

【今日观察】

# 专职消防员是城市新需求

□程赤兵

入职年薪税前10万元,这是北京市刚刚入职的专职消防员的薪水。在面向全国退伍消防老兵、北京市户籍青年等进行招聘后,经过严格筛选,最终有682人成为北京首批“政府专职消防员”。北京的计划是在“十三五”期间,按消防站建设进度,分批次招聘约5000名这样的消防员。

专职消防员和人们通常概念里的消防官兵有所不同。专职消防员要经历更为严格、专业的训练,也有着丰富的消防经验,实行的是聘用制。目前,他们将分配到全市基层公安消防中队,与消防官兵们混编执勤,进行灭火救援,待技术成熟之后,再实行单独执勤。专职消防员是城市中各种消防队伍中的中坚力量,其最大的优势,就是职业化,不再受退休年龄的限制,避免了一些消防队伍人员刚刚成熟就要离开的尴尬。他们虽然还是依照兵役法应征,并接受公安消防总队的训练,但已经和传统意义上的消防员有了本质差别,专职消防员是可以被选择为终身职业的。

在一些发达国家,消防队伍主

要由专职消防员和志愿消防员组成。在应对火灾等突发状况时,专职消防员往往能做出更合理专业的判断,避免因经验不足而产生的错误、损失。现在国内中心城市的消防器材、设备,实际已与发达国家不相上下,但很多地方一直缺少专职的消防人员。

城市发展很快,对专职消防员有着巨大的潜在需求,而近几年来几次重大的火灾、事故,在营救过程中出现的教训,也都从各个角度,说明着专职消防队伍的重要性。很显然,专职消防员的出现是社会发展的必然,他们是城市应对突发灾难时最有力的武器。

那么,专职消防员的薪资水平高不高呢?只能说,10万元年薪对于这么重要的岗位来说,并不算

高。专职消防员是要求非常精细、熟练的技术工种,同时又要承担高体力付出和承担高风险,还需要丰富的经验,应该说,这样的薪资水准并不算高。

根据资料,在美国,专职消防员的年薪大约接近5万美元,有的地方甚至超过了9万美元,如果工作到5年以上,则可以达到甚至超过10万美元,超过大学教授,算是比较高薪的工作,这也从另一个角度,凸显了专职消防队伍的重要性。而也正是由于这个原因,专职消防员成为人们非常尊敬、羡慕的职业,其受尊敬程度,位于科学家、医生之后,排名第三。高风险获得高回报,是理所当然的事情。也正是由于这一点,很多人都选择以此作为终身职业,这也是保持队伍稳

定的最好的手段。

专职消防员的出现,有助于提高消防人员的社会地位,当然也有助于消防观念的深入人心。在有专职消防员的地区,人们往往把消防队员看成是平民英雄、城市英雄,在人们面临危险的时候,他们的身影总是能在第一时间出现。在中心城市里,他们是市民最为重要的心理依托、安全保障。也正是基于这一点,专职消防员的出现,可以看做是消防事业迈出的巨大的一步,是一种根本性的改革与进步。

现在,我国的专职消防队伍建设刚刚起步,更多的政策倾斜和市民的支持,会让这支队伍强大起来,并且发挥重要的作用。这需要所有人的理解,也需要更多脚踏实地的努力。

【有话漫说】



## 高薪养“闲”

□京文

睦建群,被查前是江苏银行上海分行行长,调任上海分行前,他在镇江分行担任一把手。2003年初至2014年12月,睦建群利用职务之便,直接或者通过其妻何某受贿千万余元。其中,某知名外企的行贿方式是为其妻何某办理假入职,5年间,在不用上班的情况下支付何某工资折合人民币约135万元。(8月8日法制晚报)

@李亚当: #野鸡招生办公室#背后利益链条是问题的关键,希望相关部门引起重视,严厉查处这种不法行为。一个学生背后是一个家庭的希望,老百姓辛辛苦苦为孩子积攒的出国费用如果这样打水漂,实在是痛心!

@莫名其妙: #老人向让行司机鞠躬#没有规矩不成方圆,社会需要制度,生活需要规矩,老人的鞠躬也许换来的是明天更少的交通事故。尊重是相互的,会有人认为老人的做法没有必要,行人有权利,机动车只是履行了义务;但是我想更多的人会觉得老

【微言大义】

人很暖,这是社会进步的象征,是国人素质提高的表现,所谓的“老人变坏,坏人变老”问题,希望它只是浩瀚星河中的一粒尘埃,只要每个人心存善念,严于律己,人类的星空依旧闪耀。

@苍茫: #“二马”首富之争#从饲料大王到地产大亨再到互联网大佬,真是风水轮流转,首富“宝座”轮流坐。但这都与改革开放政策和良好的市场消费环境息息相关,谁掌握了时代脉搏,谁就握住了市场咽喉,首富的“宝座”是给那些有准备、有胆识的人坐的。

