

众媒体聚焦“打黑英雄”

网友纷纷点起“蜡烛”，向胡沂东致敬

本报讯 一群人，为一个人鞠躬，不为敬仰，能为什么？一名警察，为众人缅怀，不是英雄，还能是什么？连日来，不少媒体、网友都在以自己的方式送别“打黑英雄”胡沂东。

胡沂东，生前任西华县公安局有组织犯罪侦查大队副大队长，曾先后在基层派出所、刑警大队工作。11月10日11时许，胡沂东在连续高强度工作3个月后，昏倒在“8·6”专案组办公室内，整整9天8夜的昏迷，终因救治无效不幸牺牲，年仅34岁。

胡沂东的事迹牵动着所有人的心，牵动着各家新闻媒体。从11月17日开始，《东方今报》、《大河报》对他的事迹

进行采访，随后《人民公安报》、《河南日报》、《河南法制报》、《周口日报》等多家媒体相继刊发、报道了胡沂东同志的感人事迹。人民网、新华网、中新网、中国日报网、凤凰网、中国网、大河网等60多家媒体进行了转载报道。

11月20日大河网、中原网官方微博发布“周口34岁‘打黑英雄’昏倒岗位九天后牺牲”的内容后，媒体和公安系统微博、网友纷纷转发内容，点起“蜡烛”，向英雄致敬。

11月22日，央视新闻官方微博发布了胡沂东的主要事迹，内容如下：河南西华县公安局34岁民警胡沂东倒下了。从11月10日在办公室因劳累过度

晕倒，到18日晚经抢救无效离世。短短9天，是他从警以来最长的一次“假期”，然而他再也无法回到岗位上了。致敬英雄，一路走好！此条微博转发1467，评论1489，点赞7790。

网友“派出所女警”：有一个年轻的战友走了，虽然不曾相识，但看到这身警服却很相近。每次看到这样的消息，都很心痛、心酸、流泪难过！唉！祝福。一路走好。

网友“暖心日记我wlove”：不知道为什么看着看着就流泪了，感觉这么好的警察，年纪轻轻就……好难过，你留给年间的温暖安宁一直都在，请一路走好，愿你在另一个世界安好。

网友“港城民警”：英雄，走好！战友，走好！兄弟，走好！愿天堂没有加班。

网友“Miss小明媚”：英雄走好！希望所有基层的警察都爱惜自己的身体。你们不是工作的唯一，却是家庭的天，为了你们的父母妻儿，请大家珍惜身体、平平安安。

截至11月25日10时，在新浪微博上搜索“胡沂东”，有206条结果。

在百度西华吧，名为“大西华‘打黑英雄’胡沂东去世，年仅34岁”的帖子，30多个网友跟帖，愿逝者安息，愿英雄一路走好。

（范岚梓 郭柯岩）



张永久 任新军 摄

暖手宝质量参差不齐

市民购买要选择正规商家

本报讯 (记者 窦娜)天气转冷，方便又实用的暖手宝开始受到市民青睐。然而，一些厂家一味追求低成本，使得市场上的暖手宝质量参差不齐，暖手宝伤人事件时有发生。为此，工商人员提醒消费者，在购买时一定要选择正规的商家，注意查看合格证、说明书是否齐全。

11月26日，记者走访发现，超市、学校门口、批发市场到处可见暖手宝销售。在荷花市场，各式各样的暖手宝更是让人眼花缭乱。正在挑选暖手宝的张小姐告诉记者，虽然她工作的地方有空调，但是每到冬天手还是冰凉，所以打

算买个喜欢的暖手宝拿着。当记者问她如何挑选时，张小姐摇了摇头，“不知道，种类太多了，也不知道什么样的好，买一款价格高点的，应该没有什么问题吧。”张小姐说。

“随着天气的不断变冷，最近几天买暖手宝的顾客很多，有的是自己用，有的是买给家里老人用。”一经营暖手宝的老板告诉记者。

在一个摊位前，记者拿起了一款卡通造型的暖手宝，发现该产品的外包装盒上既没有厂名、厂址，也没有生产日期。当记者询问是否有合格证时，老板表示，“你就放心用吧，我

一天要卖出去十几个，质量肯定没有问题。”

