

创卫与我们的生活息息相系列报道(12)

随地乱吐痰,健康吗?



▲将痰吐到卫生纸内,再扔掉,是文明的表现。

▶随地吐痰,是一种不文明行为。

本报记者 张继疆

“别看这两天下雨,地上的痰迹还是很难去掉。”4月21日中午,记者在火车站采访时,广场上的保洁员赵师傅一边使劲地用塑料笤帚扫着广场上的痰迹,一边对记者说:“每天这里人来人往,旅客的素质也有高有低,要是每个人都能文明起来,不随地吐痰,这里的保洁工作就好做多了。”赵师傅告诉记者,从早上5时他们就开始工作了,哪里有痰渍、脏物、垃圾都随时清扫,环卫车也是一小时清扫一次。

春天来了,万物复苏,花红柳绿,春意盎然。可是,经常可以看到匆匆过往的行人中,无论男女老少,总有人不自觉地发出“卡”的一声,随即咳出一口黄痰来,令人看到恶心不止。特别是走在路上,看到大大小小,斑斑点点,让人不得不低头绕开这些令人作呕的痰迹时,心里别提多么别扭了。人人都知道,随意吐痰,既不文明,也易传播疾病。然而,还是有人而为之。4月21日中午,在中山路上的公交车站旁,记者发现公交车站的路面上,垃圾桶边、树坑里、墙角下到处是痰的污渍。有

不少人看到记者的镜头时“欲吐又止”,但是躲开了记者继续再吐,可见自个儿心里也明白,随地吐痰不文明。

“我有咽炎,所以以前也有随地吐痰的坏毛病。有一次出国旅游到新加坡,发现整个国家都没有人随地吐痰,甚至都不能将痰直接吐到垃圾桶内,我大有感触,回国以后就下决心改掉这个毛病。”市中心医院,一名不愿透露姓名的呼吸内科患者对记者说:“就算有痰,我也随身带着面巾纸,吐到纸里再扔掉。很多朋友嘲笑我说一个大男人,整天还带着面巾纸。但是我觉得,能做到不随地吐痰,是一个人、一个民族文明进步的表现之一。”

“痰是呼吸道的分泌物,健康人一般是没有痰的。但如果患有呼吸系统疾病,受致病微生物感染后会产生大量的痰液。病人吐出的痰,相当于细菌的‘培养基’,一口痰中会‘驻扎’成千上万的病菌。而且痰里的病原微生物,如细菌、真菌、结核菌等,还能随空气传播,从而引发多种疾病。”中心医院呼吸内科主任徐欣欣告诉记者,“如能引起肺结核病的结核菌,即使离开人体,在自然界中,依然能存活很长时间,在土壤中能存活数月数年时间,

而一旦随尘土飞扬,吸入呼吸道内,就容易引发结核。虽然随着医疗水平的提高,当年的‘不治之症’肺结核已经能够根除,但是当年年纪大了之后,抵抗力低的时候,还是很容易诱发、复发。由于落后的卫生习惯和卫生观念,第三世界的结核感染率普遍要比发达国家高。如果是排菌的结核病患者,就算把痰吐到卫生纸内,也还是要拿塑料袋封好,最终烧掉,才能消除传染隐患。”

“即使不是结核病,随地吐痰也能造成飞沫传播疾病,如细菌性肺炎、呼吸道感染等,对正常人来说,抵抗力、免疫力较强,可能不会被传染上,但对于糖尿病、冠心病等病人,尤其是老人,被感染的概率就大了很多。”徐欣欣对记者说。

记者感言: 在国人的记忆里,2003年的那一次“非典”,让很多人养成了勤洗手、不随地吐痰的好习惯,但随着时间的推移,当“非典”这两个字在人们的脑海里渐渐淡去的同时,许多不好的习惯又重新死灰复燃。我们总是说要提高人民的健康水平。“不随地吐痰”就是最重要的措施之一。而具有很好的文化修养的国民越多,随地吐痰的现象就越少,如果大家都能主动维护环境卫生,使那些少数想以身试法破坏环境卫生的人遭到众人的反对,使他觉得随地吐痰是丢人现眼的陈规陋习,像老鼠过街一样遭到人人鄙视和唾弃。只有这样,我们的环境才能得以维持良好的状况。人人都能享受到环境优雅所带来的好处,不会老是患上呼吸道疾病。