夏季献血,要保持精神放松,适当补充水分,多喝白开水或淡盐(糖)开水,少喝果汁、可乐、雪碧等饮料,以免对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。献血前后几天,注意增加点高蛋白、易消化的食物,适当多吃些新鲜蔬菜、水果。献血前要适当休息,避免熬夜;献血后,献血者应在采血位置附近稍稍休息,不得急于离开。夏季炎热,献血当日要注意穿刺针眼处的清洁卫生,以预防感染。

献血指南(2017.08.10—2017.08.16)

【献血需求】

目前B、O型血液库存偏少,诚挚邀请广大市民踊跃奉献爱心,联系电话:0632-3077031。

【献血地点】

枣庄市中心血站:枣庄市文化东路40号(每日8:00—11:30 14:30—17:30)

市中区:光明广场采血点:枣庄市光明广场北部(9:00—16:30)(Tel:3077036)

光明广场7月1日起,启动夏季作息时间:18:00—21:30

滕州市:滕州市时代超市对过(每日10:00—16:30)

台儿庄:台儿庄区人民医院门前(周三、周六10:00—16:00)

薛城区:薛城区嘉吉购物中心苏宁超市门前(每日10:00—16:00)

峰城区:峰城区中医院门前(周二、四、七10:00—16:00)

山亭区:购物中心门前(每周五10:00—16:00)

【联系电话】

枣庄市中心血站:3077031 3077036 3258519 3077019

随车司机电话:鲁D00016号 车:13563295169 鲁D00089号 车:18264251085 鲁D00365号 车:15266263977 鲁D19351号 车:15163203969

机采血小板:机采捐献请提前预约。预约电话:3077139,3077019

用血报销热线:0632-3350732 投诉电话:0632-3077010

微信公众号:枣庄市中心血站

【温馨提示】

1、献血前请携带身份证或驾驶证、献血证等有效身份证件!避免空腹,献血前一天不要熬夜或饮

酒,一周内没有感冒、服药等,具体可咨询0632-3258519。

2、献血前请休息好,不要喝酒,清淡饮食切忌空腹献血;

3、女性在月经期及月经前后三天请不要献血。

血液不合格暴露生活习惯

近年来,义务献血的意识已经逐渐深入人心,主动献血的人也越来越多,然而献血者本身的血液质量却令人担忧。

部分献血者血液不合格

“满怀爱心来献血,却被告知‘不合格’,这样的例子确实每天都有。”献血前需先填表,排除高血压、糖尿病、血脂异常、肝炎等慢性肝病后量体温与血压、测体重、数脉搏,这些正常后进行采血体检、抽血化验。体检项目包括:年龄(18~55周岁),体重(男50千克、女45千克),血压(90~140/60~90毫米汞柱、脉压差30毫米汞柱),体温正常以及五官四肢无严重疾病等。血液检测包括血型、血色素(是否贫血)、转氨酶、乙型肝炎病毒表面抗原。献血之后,血液还要进行复检,包括血型检查、血液丙型肝炎病毒抗体、艾滋病病毒抗体和梅毒血清学检查等项目。

献血前做好五项准备

由于献血前要对志愿者进行一系列检查,不达标的人如果太多,无形中还会增加血液成本。

工作人员分析,排除血液传染病,大多数18~55周岁的健康人士“不合格”的原因跟饮食和作息密切相关。除了平时要养成良好的生活方式外,献血前应做好以下准备。献血前一天和当天不要吃过油的食物,如肥肉、油条、花生等,以防产生“脂肪血”。给病人输脂肪血有可能发生过敏、发热、脂肪栓塞等不良反应。另外,献血前不要饮酒,不服药,保持充足睡眠,不做剧烈运动。

小毛病堆成大问题

献血者的血检不合格者增多与近年来患高血压、高血脂、糖尿病等增多的现象一致,不良的生活方式是这些病的普遍基础。

膳食不合理、经常熬夜、滥服

药物、吸烟饮酒和缺乏运动等,这些坏习惯都有可能产生脂肪血,或导致血液中转氨酶增高、血小板低等情况,而这些小问题日积月累后又是人们患高血压、高血脂、脂肪肝等疾病的元凶。

暴饮暴食动得少

中国目前已经成为全球糖尿病患者最多的国家,据中华医学会糖尿病学分会调查,中国20岁以上的成年人中,9.7%有糖尿病,15.5%处于糖尿病前期。

胰岛是人体调节血糖的唯一器官,且不可再生。胰岛功能损伤是引发糖尿病的根本原因,很多糖尿病人在确诊时,其胰岛功能还不及正常人的60%。

生活中很多坏习惯都会对胰岛功能产生不良影响。偶尔一次的暴饮暴食会让血糖波动大,长期则会令胰岛“衰竭”。久坐不动也让血糖持续升高,使胰岛“连轴转”。

自身胰岛功能的水平直接决定了血糖控制的难易程度,越是在糖尿病早期就注重对胰岛的保护,血糖控制起来就越轻松。二炮总医院内分泌科主任医师李全民告诉记者,在糖尿病前期,提高胰岛功能主要包括两方面,一是控制饮食,二是适当运动。饮食方面,避免摄入过多高脂肪、高热量、高糖、高盐的食物。此外,少食多餐、规律进食也很重要。适当运动就是要通过慢跑、爬山、游泳、骑自行车等轻中度有氧健身方式控制体重,因为肥胖者更容易出现胰岛素抵抗。

