■社会观察

分类垃圾箱成了摆设

市民分类投垃圾者寥寥

市区街道两旁,竖立着一排排的分类垃圾箱,然而,真正发挥作用的有多少?真正分类处理垃圾的市民又有多少?对此,记者近日进行了调查。

市民:分类扔垃圾太麻烦

在七一中路,记者采访了几位市民。"生活垃圾分类?垃圾还要分类的啊?"一位大妈好奇地问身边的同伴。"垃圾分类很麻烦,打扫卫生时哪有这闲工夫,所以就全扔到一个垃圾桶里去了。"几个大妈承认,虽然知道小区有这样的垃圾箱,但她们很少将垃圾分类。家里的垃圾一般都是装在一个塑料袋里扔了。市民王女士说,在街上,想丢垃圾,不会去注意这个问题,只要丢进桶里就行。采访中,记者了解到大部分市民虽有垃圾分类的意识,但是不会有意识地去做,嫌太麻烦。

街头:分类垃圾箱沦为摆设

记者随机查看了街边的分类垃圾箱,令人遗憾的是,少有分类垃圾箱真正起到了作用。

垃圾箱上明确写着"可回收"、"不可回收"字样,但是,打开垃圾箱一看,里面依然是可回收垃圾和不可回收垃圾混杂。不少市民也是将装有各种垃圾的袋子随手扔进垃圾箱里。

环卫工人认为,大多数市民在丢弃垃圾的时候都没有进行分类,如果分类由环卫工人来做的话,这个工作量就会很大,他们也没有这个精力。

环卫处:垃圾分类回收是方向

据市环卫处有关负责人介绍,设立分类垃圾箱,是为了节约能源,保护环境。也许是宣传工作不到位,许多市民对分类垃圾箱都没有一个清醒的认识。什么是可回收垃圾,什么是不可回收垃圾,市民心中大都没有一个明确的概念。这就导致他们的环保意识普遍很弱,倾倒垃圾时,很少有人会将其分类。

"垃圾分类回收是我们的努力方向,在今后的工作中,我们一定加大对垃圾分类的宣传力度,增进市民对环保的认识。同时,希望市民在日常生活中增强自身的环保观念,大家共同努力,爱护我们的'家'。"市环卫处负责人在采访中说。

(记者 马四新 实习生 张彩霞)

相关链接

按照权威部门提出的标准,我国生活垃圾一般可分为四大类:可回收垃圾、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾。

可回收垃圾包括纸类、金属、塑料、玻璃等,通过综合处理回收利用,可以减少污染,节省资源。

厨余垃圾包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶等食品类废物,经生物技术就地处理堆肥,每吨可生产0.3吨有机肥料。

有害垃圾包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等,这些垃圾需要特殊安全处理。

其他垃圾包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸等难以回收的废弃物,采取卫生填埋可有效减少对地下水、地表水、土壤及空气的污染。

两年前,患有精神分裂症的四川女孩张晓红流落到太康,六旬老人吕运才收留了她,并带她四处求医。与此同时,吕运才还让人把张晓红的资料发到网上,又与四川媒体联系,帮她寻找亲人。两年后,张晓红终于与家人团聚。

周口好心人帮川妹子寻亲

□本报记者 窦娜 实习生 张彩霞

两年前,患有精神分裂症的川妹子张晓红从深圳流落到太康,被好心的三轮车夫吕运才收留。为帮张晓红找到家人,吕运才请人为张晓红在网上发布寻人启事,同时又联系四川媒体帮助张晓红寻找家人。日前,在吕运才的帮助下,张晓红终于与失散两年多的父亲张明友等人见面。昨日,记者在太康县南大街老棉麻一家属院内见到了好心人吕运才。

河堤上拾到一病女

2006年8月份的一天下午,家住太康县南大街的吕运才开着三轮车(出租)送完人后,顺着该县南涡河河堤回家。突然,他发现一名学生打扮的年轻女子在河堤边徘徊,神情恍惚。吕运才见女孩可怜,便用三轮车把她载到了当地民政部门。然后,女孩却怎么也不愿意吕运才离开。老吕没办法,又将其送到当地派出所,希望警方能帮她找到家人。但派出所民警问了大半天,女孩什么话也不说。无奈之下,老吕只好将女孩领回家收留。通过书写,老吕和女孩交流得知,女孩叫杨海英,家在四川,父亲叫杨林。但随后女孩又说她叫张小红、张小艳,家在四川的遂宁、冕宁、双流、石龙。吕运才说,女孩的脖子上挂着一个带有"鸡"图案的配饰,估计她属鸡。

当年,收留晓红后,吕运才见她精神恍惚,便带着她到医院检查,医院诊断晓红患了精神分裂症。于是,吕运才开始为晓红四处求医。同时,为尽快帮助晓红找到家人,他让人把晓红的资料发到网上,在网上发布了寻人启事。当年12月6日,老吕又与四川《成都晚报》取得联系,请求当地媒体帮助晓红找家人。

