔬菜富含碱性成分，可使沉积于细胞中的毒素重新溶解，随尿液排出，被誉为体内的最佳“清洁剂”，生吃或榨汁饮用效果最好；海带富含胶质，可促使侵入血液的放射性物质从尿中排泄；黑木耳有抗

血小板聚集的作用，是血管的“清道夫”，可预防血栓形成，其特殊成分可以帮助消化纤维类物质；木瓜富含蛋白酶，可分解体内的废物和积聚的脂肪，又除污染又可减肥；猪血含有大量血浆蛋白，经人体消化酶分解后，可使侵入的粉尘、有害金属微粒沉淀下来排出体外。

### 血液“变稠”

#### 13.血液如何“变稠”？

当人体发高烧、剧烈呕吐、腹泻、中暑时，由于体内的水分大量流失，血液就会变稠；而衰老、遗传以及饮食、生活方式的改变使血脂、血糖等正常血液中都含有的成分逐渐超标，也会令我们的血液越来越“稠”。

#### 14.血液“变稠”有什么危害？

主要有两方面，一是影响全身的血流灌注，造成重要器官缺血缺氧，有可能危及生命；二是导致血脂异常，血黏度升高，胆固醇在血管壁沉积，造成动脉硬化、血小板聚集。血液的这些变化，不但可引发高血压、冠心病、中风等心脑血管疾病，还会进一步引发肾脏损害、眼底损害等，这些都直接降低了患者的生活质量，甚至危及到生命。

#### 15.怎样预防血液“变稠”？

这就要从改变我们的生活方式入手了：

首先，要保证充足的水分供应，成年人每天要喝2000~2500毫升水(包含食物中的水分)。一旦发生高烧、剧烈呕吐、腹泻、中暑时，要及时补充水分，喝淡盐水。如出现皮肤弹性下降、口渴、尿少、呼吸急促时，应及时送医院输液急救。中老年人睡前和晨起时喝杯温开水，对预防血液变稠有一定作用。

其次，要适当运动。运动能改变血液中化学成分，有利于防止动脉血管硬化，减少胆固醇阻塞血管。保护血液、维护心血管系统的健康，要经常参加以耐力性为主的

运动项目，如跑步、球类、登山等。

第三，要保持一颗平常心。研究证明，压力会引起脂质代谢的异常，引发血栓。人们在精神紧张时，血胆固醇会急剧上升，而怒气会刺激人体分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，随之而来的是心动过速，血压上升。因此，做好自我心理调节，保持乐观情绪和良好心态有利于血液健康。

在日常生活方面，应减少脂肪摄入，做到动物蛋白和植物蛋白比例合适，粮食与肉蛋奶比例合适，同时，饮食清淡、多吃蔬菜和水果等都是有利于血液健康的。

如有必要，在医生指导下服用三七、绞股蓝、丹参、川芎、当归、红花等活血化淤的中药以及阿司匹林、潘生丁等抑制血小板聚集的西药。如已出现糖尿病、高血压、血脂异常等，应遵医嘱服用相关药物，不可因为没有自觉症状就拒绝治疗。

最后，应养成有规律的生活习惯，摒弃烟酒等不良嗜好。烟酒对于本已受环境等多种不利因素侵袭的血液，无疑火上浇油，如果不加限制，等待你的将是糖尿病、冠心病以及中风这样的健康杀手。

### 血液“变质”

#### 16.何谓血液“变质”？

在正常情况下，我们体内血细胞的分化、增殖都受到特定机制的调控，但一旦这种调控“失灵”，造血系统将发生严重的疾病，如骨髓增生异常综合征、白血病、骨髓纤维化等等，此时的血液，已经“变质”。

#### 17.血液“变质”有什么征兆？

血液“变质”，最可怕的莫过于白血病，以下就是白血病的一些常见表现：

1.骨头痛。白血病会使骨髓膨胀，骨膜受到拉伸，从而引起疼痛。尤其是在膝盖的上下方最明显，常被误认为是关节

炎。

2.发烧。发烧不规则，时而高烧，时而低烧。发高烧时，用抗生素无法控制。

3.容易出血(如鼻出血、牙龈出血等)，皮肤常出现淤斑，并逐渐加重。

4.贫血、精神萎靡、胃口不好。

5.淋巴结增多增大，通常发生于颈部、腋窝部，一般不会觉得疼痛或压痛。

#### 18.怎样预防血液“变质”？

虽然现在还没有能够完全预防白血病等恶性血液病的方法，但平常多注意一些，是能够减少其发生几率的。

首先，不要过多地接触x射线和其他有害的放射线。从事放射线工作的人员要做好个人的防护，妇女在怀孕期间要避免接触过多的放射线，否则胎儿的白血病发病率会增高。不过偶尔的x线检查，射线量较小，基本上不会对身体造成影响。

其次，不要滥用药物。使用氯霉素、细胞毒类抗癌药、免疫抑制剂等药物时要小心谨慎，必须有医生指导，切勿长期使用或滥用。

第三，要减少苯的接触，从事以苯为化工原料生产的工人一定要注意加强劳动保护。家庭装修时尽量选择有质量保证的建材，以避免甲醛、氨气等诱发白血病。

## 编后：

限于篇幅，我们只谈了血液保护的18个基本常识，当然，我们需要了解的应该远远不止这些。但从上面的介绍已经可以看出，不少疾病的根源在于不健康的血液。希望读者朋友从此加深认识，从现在做起，从日常生活做起，身体力行保护自己的血液。因为，保护血液就是保护我们的生命和健康。

## 无偿献血之窗

本栏目策划组稿 赵燕 黄云瑞