多荤少素爱抽烟

高血脂症分为高胆固醇血症和高甘油三酯血症。其中,高胆固醇血症同动脉粥样硬化的关系最为密切。

要想预防高胆固醇血症,首先需要管住自己的嘴,大多数高血脂症患者多是由于生活方式不合理引起的,主要有吸烟、动物性食物摄入过多、植物性食物摄入过少等。

另外,人体中的胆固醇30%是通过食物摄入的,70%由肝脏合

成。因此,很多血脂异常是肝脏内脂肪代谢异常引起的,而烟草就是扰乱肝脏内脂肪代谢的一个重要原因。许多烟民认为烟草只会影响呼吸系统,其实这种认识是片面的。肺部有很多血管,通过肺泡和血液的气体交换,烟草中的尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质就会跑到血管中,干扰血液中的脂肪代谢。特别是一氧化碳还会随着血液循环进入肝脏,降低肝脏内脂肪代谢,使游离脂肪酸增加,升高血脂。

酒精过量消化差

正常情况下,转氨酶主要“生活”在肝细胞内。当肝脏出现炎症、中毒、坏死等时,部分肝细胞受损破裂后,转氨酶便会跑到血液里,使血清转氨酶升高,抽血化验便能检查到,所以它升高反映了肝细胞受损。

一般来说,正常人转氨酶的值在0~40之间,有时候劳累或吃得油腻会导致这个值升高,如果患有酒精肝、脂肪肝,这个值一般会高出2~5倍;肝炎、肝衰竭一般高出5~10倍,这种情况非常紧急,需要马上就医。有时我们的身体不适,也会转氨酶升高,比方说消化不良,转氨酶升高后,会出现食欲减退、晨起恶心反胃等症状。需要提醒的是,转氨酶的升高和疾病的危险程度并不完全成正比。有些人转氨酶不高,但肝脏病情很重,因此一旦查出任何异常,要积极寻找原因。

精神紧张吃得咸

今年5月,中国疾控中心慢病防控中心公布的一项调查结果显示,我国高血压患者人数已突破3.3亿,其中每3名成人中就有1人患高血压,18岁及以上居民高血压患病率为33.5%,25~34岁年轻男性高血压的患病率高达20.4%。高血压已经成了我国成年人健康的最大威胁。

我国高血压多发首先是由于高盐的摄入,高盐使血容量增加,高血压患者对盐更敏感,产生血压增高的几率也就更高。世界卫生组织(WHO)推荐每人每天食盐摄入量应小于6克,而在中国,北方人每天吃12~18克盐。中国人不但盐吃得,血压还对盐很“敏感”。

随着经济的发展,人们的生活压力也随之增大,而压力大、精神紧张等原因也是高血压病的另一大诱因。

此外,吸烟、有害饮酒、高脂、高盐饮食、身体活动不足、超重和肥胖等都是我国高血压患者人数不断攀升的重要原因,再加上现代生活节奏快,年轻人压力大,不爱运动,对健康的关注度很低,使高血压在我国渐呈年轻化的趋势。

海鲜啤酒将军肚

炎热的夜晚,吃着烧烤喝着海鲜,吹着凉风,再来一瓶冰镇的啤酒,这样的夜晚是很多人追求的惬意生活,然而夏天一过,医院的痛风门诊就热闹起来,尤其是一些沿海城市,足跟痛、脚趾痛等痛风症状成了成年男性高发的病症之一。

痛风是由于嘌呤代谢障碍或排泄减少,其代谢产物尿酸在血液中积聚,因血尿酸浓度超过饱和限度而引起组织损伤的一种疾病。此外,很多腹型肥胖的人容易出现现代代谢综合征,血尿酸也会居高不下。

在正常情况下,从饮食摄入的嘌呤和人体自身代谢生成的嘌呤会以尿酸的形式通过肾脏从尿中排出,“入”与“出”处于动态平衡中。一旦平衡被破坏,尿酸盐结晶体即可沉积于关节、软组织、软骨及肾等处,从而导致关节炎、尿路结石及肾脏疾病,这时就会表现为痛了。

嘌呤代谢紊乱是痛风发生的根源。啤酒、海鲜、烧烤、火锅这些饮食中都含有较高的嘌呤,特别在夏季,过量喝啤酒吃烧烤,容易引起痛风发作。建议多吃些碱性食物,如绿叶蔬菜等。腹型肥胖者要积极减重,减少内脏脂肪的含量。

## 无偿献血之窗

本栏目策划组稿 赵燕 黄云瑞