亲人相见泪湿衣襟

"我找到姐姐了,姐姐还活在世上!"今年8月1日,随父母在深圳某处做生意的四川女孩张晓艳无意中在浏览一网页时,发现该网页上刊登了一则《好心河南老汉为川妹子寻亲》的文章。

从网上得知女儿还活在世上的信息后,张晓红的父亲张明友立即带着四川广安市岳池县恐龙乡老家的几个兄弟连夜乘火车赶到了太康。到达太康后,在该县南关派出所副所长邢义伟和恩人吕运才的帮助下,张明友终于见到了走失多年的女儿——张晓红。

"晓红啊!我们以为今生再也见不到你了啊!"当日下午,在该县逊母口镇前范庄村,四五个操着四川口音的男子一下出租车,看到村民杨铁杠家门口站着的一个神情有点呆滞的女子后,忍不住痛哭起来。看到来人,该女子也突然放声大哭。随后,张晓红向远在深圳的母亲报了平安。在场的群众无不为之动容。

据张晓红的父亲张明友介绍,女儿张晓红性格内向,平时不爱说话,有事总闷在心里。2005年,初中毕业后的晓红瞒着父亲和母亲,谈了一个对象,但张明友坚决不同意这门婚事。晓红由于一时想不开,患上了精神分裂症。2006年1月24日,张晓红在深圳街头走失。为了找女儿,张明友和亲戚在深圳四处奔走,散发寻人启事,但晓红仍杳无音信。"侄女走失后,我嫂子整天哭泣,眼都快哭瞎了。现在一提起晓红,嫂子就掉泪。"张晓红的叔叔张明忠流着泪说,"多亏了太康县的吕大哥,是他圆了我们的团圆梦!"

锦旗赠恩人以表谢意

"你是大好人,要不是你及时收留晓红并给她看病,恐怕我们父女再也见不上面了,今天得好好地谢谢你!"近日,在太康县南大街老棉麻一家属院内,张明友等人和张晓红抬着一面锦旗,紧紧拉住吕运才的手,不住地表示感谢。"我也没做啥,谁见到了都会这样做的,我只是做了我应该做的事。"吕运才说。

"这几年,我每时每刻都在不停地帮晓红找你们!这下好了,你们终于来了!"吕运才激动地哭出了声。吕运才说,由于一直找不到晓红的家人,他干脆认晓红为干女儿。2007年,晓红到了婚嫁的年龄,经媒人介绍,晓红嫁到了该县逊母口前范庄村,村里人对她都很好,无论谁家有好吃的总要先送给晓红品尝,"放心吧!晓红日子过得很幸福。"

线索提供:王青俊

科普活动乐了小学生

10月28日,南宁市衡阳路小学六年级学生在参加"多米诺骨牌"竞赛。当日,南宁市西乡塘区衡阳路小学举行首届科技节。科技节以小型多样、创新益智的科普活动为载体,让孩子们动脑动手,开展科技竞赛,展示学生的创新意识和科技成果。

新华社发

■一吐为快

愿"纸包火"现象越来越少

□王万然

纸包得了火吗?当然不行。但是,总有人试图硬要用纸包火。

据媒体报道,张家口市蔚县李家洼煤矿7月份发生造成30多名矿工死亡的特大事故,矿主和县、乡有关干部串通瞒报事故。纸包不了火,最终原形毕露,相关人员受到党纪、政纪和法律制裁。

与蔚县隐瞒矿难截然不同的,是广东处理深圳"舞王"俱乐部火灾时的公开、透明。

9月20日晚,深圳龙岗"舞王"俱乐部发生特大火灾。省里得悉后立即指示:1.查明火灾性质;2.控制相关责任人;3.防止死灰复燃;4.抢救伤员,做好善后工作;5.及时发布信息,公布真相,切实做好社会稳定工作。由于省、市都按照"五点指示"及时开展救援和查处工作,社会秩序平稳。新闻媒体因为及时得到各项工作进度的信息,负责任地报道事态发展,外界几乎没有杂音。可见,"及时发布信息,公布真相"是突发性事件发生后稳定社会的基础工作。

回过头来看看周老虎事件为何越搞越大,问题也出在"纸包火"。大家知道,纸捂得越紧,火就越猛烈,因为纸是易燃品。事故一旦发生,应该及时公开信息,才能引起有关部门及社会各界的重视并采取得力措施处置,也才能避免谣言出现。不是说谣言止于信息透明吗?

