

# 扶贫路 咋就通向了跑马场

微评

## 急救知识普及教育 要从娃娃抓起

潘铎印

近日印发的《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出了把急救知识、急救知识,特别是心肺复苏纳入学生考试内容,把急救知识的掌握程度和体质健康测试情况作为学校学生评优评先、毕业考核和升学的重要指标。(据中国新闻网7月17日报道)

突发急、危、重症或意外伤害事故发生时,如果现场的第一目击者能够立即实施正确、基本的急救,就可以为患者、伤者争取到最初宝贵的抢救时间,极大降低院前死亡率和伤残率。然而现实中,除了医护人员外,目前我国掌握必要急救知识的人并不多,与现实需求之间存在明显的差距。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出将急救知识纳入中小学考试内容,这种从基础抓起,从青少年抓起的方式,有利于推进急救知识的普及教育,从而全面提升公民的急救意识和急救能力。

好政策要取得好效果,关键在于落实。有关部门要针对不同年龄阶段学生,编写好相关教材,明确中小学急救知识教育、考试标准,加强专业师资队伍,以保证中小学急救知识教育有效开展。

张博

这两年网络上有一个热词,叫做重新定义。这个词有时可以理解为某一举动、某一说法让人大跌眼镜,刷新了大家的认知。原来被定义的事物,竟然可以是这样,或者竟然不是这样。近日,一封读者来信,一次现场调查,就让公众好好见识了一下什么叫重新定义。

7月15日,《人民日报》刊登了一篇题为《五云山开发乱象缘何得不到整治》的来信调查。据此文报道,位于郑州上街区的五云山,原为农村,10多年前政府进行扶贫开发,将山区5个自然村整体搬迁。但农民下山后,公共资源竟成私家领地,开发商违规建起了国家明令禁止的跑马场、高尔夫球场,并违规兴建别墅。

面对记者的求证,相关人员避实就虚、

集思录

## 开门杀 折射 汽车文明 短板

贾梦宇

随意把车停放在非机动车道上,又不留意后方随意开启车门。两个随意,酿成牺牲一条生命的惨剧。近日,张家口一辆私家车违停非机动车道上,车内女子开门时未观察后方,车后一电动车躲避不及撞上摔倒,骑电动车的男子抢救无效死亡。交警认定汽车驾驶人和乘车人共同承担事故全部责任。(据澎湃新闻7月16日报道)

将汽车停靠在路边,推开车门,抬腿下车,这是很多驾驶人和乘车人的习惯动作。这一系列看似简单的动作,却很可能引发十分严重的后果。如果这时电动车或自行车刚好在车后方行驶并且距离比较近,就会撞到车门上。这类事故通常被称为“开门杀”,轻则人倒车翻,重则导致车毁人亡的悲剧。

《道路交通安全法实施条例》规定:机动车在道路上临时停车,应当遵守以下规定:车辆停稳前不得开车门和上下人员,开车门不得妨碍其他车辆和行人通行。但近年来,因不正确、不规范开车门而导致的交通事故屡见不鲜。张家口

百般诡辩,开发商售楼部的沙盘上赫然立着跑马场的标识,竟睁着眼睛说瞎话。没有跑马场,疑似的也没有;口口声声说没有高尔夫球场,但五云山山顶一处正常营业的有氧运动中心里,却闪现着挥杆击球的身影,明明千套别墅已在山上形成合围之势,还一口咬定是养老项目。现在对别墅缺乏明确的定义。更加气人的是,在原有村落已经完成整体搬迁4年后,当地有关部门竟然花900多万元扶贫资金修建通往五云山以及一些楼盘的扶贫路,但非会员和业主不可过路通行。

此马非马,别墅非墅。一次五云山之旅,几多重新定义。山上大别墅林立,山间扶贫路贯通,让人不仅得重新定义一下有氧运动、养老项目,恐怕连扶贫,都得有一个新的认识。肆意生长的

违建,面不红心不跳的应答,就仿佛一种任性的宣示:你见或不见,我就在那里,不增,不减。扶贫路通向了跑马场这一事件,恶劣之处不仅在于事件本身,也在于当地一些人回应外界质疑时的态度。

一位时评人曾说,别墅这种事物,其外延往往是溢出住宅概念之外的,而具有某种象征意义。违规别墅能逆势滋长,大抵都是因为在其背后,建设者、购买者甚至监管者之间有着盘根错节的利益勾连。事实上,早在2011年,五云山就因擅自改变土地性质建别墅被国土部挂牌督办。可在此之后,山上的小镇反而从1个增加到5个。其间对环境的破坏,对扶贫资金的挪用,让人心疼得无法承受。这背后是否有包庇,是否有黑幕,是否有权力寻租?答案不用到别的地方找,就摆在五云山上。