记者了解到，目前市面上较为常见的暖手宝有三种，价格不等。一种是传统的热水袋，价格便宜，但是由于使用起来比较麻烦，不是很受消费者欢迎；一种是通过化学反应来发热的，温度大约40℃左右，俗称充液型暖手宝；还有一种是电暖手宝，与传统的热水袋相比，省去了添水的麻烦，只要插上电源过上几分钟就能发热，深受消费者喜爱。

针对近年来电暖手宝伤人事件的频发，记者采访了几位市民，大多数人

表示，并未留意暖手宝是否存在安全隐患。“我没仔细看过有没有合格证，每年的冬天都会使用暖手宝，一般只要充电不超过规定时间，应该是很安全的吧。”市民乔小姐说。

据介绍，电暖手宝伤人主要来源于温控器失灵，在电暖手宝内部有一个温控器，当水温到达一定温度时会自动断电保证安全。温控器失灵时，里面的液体不断加热，进而气化，产生的巨大压力导致爆炸。电极式暖手宝中的水是带电的，如果暖手宝的绝缘层厚度不够，或是密封口不严导致水漏出，都可能产生漏电现象。

就如何挑选暖手宝，工商人员支招，购买时要到正规商场，挑选使用说明、合格证明、检测报告齐全的产品，切勿贪图便宜。使用前，应仔细阅读产品说明书，严格遵照操作规定。

线索提供：路功

“防艾”要从注重自我保护做起

健康不仅是人生的第一财富，更是生命的象征，幸福的保证。由此可见，保持身体健康对人生的重要性不言而喻。然而，由于部分高危人群不能积极正确对待艾滋病，不愿或不主动接受检测，导致我国目前近50万艾滋病病毒感染者尚未发现，进而增加了传播的风险。

很显然，在“防艾”工作日益形势严重的情形下，我们每一位公民都应该有义务和责任为此而做些什么。积极主动面对艾滋病，保持自我健康，不

仅仅是艾滋病患者的责任，更是健康人的责任。任何对艾滋病患者的歧视和不愿或不主动接受检测的消极行为，都是不可取的。

艾滋病传染途径广泛，不仅可以通过性传播，而且也可以通过母婴传播、血液传播。因此来说，每个人都要有意识，做好自我保护尤为重要。总而言之，珍惜生命要从自我保护做起，积极面对艾滋病，并及时接受检查和治疗，才是正确对待并战胜艾滋病的应有做法和态度。

（张林）

艾滋病人的饮食注意事项

人体感染艾滋病病毒(HIV)后,由于多种原因会造成身体的代谢、食物的消化吸收发生变化，绝大多数人会出现一些影响营养素摄入和利用的症状,如腹泻、食欲不振、恶心呕吐等，由此会加重患者的营养缺乏，降低身体对疾病的抵抗能力，并影响其生理功能。专家指出，艾滋病患者除了进行药物治疗外，还应该注意营养支持，营养状况是确定艾滋病病人生存时间长短的一个重要因素。当艾滋病患者出现不同的症状时候，当及时注意补充营养。

量高的食物，如韭菜、芹菜、榨菜等，刺激肠蠕动，会加重腹泻。吃些容易消化的食物，如细挂面、粥、烂米饭、豆腐等。要补充维生素和矿物质。如果腹泻次数较多，尽量少吃蔬菜和水果，可用鲜果汁、番茄汁等补充维生素。补充充足的水分和含有丰富钾离子的食物，因为腹泻会引起身体脱水，要比平常多喝3~4杯水。要多补充含有丰富钾离子的食物如香蕉、马铃薯、鱼和肉类。有一些食物对止泻有帮助，如白米饭、水煮白面条、白面包等。如果产生胀气，则豆类食物不要食用。