我们知道,汶川地震后能集全社会之力救援,把损失降低到最低限度,"信息及时透明"功不可没。现在什么事情都很难捂,网络消息及手机短信早已满天飞了。

但愿"纸包火"的现象越来越少,那么,社会的稳定就多了一份保证。

■民生提醒

市疾控中心提醒广大市民:

秋末谨防呼吸道疾病

本报讯 (记者 赵金)秋末冬初,一些呼吸道传染病逐渐进入高发季节。为此,市疾控中心提醒广大市民:秋末冬初,市民应谨防流感、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、风疹等疾病。

据市疾控中心专家介绍,呼吸道传染病一般冬春季多发,主要通过空气、飞沫、呼吸道和近距离接触传播,一般有发热、咳嗽、头痛、全身不适等症状,其中特别要注意预防流感。

据市疾控中心监测到的数据显示:今年我市流感样病例就诊比例高峰出现在10月中旬,这比往年提前了20天左右,对此市民一定要多加预防。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性很强,可并发肺炎、支气管炎、脑炎等,甚至可能会威胁生命。专家提醒市民,有效预防流感的方法包括:及时接种流感疫苗(最佳接种时间是每年10月到12月);勤洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;注意保持室内空气清新,均衡饮食、适量运动,避免过度疲劳等。市民如果出现发热、咳嗽等症状时,应及时就医,确诊为传染病的应隔离治疗。

■简讯

川汇区开展"送温暖、献爱心"捐赠活动

为帮助地震灾区困难群众安全过冬,川汇区自10月27日开始,在全区范围内广泛开展以"捐赠衣被、温暖灾区"为主题的社会捐赠活动。

据了解,此次捐赠活动中捐赠的物资将重点用于四川灾区推行助学、助医等社会公益福利类项目。

截至目前,此次捐赠活动已接收220床棉被、270件棉衣,总价值4万余元。 (记者 窦娜)

线索提供:戚高岭

项城一高学生付坤

国际发明展上获银奖

本报讯 (记者 窦娜)记者昨日获悉,我市项城一高三年级学生付坤发明的新颖便携式电脑在刚刚结束的第六届中国国际发明展览会上获得银奖。

第六届中国国际发明展览会是经中国科技部批准,由中国发明协会、IFIA、江苏省科学技术厅、苏州市人民政府共同主办的国际发明界盛会。现为项城市一高三年级学生的付坤是个科技迷,同时也是中国发明协会会员(详见10月15日《周口日报》B2版《少年发明家和他的科普梦》),他委托中国发明协会参加此次展览会的3个项目是:纸币消毒理容机、新颖便携式电脑和汉字数码输入法。其中新颖便携式电脑受到德国、香港、深圳和昆明等多家国内外公司的青睐,同时也受到众多观众和专家的好评,获得银奖。据介绍,国际发明展银奖项目要求很高,对于一个普通中学生来说,能够取得荣誉实属不易。获奖后,付坤同学表示,奖牌不仅仅是个人的荣誉,也是项城一高的荣誉,以后他会更加努力。

另外,新颖便携式电脑将参加"微软实用计算机"评比活动。

做自己的健康管家

——访中国中医研究院西苑医院养生专家张国玺教授

□本报记者 刘彦章 实习生 刘林鹏

养生,简单点说就是保养生命,是指通过自我调养的方法维护身心健康,达到延年益寿的目的。我国的传统养生学有着悠久的历史。早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就明确提出了"圣人不治已病治未病"的观点,为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。当今社会,很多人注重保健,寻求各种各样的保健养生方法。但是,您真的知道如何正确保持身体健康,享受生活的快乐吗?

10月26日,利用中国中医研究院西苑医院张国玺教授来周参加市民文化大讲堂的机会,本报记者特地采访了这位养生专家。

健康老人的标准

记者:衡量一个老人是否健康有什么标准呢?

张国玺:世界卫生组织的标准是:"五好三良"。胃口好、大小便好、睡眠好、口才好、腿脚好;良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

记者:您觉得影响健康长寿的因素有哪些?

张国玺:世界卫生组织(WHO)对人类健康与长寿因素进行系统地分析后宣布:每个人的健康与长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候环境的影响。WHO的分析结果已经说明,影响人类健康与长寿最主要的因素就是个人因素(占60%),换句话说每个人的心理健康、生活方式和行为习惯都是影响健康长寿的重要因素。

养生之道最关键是精神方面。人的心情愉快、信念坚定、随遇而安就会健康长寿,反之,有名利思想的人、过贪的人都不会长寿。学会逆来顺受,不被外界因素所干扰,对身体有好处。做人要豁达,要大度,要做到荣辱不惊,这才是养生关键。

记者:那您自己在平时的生活中是怎样注意养生的?