正如创建卫生城市不是一朝一夕的事情一样,改掉这些不文明的健康陋习也绝非朝夕之功,如果每个国人心中都始终坚持改掉不文明的习惯,如果我们把“创卫”两个字始终当成一项为之奋斗不息的目标,那么我们最终得到的,将是一个卫生、健康、文明的良好环境。

农贸市场设蔬菜农药残留检测公示栏

市民点赞

信阳消息(记者 吴楠)“东七摊位的生菜没有农药残留,走,我们去看看!”4月22日一大早,市民许女士与同伴来到金杯农贸市场采购当天的食材,不过几个人没有急着进市场,而是停在门口,先看看墙上公示栏里的内容。

记者看到,在金杯农贸市场的大门口,一块“农贸市场蔬菜农药残留检测公示栏”的牌子正悬挂在墙上,公示栏内标注着抽检摊位、蔬菜品种、产地、检验结果等几项内容。不少前来买食材的市民在进市场之前,都会在此驻足停留观看一会儿。

该市场负责人张霞告诉记者,公示栏是最近新制成的,每天早上工作人员都会对市场内的蔬菜抽检,然后送去检查,检测合格的将会公示在农贸市场大门口,以方便市民选购。“萝卜、白菜这些蔬菜都是市民餐桌上必不可少的,让市民吃上放心的蔬菜更是头等大事。”张霞说道。

记者从市场发展服务中心了解到,目前该中心下辖的金杯、五星等10个农贸市场全部设立了这样的公示栏,每天抽检蔬菜,送到市农业局进行专业检测,并对结果予以公示。“我们会把每天抽检合格蔬菜的摊点公示出来,对不合格的则会规劝摊主,坚决不允许带有残留农药的蔬菜进入市场。”市场发展服务中心的工作人员说道,截至目前,各个市场暂未发现不合格的蔬菜。

对于农贸市场设立这样的公示栏,市民纷纷举手点赞。“这样一公示,哪家的黄瓜合格,哪家的白菜没有农药残留都一目了然,十分方便,我们买得也比较放心!”市民汪女士称赞道。



金汉斯南美烤肉自助餐店自入驻信阳天润广场以来,美味的烤肉和现酿啤酒受到广大市民的青睐。近日,该店为了答谢广大客户,每天晚上7时举行鲜啤快乐速饮比赛,参与者可获得免费VIP卡、金汉斯半价券、啤酒畅饮券等礼品。图为参与者正在进行快乐速饮比赛时的场景。

本报记者 关心亮 摄

东风风行

新舒适 惠生活

全新 景逸 XL/LV

加大号城市代步家轿首选 品质升级上市

全系 5.99万起

不止与生俱来的大空间,更添驾乘而立的品质升级
乐享舒适,只为满足更懂生活的你

- MPV级通透空间,引领舒适升级
- SUV级高坐姿,开阔视野升级
- 轿车化便捷操控,轻松驾驭升级

信阳伟业专营店 地址:信阳市平桥汽配城斜对面 地址:信阳市312国道豫华电厂路口
销售热线:4008877888 0722-3281111 E-mail:info@163.com
东风乘用车: 4S店及经销商 (http://www.dfcv.com.cn/jingyi) 品牌官方网站: 信阳东风风行 (http://xt.dfcv.com/cjcar161)

东风汽车公司

创卫健康知识

(接上期)

5. 个人应养成哪些良好的卫生习惯?

答:①勤理发、勤洗澡、勤剪指甲;②饭前便后和外出回来要洗手;③每天洗脸,一人一巾;④早晚刷牙,一人一刷;⑤不喝生水;⑥不吃不洁食物;⑦不随地大小便;⑧不吸烟;⑨不随地吐痰;⑩不酗酒。

6. 健康就是没有疾病吗?

答:不是。健康应包括身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力这三个方面,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

7. 健康四大基石是什么?

答:健康四大基石是:戒烟限酒、平衡膳食、心理健康、适量运动。

8. 如何做好心理保健?

答:热爱生活,性格开朗、乐观,保持情绪稳定,正确处理好社会各种人际关系。(未完待续)