忌食生、冷、油腻防腹泻	吃不下饭时有方法
-------------	----------

慢性腹泻是艾滋病常见的并发症，是患者体重降低的一个主要的促进因素，而体重降低其生存时间明显短于体重正常的病人。因此，减轻腹泻、提高食物的吸收率，对维持病人正常的体重是十分必要的。专家说，艾滋病患者预防腹泻应食用一些含脂肪低的食物，每天摄入脂肪在40g左右，不要食用过多，难消化会加重腹泻。食物烹调时应限制植物油的使用，以蒸、煮、烩、烧等方法为主，禁用油炸、煎、爆炒等。另外，每天蛋白质摄入量应在100g左右，量在10.46~12.55MJ(2500~3000kcal)之间。可吃一些脂肪含量较低而蛋白质含量丰富的食物，如瘦肉、鸡肉、鱼虾等海产品、豆制品等。避免吃纤维多和粗糙的食物，比如有籽、带皮的蔬菜和蔬菜、豆类、玉米、洋葱、蒜、菜花、面包和花生等。纤维含

对于患者吃不下饭，专家说也可以应对的，但要遵循原则，比如备一些营养丰富的食品放在身边，以便觉得有胃口时可以吃进；少食多餐；细嚼慢咽，这样能使胃不至于太快充实；在进食前不要喝太多的液体，如水、饮料等，进食时喝少量的液体，两次进餐之间喝一些汤；喝有营养的饮料，如牛奶、豆浆与酸奶；在晚上睡觉前可以吃些食物；在一个放松的环境，与朋友一起听喜欢的音乐进食。

嘴中有异味要变化饮食

如感到吃肉的口味不好时，换吃鸡、鸭、鱼或蛋；设法增加食物的香味，如在蔬菜中加些香肠、火腿、咸肉或葱等以刺激食欲；有时调味品能去除异味，可在食品中加入醋、柠檬汁，也可吃些泡菜、咸菜；多喝茶、水、咖啡、水果或者糖；不吃有强烈腥味的食物如

HIV 检测“窗口期”及其计算

HIV 检测“窗口期”指人体感染 HIV 后对 HIV 病毒作出的免疫反应,即体内产生 HIV 抗体所需要的时间,医学上又叫“血清阳转”(seroconversion)。在窗口期内,虽然 HIV 感染者血液、精液(或阴道分泌物)、乳汁中可能已经有很高浓度的 HIV，但血液内没有 HIV 抗体,此时在窗口期内进行血液 HIV 抗体检测，有可能查不到抗体造成漏查误诊,所以必须要过了“窗口期”才能准确检查艾滋病。据医学研究表明,人体感染艾滋病病毒后,产生艾滋病抗体的时间短的为2~3周,长的为2至3个月，

平均时间约为6周;如果使用比较先进的检测试剂,一般在感染2~6周都可以检测到病毒抗体从而能及时发现病情。

“窗口期”计算方法:“窗口期”的计算应从高危行为之时或是接受输血之时算起,也就是说,如果你是1月1日发生高危行为或是接受输血，那么,你接受抗体检测的时间应该是从1月1日算起6周后,也就是2月12日,如果还需复查,那么需要从1月1日算起,3个月后进行复查检测,一般人6周以上检测阴性就无须再担心被感染。

（张林）

恶心呕吐更应按时就餐

感染和药物都会引起呕吐反胃，专家强调不能不想进食就不吃。少吃或不吃只会使情况更糟。这时候可以让医生开治恶心呕吐的药，在就餐前半小时口服；少量的低脂食物能阻止恶心和呕吐；尽量吃干的食物，如馒头干、面包干、饼干等；吃咸的食物、不要吃甜食；喝清汤；饭后不要立即躺下，最好隔一小时，如果感到体力不支，可半躺半坐；饭后要松衣带，并尽量呼吸些新鲜空气；如果一闻到食物的气味就恶心，那在短时间内不要吃该食物，同时在烹调时，尽量不要让患者闻到烹调的气味；可采取少量多餐的方式；不要食用辛辣、高脂以及含咖啡因的食物。