张国玺:养生保健说到底是一个良好的生活习惯的培养。我是烟酒不沾,晚上一般睡得比较早,基本上不熬夜。说到这里,我想顺便提一下乾隆皇帝,乾隆是中国古代最长寿的皇帝,活到89岁,而中国历代皇帝的平均寿命是40多岁。后来人们分析其中的原因有两个:一是乾隆当时对自己实行的是"半日工作制",即上午处理朝政,下午游玩打猎放松;另一个来自他自己的特殊习惯"早中两餐"。而现代人,往往相反。

不吃早餐危害大

记者:现在生活中很多人正如你以上提到的那样,往往因为各种原因不吃早餐,不吃早饭有什么坏处呢?您对此有什么提醒呢?

张国玺:不吃早饭危害极大,早饭是大脑活动的能量之源,如果没有进食早餐,体内无法供应足够血糖以供消耗,便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振,让你反应迟钝。

此外,慢性病可能"上"身:不吃早餐,饥肠辘辘地开始一天的工作,身体为了取得动力,会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体,去燃烧组织,除了造成腺体亢进之外,更会使得体质变酸,患上慢性病。肠胃可能要"造反":不吃早餐,直到中午才进食,胃长时间处于饥饿状态,会造成胃酸分泌过多,容易造成胃炎、胃溃疡。会让你更靠近肥胖族:人体一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反,不吃早饭,还会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。

健康长寿是一项系统工程

记者:好多人都是老了以后才注意自己的健康和保健,才发现问题很多。

张国玺:对,就是这个问题。因为健康和保健应该从很早就抓起。我套用邓小平的话,提出一个口号"保健从娃娃抓起"。而国外则更注重健康和保健,有一句话很形象"健康从子宫开始",就是提醒尽早注意保健的重要性。

记者:对大多数普通人来说,好像健康并没有那么复杂,您怎么看待这个问题?

张国玺:我们许多人有个误区,认为健康是个简单的事,平时不用注意,到了老了想保健的时候,花钱买个仪器一用就健康,或者买点保健品一吃就健康了。这不但容易上当受骗,还完全把自己的健康寄托在别人的身上。要想健康长寿并不简单,它是一个长期的复杂的系统工程。只有那些自身健康意识比较强的人才能够长期坚持。WHO的总干事曾说过:只要采取预防措施,能减少一半的死亡。许多人不是死于疾病,而是死于无知。可见在日常生活中,要经常注意自我的养生保健,才能够有益于健康长寿。

中国传统的五大养生方法

记者:我们知道您对中国传统的保健方法颇有研究,不知具体有哪些?

张国玺:中国传统的养生方法有:精神养生法、起居养生法、饮食养生法、运动养生法、药物养生法。我这里主要介绍一下精神养生法和饮食养生法。

精神养生法包括神志养生和情志养生,是指通过调节人的内心世界,使自己的心态平和、乐观豁达,以达到健康长寿的方法。

神志养生法,是指通过内心世界的自我调节,排除贪念,保持心态平和,实现健康长寿。

神志养生法要注意做到以下几点:一、少私寡欲。对自己内心的"贪欲"要进行自我克制并清除。二、做财主,不做财奴。三、知足常乐。对自己所处的环境在内心要有满足感;"乐莫大于无忧,富莫大于知足"。四、注意自身角色的转换。离退休最不适应的就是社会角色、职业角色和家庭角色的变化。五、心胸豁达。性格开朗,心胸坦荡,气量大。长寿老人的特点:性格开朗,乐观安详,顺其自然,知足常乐。

情志养生法,主要是指通过自我情绪的调节,将心情调节到最佳状态,达到健康长寿的方法。具体说就是要培养健康的思维方式,纠正错误的认知方式,正确地认识客观事物。情志养生法要注意:一、戒骄戒躁,保持心态平和。二、善调节情绪,要善于化解不良情绪,使自己的情绪达到最佳水平。为此,平时应该注意修身养性,保持稳定的情绪。

饮食养生法:是指通过饮食的调摄来保养生命的方法。饮食治疗,简称食疗或食治,是指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的方法。药物膳食,简称药膳,是指在饮食中加入适量中药材来治病健身的方法。

饮食养生的基本原则是:营养齐全,合理搭配;"一荤一素一菇",一袋奶一把豆,一个鸡蛋加点肉,一斤蔬菜半斤果,粮食及水基本够。

老年人健康的诀窍

记者:希望您简单总结一下,老年人在日常生活中应该如何保持自己的健康?

张国玺:老年人健康的诀窍:老年人一定要以健康为中心;活得潇洒一点,糊涂一点;忘记年龄、忘记疾病、忘记怨恨;有老伴,有老本,有老窝,有老友。要去掉架子,多多打扮,多做运动,与人交流,开心生活。

健康要从生活方式的点滴改变中起步。只有这样,健康知识才能转化为我们生命内在的一种力量。管好自己的生活,管好自己的身体。

最后,张教授语重心长地说,希望大家重视养生保健,不要等到重病缠身、卧床不起的时候才后悔没有早点预防。