殷鉴不远,在夏后之世。曾经轰动一时的秦岭违建别墅事件,教训不可谓不深刻。正风肃纪持续加力之时,仍然不吸取教训,大搞违建建设,脱贫攻坚进入响鼓重锤阶段,居然将扶贫路修到了跑马场。对于这样的顶风作案,一查到底是应当有、必须有的态度。《人民日报》曝光五云山开发乱象之后,郑州市当晚回应称,将按照实事求是、依法依规的原则,对发现的问题不遮掩、查清楚、改到底,有什么什么问题就处理什么问题。希望郑州市说到做到,彻查此事,并深入反思扶贫路咋就通向了跑马场,给公众一个满意的交待。

纵横谈  
zonghengtan@126.com



画里有话 图、文/张建辉

## 给打领导牌子 办事亮红牌

近日,湖南省委办公厅、湖南省人民政府办公厅印发了《关于坚决抵制和严肃查处利用领导干部名义“打牌子”办事的规定》,并发出通知,要求各级各部门认真组织学习中央有关制度规定和此《规定》,深入开展对照检查,坚决执行各项规定要求,确保各项制度规定不折不扣贯彻落实。(据《湖南日报》7月16日报道)

对“打牌子”办事一律不信、不见、不理、不办,期待各地都能出台类似铁律,给各种打领导牌子办事现象亮红牌。

# 社会

## 自诊自医盲目用药、用保健品代替药物、过度进行运动锻炼 针对一些老年人在养生方面不正确的做法,专家建议

# 老年人要避免走入健康误区

见习记者 霍相博  
记者 张淑会

随着年龄增长,老年人的脏器组织结构和生理功能开始退化,加之机体免疫功能及抗病能力减弱,老年人群患病率是一般人群的2.5倍至3倍。

然而,由于种种原因,老年人群对健康知识的认知和掌握却低于其他人群,在看病就医、养生保健、身体锻炼等方面存在不少误区。那么,怎样才能成为一个懂健康的老人?记者就此进行了采访。

### 1 老年病有其特殊性,切忌自诊自医盲目用药

省会王大爷今年74岁,患高血压10年了,但前几天却因血压低被家人送进了医院。父亲平时很注意自己的身体健康,有个风吹草动就自己吃药,也不听家人劝。王大爷的女儿无奈地说,父亲量血压时发现自己血压有点增高,便自作主张吃了四片降压药,以致血压过低,最终引发脑梗。

很多人认为久病成医,只要感觉身体不舒服就自己给自己开药吃。河北医科大学第二医院神经内科主任董梅介绍,像这种自诊、自医,盲目用药的病例,在门诊很常见,多以慢性病病人为主。

随着年龄增长,身体各项机能逐步退化,许多之前看起来容易治疗的小病,很可能是身体各器官退化的综合表现。董梅说,老年病一般有多病共存、同一疾病在不同人身上症状不同的特点,如果不遵医嘱盲目用药,有可能会大大增加患病几率。

有些老年人对自己的身体状况过分关注,但也有不少老年人对自己的健康盲目自信,不积极配合治疗,以致错过疾病最佳治疗时期。

家住石家庄市裕华区的王先生身体一直不错,70多岁了经常打乒乓球,平时很少去医院。去年秋天,王先生感觉体力有所下降,但没当回事,总想着通过锻炼恢复。然而事与愿违,直到今年去医院检查才发现,已是胃癌中期。

### 2 养生保健要科学,保健品不能代替药物

近年来,人们的生活水平不断提高,其养生保健意识也随之越来越强,尤其是老年人非常注重各种养生方法,喜欢购买各种保健品。

听专家讲,油、盐吃多了会增加患心脑血管疾病的风险,而我有高血压,心脑血管也不好,因此我特别注意。家住省城南高营社区的翟大妈向记者分享了她的养生秘诀。现在,她炒菜时放油、放盐比以前少多了,有时干脆不放,就用白水煮。

有养生保健意识是好事,但要视情况而定,不能非黑即白,一概而论。董梅说,由于对养生保健知识缺乏科学的了解,加之满天飞的养生资讯真假难辨,很容易使人尤其是老年人陷入养生保健的误区。

有些高血压、高血脂患者,认为吃肉会导致高血压、高血脂,就什么肉也不吃了,但为了保证身体所需要的营养,他们又常常进补各种滋补品。

保健品不是食品,更不能代替药物。董梅说,很多老年人想延年益寿,吃保健品、营养品

### 3 运动锻炼要适度,坚决反对 奇招 怪招

每天清晨或是傍晚,人们都能在广场或是公园里看到很多上了年纪的人在锻炼,有跳舞的、有打太极拳的、有倒着走的、有用胳膊的、有背撞树的,有的则和健身器材较劲。

随着年龄的增长,很多老年人把生活重心转入了锻炼。对关注健康的老年人来说,通过锻炼强身健体、延年益寿,是一个不错的选择。但采访中,记者发现,老年人的运动锻炼方式五花八门,奇招怪招层出不穷。

