

感谢柴静为我们打开了了解雾霾的窗

□石平(本报)

近日,有两则信息让我很郁闷。一个是曾经的央视记者柴静发布的《穹顶之下》,另一个是媒体公布的2014年呼吸环境最差榜上,枣庄赫然名列第八。

以前真不知道环境污染竟如此严重,也不了解“霾”里究竟有什么。《穹顶之下》让我了解了“霾”和12369环保热线;呼吸环境最差榜告诉我,我所在的城市全年有234天空气污染,吸入最多的污染物是PM2.5。以前在飞机上看到过灰蒙蒙的雾盖子笼

罩着大地,柴静的《穹顶之下》无疑为公众打开了一扇了解雾霾的窗。这既是对雾霾现象的一次科普,也是对雾霾治理的强烈呼吁。虽然这类自费调查可以理解作为一种自发的公民责任感,但实际上是公民个人在主动为缺位的公共职能进行补位。

应该说,经济发展与环境保护之间的冲突并不是第一次如此凸显,《穹顶之下》将这个老生常谈在一轮又一轮的环境问题集中爆发后,再一次摆到了人们眼前。

当年,伦敦人曾认为那场烟雾与之前的“浓雾”以及平日的雾气没多大的区别,直到政府医学报告将上万死亡案例摆了出来。伦敦“大烟雾”之后,英国连续出台了多部法律,在这场卷入社会方方面面的战斗中,各方行

使权利,以法律为基石相互博弈,最终推动了空气质量的逐步好转。

经验教训告诉我们,治理雾霾,公众需要政府更有作为。治理雾霾应由政府主导,社会各界积极参与,各企业尤其是排污大户切实履行其社会责任,将治理污染投入与成效列入社会效益考核指标,并与经济效益考核评价挂钩,对调整产业结构和能源结构及治理成效显著的企业予以重奖,对存在严重污染的企业依照有关法律法规予以重罚。没有壮士断腕的决心,这些显然是无法达成的,这就需要我们做好“顶层设计”,在立法上明确权利与责任,在制度落实和执法力度上毫不含糊。唯有如此,政府的主导作用才能显现。

说了政府的主导作用,公民的环保自律也不可或缺。治理雾霾,恢复碧水蓝天,离不开政府的政策导向,更离不开公民环保意识的培养。春节前夕,环保部门通过短信,并制作了公益广告提醒市民,为了保护环境请少放或不放鞭炮。但有些人却不听劝,不但白天放,夜深人静也放,闹腾得很,初七上班不少单位还放了所谓的开门炮。究其原因,还是公众自律不足。在对待公共事务上,一些人总是抱怨多于理解,哀叹多于行动。生态环境综合治理,不可能一蹴而就,政府一次规劝显然不够,加强全民自律已迫在眉睫。

自律,当从现在开始,从自身着手,一念之间改变雾霾。

百姓说话

希望元宵节是个“小清新”

□戴忠群

“眼看就到元宵节了,这个时候应该是烟花爆竹销售的高峰期,可是前来购买的人不多,较往年明显冷清不少。”“每年农历腊月廿二到正月十五日之间,都是烟花爆竹的集中销售期,正月十三前后更是销售高峰期,但今年似乎没有什么销售高峰。”“从正月初七开始,白天几乎都没什么生意,今年连本钱都赚不回来,明年就不能卖烟花爆竹,得另谋生路了。”近日,在市中区建华路烟花爆竹市场,摊主们没什么生意,便三三两两地聚在一起,聊起了天。

大冷的天,摊主们的确不容易,但烟花

爆竹生意越来越不好做,在笔者看来也是大势所趋。老百姓们一次又一次的雾霾天气下,在一篇又一篇的环境污染新闻报道面前,终于认识到了环境污染对于人类的危害,也终于转变了思想观念,开始逐渐接受不放或少放烟花爆竹的倡议。

明天就是正月十五了,按传统习俗,这一天将是烟花爆竹燃放最为集中的时段,但作为枣庄的一份子,我们每一位市民是不是都应该为城市的环境保护出一份力,尽一份心呢?笔者建议,元宵节,大家能少放鞭炮就少放一些,能少燃点烟花就少燃点。实在不行,就到空旷的地方象征性地放一下,过瘾就算了。“难忘今宵梦中醉,缘自环保意识浓”,自觉少放点烟花爆竹比什么都强。但愿元宵节可以清新地度过。