口腔或咽喉疼痛时以流质为主

口腔和咽部发生炎症，对患者来

说是常见的症状，炎症会导致疼痛，某些药物可以造成口干，从而影响进食。专家介绍，口腔或咽喉有炎症或肿胀时，则首先应消除炎症；不要食用粗糙、含纤维高、需要大量咀嚼、坚硬的食物；要吃软食，蔬菜和肉都应切得很细；如软食也不能下咽，则吃半流质，如蘑菇马铃薯汤、鸡蛋玉米汤、香蕉、粥类，婴儿用食物也是不错的选择；避免吃太酸或太咸的食物，橙汁、葡萄汁、番茄汁等酸性果汁也不要饮用，会刺激口腔；不吃辛辣的食品；要吃温食，不要吃太热的食物；冰棒、冰激凌类的冷冻食品可以减轻吃东西时的疼痛和吞咽，可以试着把一些可以作成冰棒的食物以冷冻方式处理后食用；用吸管、杯子或直接饮用半流质，比用匙吃刺激口腔的机会少。有些药物的副作用可以导致口干，可以多喝一些清淡的果汁(如苹果、水蜜桃汁)；吃些较酸的糖果，使分泌的唾液湿润口腔；必要时找医生开一些人工唾液。

（张林）

唾液能否传播艾滋病？

唾液中的确可查到艾滋病病毒,但其中的病毒量是很少的。艾滋病病毒要达到一定量才能引起传播。有人推算过,如果要使唾液中的病毒达到致感染量，恐怕要一次吞下20毫升以上感染者的唾液。另外美国科学家发现,人的唾液有一种“分泌性白细胞抑制蛋白酶”的蛋白质,这种蛋白在试管中可以

有效抑制艾滋病病毒感染人体免疫细胞,所以一般性接吻、共同进餐、咳嗽或打喷嚏都不可能感染艾滋病的。目前的报道中也无经唾液感染的病例报告;但是热烈地深吻并伴有感染者口腔牙龈出血或发生溃疡;口交中,感染者的精液排放到健康人的口腔中时,就有可能发生艾滋病毒传播。

（张林）



工农路南段道路应拓宽升级改造

川汇区王先生(电话139xxxxxxxx):工农路南段是市区通往新火车站的重要道路,工农路南段道口已经开始拆除。南段道路应去除无用的绿化带,拓宽机动车道,以保证车辆畅通,确保通往新火车站道路畅通。

哪里可以接纳捐赠的衣物

川汇区李女士(电话135xxxxxxxx):家里整理过冬衣物时,发现有不少过时的衣服,衣服没有破损污渍,还有使用价值,想捐赠出去,转给有需要的人。记得以前每周末有义工在人民商场接收,现在没有了。这些衣物怎么捐,捐给谁?有具体地址最好,我们自己出邮费。

建议在大庆路桥北头安装摄像头

川汇区陈女士(电话136xxxxxxxx):建议在大庆路桥北头(大庆路与滨河南路交叉口)安装摄像头,或者交警指挥,这几天阴天,在这个路口堵了很多车辆,非常不利于市民通行。特别是在上班下班、学生上下学的高峰期,车辆拥堵特别厉害。

商水南干渠污染严重

商水张先生(电话135xxxxxxxx):南干渠是商水县域的主水系之一,污染严重,住在一个臭气熏天、到处都是蚊蝇的环境里有什么生活质量?为商水更美好,更适合家居居住,建议有关部门关注此事,进行改造。

市区交通设施规划应更合理

川汇区周先生(电话137xxxxxxxx):七一路粤海美食广场对面,马路隔离栏随意拐弯,造成慢车道中断,很不合理。另外,七一路与八一路交叉口安全岛对着慢车道,造成行人、非机动车通行时也很不方便,建议隔离栏取直,安全岛取消,请市交警队考虑。

