

遏制随地吐痰,从健康生活开始

本报评论员 李炬

核心观点

遏制随地吐痰是一个长期工程,我们更应提倡健康的饮食和生活方式,身体健康了,好处不仅仅是少痰。

近期,本报对公共场所的随地吐痰不文明现象进行连续报道。城管部门开展专项整治行动,违者罚款50元;医生直指随地吐痰的危害;专家、市民各抒己见提出建议。看起来,丽水已经打响根除这一不文明陋习的战役。

不过,要想打赢这场战役,也许比我们想象的要难得多。首先来看行为,与乱丢烟头相比,吐痰不仅仅是行为,它是人所共有的生理表现。扔烟头者仅限于烟民,他也可以选择选择不吸烟,但吐痰的行为人则是全人类,城管就算每天倾巢出动,能抓多少?其次来看监管,吐痰动作实在是太隐蔽,只需动动嘴唇,比如裹千尺的口吐枣核暗器就比用手投掷的飞镖更难防备。就算有严格的条例和处罚措施,逮不住现行又有何用?有专家说应该把痰吐在纸巾上再丢入垃圾桶,从道理上说完全正确,

但不易操作,你得找纸巾还得找垃圾桶,何况这也存在一定程度的资源消耗,毕竟我们的森林资源并不宽裕。

如此说来,吐痰无法禁止,随地吐痰难以管理。那我们或许可以从其他角度想想办法,比如研究一下痰这种物质和吐痰行为。

不知诸位有没有发现,动物并不吐痰,即便吐也是作为攻击手段,像“神兽”羊驼,激怒它,一口浓痰喷你一脸。人类在婴幼儿时期也不会吐痰,有痰就咽回肚里,熊孩子吐唾沫同样是作为武器。由此可知,自然吐痰是成年人类专利,是演化的结果,或者说是矫情的结果,因为觉得痰恶心,得排出。这样我们先搞清了一个问题,痰是要吐的,否则誓不为人,我吐故我在。

那么痰是什么?中医说:体质虚弱,中气不足,脾

虚不运,使水湿停留,凝聚为痰。西医说:当呼吸道发生炎症病变,呼吸道液体的成分就会改变,形成痰液。不管中医西医,都说明了一点,痰是不健康身体的产物。健康的人很少有痰,那些成天“呸呸”的人,不是鼻子有病就是喉咙有病。

以上述分析,首先遏制随地吐痰必然是一个长期工程,要靠坚持不懈的宣传和管理。我们需要设置更多的痰液容器,并保持地面整洁,吐痰人通常都会选择脏的地方或隐蔽角落,如果地面都很干净,多数就不好意思吐了,宾馆大厅没人随地吐痰,就是这个原因。而在宣传和管理之外,我们更应提倡健康的饮食和生活方式,戒烟限酒不熬夜少吃油腻,没痰了还吐什么。鼻炎咽喉炎支气管炎,成天要呸,别人恶心,自己恐怕更难受吧?所以,有病得治。身体健康了,好处可不仅仅是少痰。

选择健康的“塑身变美”方式

遂昌 唐诗奕

核心观点

爱美之心人皆有之,追求“美丽”没有丝毫错误,但美丽的前提是拥有真正的健康。

随着科技的不断进步,“变美”的方式也变得越来越多样。“瘦脸针”“美白针”“抽脂手术”“瘦腿针”等一系列“现代变美术”,层出不穷。但人们在享受的同时,是不是也应该仔细思考一下,这些短期就能够使自己变成“白瘦美”的现代技术,真的就是安全有效的吗?

最近,南京的一位女大学生小婷为了能够拍上美美的毕业照,特地去做了抽脂手术,却不想脂肪进入血管,引发了严重肺栓塞,被紧急送医,经过抢救才脱离了生命危险。虽然医生表示像小婷这样肺栓塞导致两肺几乎完全实变的现象实属罕见,但隐藏在这其中的安全隐患却值得我们警惕。

小婷的情况并不是个案。早在2013年5月,四川省达州市的张女士在进行腰部抽脂手术时出现了意外,张女士并没有小婷那么幸运,年仅28岁的她永远地离开了这个世界。

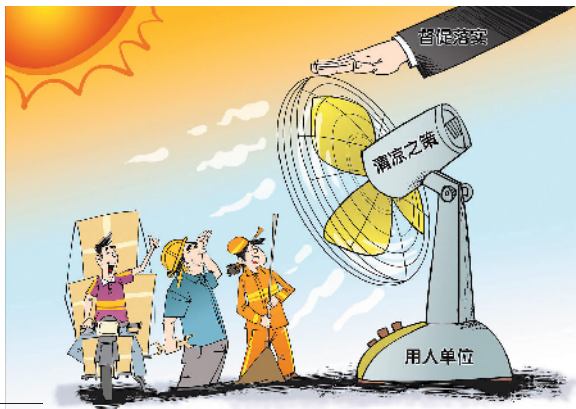
爱美之心人皆有之,追求“美丽”,自然没有丝毫的错误,但笔者认为,追求美丽应该选择安全健康的方式,任何有损害身体健康的瘦身方式都是不值得提倡的。

健康,是一切的基础。只有身体健康了,才有精力去变美;只有把饭吃饱了,才有力气去减肥。美丽的前提是拥有真正的健康。健康地锻炼,健康地塑身,健康地生活。希望每一位在塑身道路上奋斗的男人女人,都能够选择健康的方式来控制自己的体重,毕竟,体重的数值可以有很多次的变化,但我们的生命却只有那么一次。

落实“清凉”

7月,不少地方开启“烧烤模式”。酷暑之下,空调安装工、道路养护工、室外建筑工、送餐快递小哥等职业人群,无不是头顶烈日坚守在工作岗位上。对高温下的劳动者而言,更多落到实处的防暑降温措施才能带来真正的清凉。

新华社图



声明:本报《声音·时评》版倡导百家争鸣,所有言论皆为一家之言,不代表本报立场。

真全网通4G+ 战略联盟联合提醒:

7月16日,中国电信丽水分公司、中国联通丽水市分公司联合华为、金立、vivo、OPPO四大手机终端厂商及联通华盛、天翼终端及乐语等优质手机销售商隆重召开“丽水真全网通4G+战略联盟成立大会”。此次联盟行动是丽水两家通信运营商继“5·17全网通4G+联盟行动发布会”后,再度联手全力推广真全网通终端。普及真全网通终端是两家运营商携手响应国家“提速降费”信息化战略号召于在实处的具体体现,是通信信息消费“惠及于民”在丽水的落地生根。

丽水真全网通4G+战略联盟宣布:将用3年左右的时间,在丽水市场新增全网通手机200万台。授权门店立信为本。

真全网通联盟授权门店郑重承诺:不卖阉割机,假一赔十!
买手机 认准真全网通授权门店

手机就买真
全网通
1部手机 2个卡槽 3网通用 4G随便切 5大洲通行