爆竹声声辞旧岁。在我国,无论是过年过节,还是结婚嫁娶,进学升迁,甚至建筑奠基或落成、商店开张等等,只要为了表示喜庆,人们都习惯放鞭炮来庆祝,似乎火树银花和碎红满地才是热闹与祥和的象征。但由此带来的安全隐患、大气污染和噪音污染也不容忽视,因此,禁放的呼声一浪高过一浪。

烟花爆竹该放还是该禁?各位读者,您怎么看?请一起来讨论讨论吧。投稿邮箱: zzwbsy2013@163.com。

画里有话



艺术地洗钱

勾犇/图

□京文

一度天价横飞的中国艺术品拍卖市场,近期平静了许多。这与中央全力推进的反腐行动,不无关系。艺术品洗钱非常

隐蔽,洗钱过程被伪装成合法的艺术品交易,甚至成为爱国之举。一些艺术机构利用艺术品洗钱也可以拿出光鲜的财务报表。延伸下去,关联官员的贪腐行为也随之“合法化”。

(3月3日《时代周报》)

荐我热血,点燃他人生命之光

适量献血 为您的健康保驾护航

适量献血,可促进人体的新陈代谢,增强免疫系统的抗病能力,还可刺激人体的造血器官,使其始终保持青春时期一样旺盛的造血状态,收到延年益寿的效果,并能预防动脉硬化等心脑血管疾病。

反复献血可预防心脑血管疾病

有关专家对反复献血组26例、急性脑梗塞患者22例的血液样本做了比较,结果表明:反复献血组的全血粘度、红细胞压积、纤维蛋白原、红细胞电泳,均较正常值明显降低,尤以红细胞压积最为明显,提示反复献血组的血液粘滞性下降;而脑梗塞患者组的上述指标均较正常值高,提示脑梗塞患者存在着高粘血症。因此,反复适量的献血会使血液粘滞性下降,对预防心脑血管疾病有积极意义。

经常献血可以降低血脂

现代生活中,人们由于体力活动的减少和生活水平的提高,体内积存了越来越多的脂肪。血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层地附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成了心脑血管病。而经常献血,带走了体内一部分的血脂,降低了血液粘稠度,并通过正常的饮水填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随着下降,也就减轻了动脉硬化化的隐患。

保护血液,从日常做起

血液是生命之河,它的质量高低与健康息息相关,在日常生活中该如何保持这生命之源的“澄澈”呢?

1、注意饮食:血液里每天都有很多的细胞死去,只有提供足够的造血原料(铁、蛋白质、叶酸、维生素B12等),才能满足新生细胞需要的营养,从而使体内红细胞和血红蛋白含量保持正常。含铁丰富的食物主要有动物

内脏,如肝、肾等,蔬菜中则以菠菜、芹菜、番茄等含铁较多,水果中有红枣、桃、李等中含铁较多;含蛋白质较多的食物有牛奶、瘦肉、蛋类及豆制品等;叶酸、维生素B12以动物的肝、肾及肉类中含量最多,绿叶蔬菜中含叶酸。还要注意少抽烟、喝酒,烟雾中的一氧化碳能与血液中的血红蛋白结合,使红细胞丧失运氧能力。据测定,正常人血液中的一氧化碳含量只有0.5-0.7%,而吸烟者血液中的一氧化碳含量可达10-15%。长期饮酒,可以造成酒精中毒。

2、保护好胃肠:有足够营养的饮食,还需好的肠胃来消化吸收。食物中的铁主要是由胃酸将三价铁还原成二价铁,并由胃粘膜吸收。当人体缺乏胃酸,引起铁吸收困难,就容易导致缺铁性贫血;维生素B12主要由肠吸收,但需胃粘膜分泌的粘蛋白协助;叶酸主要在十二指肠及空肠吸收。当胃粘蛋白缺乏或一些胃肠疾病如胃炎、胃癌、小肠吸收不良综合征时,可引起贫血。因此应保护好胃肠,积极医治胃肠疾患。