随着年龄的增加,很多老年人把生活重心转入了锻炼。对关注健康的老年人来说,通过锻炼强身健体、延年益寿,是一个不错的选择。但采访中,记者发现,老年人的运动锻炼方式五花八门,奇招怪招层出不穷。

运动方式并没有好与坏之分,只有适合或者不适合。有专家指出,对于老年人来说,最好根据自身情况和

爱好选择轻中度运动项目。像倒着走、背撞树等都值得商榷,如果稍不注意,很可能越锻炼病越多。

今年70岁的刘阿姨有点胖,还患有多年高血压,不用再照顾孙子的她决定好好锻炼身体,控制一下体重和血压,于是就跟着别人跳起了广场舞。刚开始,每天两个小时的运动让她觉得特别舒服,体重也稍有下降,可没过多久,她走路时总感到膝盖疼痛,到医院一检查,结果是膝关节退行性病变并伴有内侧半月板损伤。

这与长时间跳广场舞有很大关系。专家解释,广场舞本身是一项不错的运动,但连续跳两个小时,长时间高强度使用膝关节,对老年人来说是一个挑战。

无厚非,但一定不能盲目相信这些东西。有的保健品没有任何有效成分,对身体也不会产生任何影响,有的则属于三无产品,有很大的毒副作用,吃了会对肝肾等功能造成危害,甚至诱发疾病。

不管用哪种养生方法,还是吃哪种保健品,都应该是在合理膳食、均衡营养的基础上,针对自身状况适量补充所需营养。对此,董梅建议,老年人应定时、定量饮食,每日食物品种应包含谷类、豆类及薯类,动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品以及坚果类等。

很多老年人认为晨练越早越好,因此常常天还没亮就出门进行锻炼。对老年人来说,这并不是好事,也是不科学的。董梅介绍,人在睡觉时血压会降低,起床后,血压会迅速升高,剧烈运动容易突发心脑血管疾病。老年人最好在日出后晨练,运动强度循序渐进,出门前吃早餐,以免出现低血糖。

同时,老年人的体能在不断下降,加之钙流失多容易骨质疏松,因此老年人不适合进行花样繁多、强度较高的运动锻炼,千万不能因不服老而争强好胜,给自己定过高的目标,勉强运动。

孙立新提醒老年人,在运动锻炼时,要少量多动,每次运动时间以30分钟到60分钟为宜,累了就休息,天热就少出门。早上锻炼要适当添加衣物,天气不好就不要进行户外运动。



新华社资料图

变  
石家  
「为」  
主动

本报(记者尹翠莉)近日,因在渣土运输中出现轻微违规行为,石家庄一家建筑施工单位被石家庄市城市管理执法支队重点约谈。变被动盯守为主动约谈,这是从今年2月开始,石家庄市城市管理执法支队规范渣土运输监管秩序的创新举措,在提高执法效能的同时,也从源头上抑制了渣土运输扬尘污染。

据介绍,渣土运输多集中在夜间进行,城管执法人员在执法时,多通过未办理渣土手续的工地运输车辆运输路线,倒查出具体施工工地,再通知施工单位补办手续。但由于缺乏相应强制措施,施工单位常常会逃避办理手续,拒绝缴纳相关费用,选择在夜间偷偷运输渣土。对此,城管执法人员只能对违规工地进行24小时盯守,直到施工单位补办手续。如此一来,执法人力、车辆、时间消耗较大,执法成本高,执法效果也不理想。

为从根源上纠正个别施工单位和运输单位违规运输渣土的问题,石家庄市城市管理执法支队结合执法一线工作经验,调整执法模式,坚持执法工作以管理服务、教育引导为主的原则,实行721工作法,即70%教育引导,20%管理服务,10%处罚。采取了主动约谈的新举措。

目前城管执法人员约谈的单位主要有两种,一是在渣土运输中出现轻微违规行为的。石家庄市城市管理执法支队特勤大队负责人徐宗三介绍,在约谈施工单位主要负责人时,城管执法人员主要深入讲解渣土运输的具体要求,宣传渣土运输管理政策、法规和大气污染防治的制度。执法者同时也是普法者,在执法方式上变被动盯守工地为主动约谈施工单位,为他们解读政策、讲明利害,让更多的单位了解、理解相关政策,能够从源头上规范渣土运输秩序,降低路面扬尘污染。

据了解,这一规范举措实行以来,该支队通过集中约谈和重点约谈方式约谈施工、单位32家次。与此同时,还把未审批及无资质运输的违章施工单位记入建设单位黑名单,加大监管力度,对今后办理审批手续将实施更加严格的审核管理,目前已收到良好的执法效果。