商水一高不能这样欺骗学生

商水一高学生(电话135xxxxxxxx):我是商水一高一年级学生。开学时老师说,宿舍是楼房公寓,8人一间,开学后却让我们住进了破瓦房,脏乱不堪。我们找学校理论,他们说,每人退还我们400元,然而这学期快过去了,还不退给我们,学样不能这样欺骗学生。

（本报记者）

微电影《民情日记》感动中原群众

本报讯 (记者 卢好亮 通讯员 胡恩来)近日，一部廉政微电影故事片《民情日记》，唱响了中原大地反腐倡廉的赞歌，展现了党的好干部勤政爱民、刚正不阿、一身正气的工作作风，仅仅一周左右时间，先后在新浪网、搜狐网等国内几十家网站转播，点击率达39万多次。

一部15分钟的微电影故事片，讲述了豫东一户群众的疾苦、冤情和呼声，故事中的主人公是一名纪委书记，他廉政

爱民、一身浩然正气,敢于坚持正义,勇于担当为群众做好主，用一心为民的真情,拆除了阻断群众与干部之间的高墙,赢得了群众的拥戴。该影片故事虽短,但反映的问题深刻,感人至深。

本片的编剧、导演范斗斗,是中国小说家学会会员、中国编剧协会会员、河南省作协会员。近年来,他利用业余时间,为省、市电视台创作电影作品20余部,出版和发行了多部长篇小说,是一名高产作家。

怎么克服艾滋病恐惧症

艾滋病恐惧症又叫恐艾症，是指患者怀疑自己感染了艾滋病病毒，整天处于恐惧和焦虑之中，从而造成全身抵抗力下降，出现肌肉痛、头痛、咽喉炎、皮炎、腹泻、口腔感染等各种类似于 HIV 急性症状的病症。据统计，艾滋病咨询者中近三成都是性病、艾滋病恐惧症者，而在现实生活中恐艾症患者的比例更是远远大于 HIV 感染者。

恐艾症患者往往从怀疑被感染以来，书没少看，电话没少打，当然在网上浏览相关的网站更是数不胜数。更为重要的是还做了若干次检测。结果当然是阴性。但他们仍然担心自己：如果不准怎么办？如果窗口期长怎么办？如果……若干个如果加在一起，只能让你会更加担心，更加忧虑，更加惶恐不安……怎么办呢？

首先应该弄清楚感染以后有症状和无症状的问题。感染后有症状,那是发生在感染后的十天左右。而且症状看起来极象感冒。很多人因为症状极象感冒,便会忽略过去。而且这种人绝大多数是压根不会在意自己是否被感染。有了症状也意识不到。现在的问题是，来咨询的朋友，从一开始就怀疑自己被感染,那么有心理作用，势必会天天琢磨琢磨，自己是不是会有急性感染症状啊。想来想去，这症状还真真争气，来了。于是乎，就更加担心。听一位朋友说，他这样担心的结果是，三天体重减轻了7公斤！

如果确实感染了艾滋病病毒应该怎样办

一旦查出艾滋病病毒抗体阳性，说明你已经成了艾滋病病毒感染者。艾滋病的潜伏期一般较长，在长达几年或十几年的潜伏期内，可以没有任何症状，就像健康人一样。而潜伏期的长短，一方面固然与病毒的毒力有关，另一方面还与受感染者的健康状况、营养情况、精神因素有关。所以既来之

则安之，应该保持乐观情绪，合理营养，适当锻炼，避免再感染其他疾病。另外就是定时就医，遵从医生嘱咐。还有一点需要注意的是请将被感染的事实告诉你的配偶或性伴。坚持正确使用安全套，无论从道义上或法律上你都有责任不将艾滋病病毒传染给别人。

（张林）

艾滋病系列宣传之一

主办单位: 周口市卫生局 周口市疾病预防控制中心