3、注意用药:某些药物可导致血液疾病,影响血液功能,当血液本身患病时,更易遭受药物不良作用的侵害,常见的药物所致的不良反应有:再生障碍性贫血、急性溶血性贫血、免疫性贫血等。

4、防止外源性损害:如短期内接触大剂量的放射性物质可引起以骨髓造血障碍为主的急性放射病;引起高铁血红蛋白血症的苯胺基和硝基化物;引起溶血性贫血的砷化氢、苯胺、硝基苯等。

要保护好生命之河,就得从日常生活的点点滴滴做起,只有这样生命之树才会常青。

感觉自己的血液不安全,可选择保密性

献血 采供血中提及的危险行为是指使人感染经血传播传染病的行为。一些社会行为如吸

毒、卖淫、嫖娼、同性恋等可能会使献血者感染经血传播传染病,诸如艾滋病等。随着乙肝、丙肝、艾滋病等经血传播传染病感染者的增多,经血传播传染病的危险性会随之增大。

如果献血者存在危险行为,请不要参与无偿献血。依据国家传染病防治法规定,个人隐瞒危险行为实情,造成传染病传播者,将会被依法追究法律责任。

但是有时献血者明知自己的血液存在安全隐患,还是不愿主动退出或延期献血,例如在单位集体献血时,有些人知道自己不能献血,却又不想让其他人了解他们不愿献血的原因。遇到这种情况应该怎么办?血站告诉您,感觉自己的血液不安全,可以选择保密性弃血。

保密性弃血是指在献血者要求下血站将献血者所献的血液废弃处理。如果您准备保密性弃血,请至采血点告知血站工作人员或致电血站电话:0632-3319543,并填写《献血者回告、保密性弃血登记表》,签字确认即可。

因为您深知,一袋热血就是一个生命,所以有很多次,您毫不犹豫地伸出手臂;如果我同样告诉您,很多的时候,一个生命,一个家庭的完整,孩子的父母,父母的孩子,全都维系在一袋血小板上,您,会不会伸出手臂,哪怕,犹豫5秒钟。

说起生命,从来都不会是那么轻松的话题。可是,无论多么沉重,甚至残酷,我们都无法躲避。

血小板的功能是用来止血的。如果血小板低到一定的程度,那么手术就不能进行;如果血小板低到一定的程度,就会出血难止;如果血小板低到一定的程度,就会随时有死亡的危险,哪怕只是打个喷嚏屏一下气……

正常人的血小板计数有(100-300)×10⁹/L之多,即我们常说的10-30万。那些躺在床

上眼巴巴盼着血小板的病人,血小板计数通常不到20×10⁹/L,即不到2万,甚至更低!

白血病患者还没有缓解的那个阶段、再生障碍性贫血等待药物起效的那个阶段、肿瘤化疗后骨髓抑制的那个阶段……“那个阶段”是最危险的阶段,因为常常病人的血小板计数只有健康人的十分之一,甚至百分之一。但是,只要有足够的支持治疗,只要能及时得到血小板输注,大多数的病人都能安然度过。

作为血液科大夫,这样的不眠之夜并不陌生:躺在床上虚弱的病人皮肤上满是瘀斑,他们对你说眼睛看不见,他们对你说头痛剧烈。你心里完全知道,这是因为血小板实在太低了,病人不仅有皮肤黏膜的自发性出血,还有眼底出血,甚至已经开始颅内出血了。而输不到血小板,再多的止血药也无济于事。生命在一点点离病人远去,你束手无策,耳边是病人家属的哀求:医生,请你再想想办法吧!真的就没有办法了吗?

没有,没有,各个医院血小板都在告急。血小板来自哪里?来自我们志愿者的血管啊!临床上很多的时候需要的仅仅是血小板,所以志愿者奉献出来的,仅仅是血小板,其余的血液成分都可以通过机器回输给志愿者。就像我们大家已经很熟悉的献全血一样,捐献血小板是不会影响健康的,而且恢复起来更快,两次捐献的间隔期只需要14天。

所以,如果您知道,一袋血小板就是一个生命,就是一个家庭的完整,孩子们因此不会失去他们的父母,父母也因此不必承受白发人送黑发人的伤痛,那么,请毫不犹豫地伸出手臂;或者,在犹豫之后伸出手臂吧。

无偿献血之窗

本栏目策划组稿 赵燕 黄云瑞