

## 观点新知

# 记者黑名单风波是一堂媒体素养课

“记者黑名单”成了近日出现的一个高频词汇。从某政府部门放出风来,称“为打击或者遏制个别媒体有意污染传播环境、误导信息,我们要加强检索,建立黑名单制度”。到新闻出版总署有关负责人重申:“依照我国的法律和规定,任何组织或者个人不得干扰、阻挠新闻媒体及其新闻记者合法的采访活动,我国政府从来不允许新闻当事部门、机构建立所谓的记者‘黑名单’。”尽管某部门相关人士后来解释说“黑名单”一说有特定的语境和限定条件,但无论如何,这场风波暴露的是

一些政府机构和公务员对“善待媒体、善用媒体、善管媒体”认识上的误区。

曾被誉为“中国第一新闻官”的赵启正在论及公务员和媒体记者之间的关系,以及双方应如何沟通时说道:“记者不是部下,不是学生,不是敌人,甚至也不是朋友,而是挑战者。”“政府和记者之间是接力的关系,政府提供新闻源,记者通过稿件向社会发布新闻,受众了解新闻后形成舆论。”这个说法简明扼要,充满辩证法。遗憾的是,并非每个部门每个公务员都认同和理解这个观点。还记得吗,这些年来,

不时爆出“新闻界的新闻”:某部门发文禁止一些记者采访,某机构为其“准入”的记者另发“采访证”,某组织对其认定的“报道有误”的媒体宣布取消记者采访资格,甚至当场“请”出去,诸如此类,不一而足。至于以各种借口拒绝、阻挠、压制记者采访的现象,似乎各地都有发生。凡此种种,都与“记者黑名单”有异曲同工之“谬”,也就表明他们与媒体和记者打交道的本领何等低下,媒体素养、新闻素养何等缺失。

正当的采访,是记者的职务行为;记者的采访权,是宪法规定的公民言论自由权的延伸,实质上是受公众的委托、为兑现公众知情权所行使的权利。近年来,国家更是把保障公民的知情权、参与权、表达权、监督权作为基本人权。无论以什么理由为记者采访设置障碍,就是侵犯人权。

另外,新闻媒体是一种信息资源,也是一种执政资源,运用好这种资源也是增强执政能力的表现,而善于与记者、媒体打交道无疑是一门必修课、一项基本功。将记者列入有形无形的“黑名单”,干脆是干脆、省力是省力、痛快是痛快,却从根本上损伤了执政党的宝贵资源。诚然,记者队伍中也有害群之马,也有败类,完全可依法纪加以规范,予以处置,何必擅自将其“打入另类”,以致造成自己的违规违法之嫌?

善待记者、善待媒体,就是珍视人民赋予的权利,也就是尊重人民的“四权”。“记者黑名单”风波不啻意外地为许多公务员补上一堂媒体素养、新闻素养课。

【摘自《新民晚报》怡然/文】

## 生活百科

## 什么样的遮阳伞最防晒

夏季要选择一把具有防紫外线功能的太阳伞。正规厂家生产的防晒伞在其商标中都标明了面料,它们有什么差别吗?

银胶涂层面料。银胶布面料不仅防紫外线效果好,而且价格相对便宜。注意银胶涂层不要淋雨,雨水会损伤伞的涂层,降低防晒效果。使用时间长的伞,银胶涂层会老化发黑,出现一条条的印记。

两种新型面料。TC色织布面料可水洗,不影响防晒效果。还有一种镭射冲面料,表面压折光颗粒,起到散射紫外线的作用。这两种面料

防紫外线效果最佳,但是价格较贵。三种时尚面料。胖瘦丝,外观似蕾丝,超轻并且很漂亮,但是这种面料的透光率偏高,防晒效果不好。色丁布,是一种缎面面料,属于涤纶,抗紫外线效果比银胶涂层面料弱。还有一种面料叫珍珠胶布,防晒效果也较银胶涂层面料差一些。

同质地色深好。黑色面料紫外线透过率为5%;藏青、红、深绿、紫色面料紫外线透过率为5%至10%;绿、淡红、淡绿、白色面料紫外线透过率为15%。

## 夏季豆制品保鲜妙招

夏日温度高,豆制品容易变质,买回豆制品,一定要尽快吃完。若吃不完要保存,不妨看看下面的保鲜“高招”:

保存豆腐可以用“盐水法”:将食盐水煮沸,冷却后,将豆腐全部浸入,再放入冰箱。豆腐干则要放在冰箱最靠近内壁的位置。豆浆采用“密闭法”保存,能放一个星期。具体方法是:1.把豆浆烧

开,迅速倒入能密闭的容器(也先用沸水烫过),不要倒太满,留下1/5的空隙。2.盖上盖子,停留十几秒钟,再把盖子拧到最紧。3.冷却到室温后再放进冰箱。

夏天用豆制品做凉拌菜不要忘了放大蒜和醋,可以杀菌。凉拌菜如果剩下了,下顿再吃的时候就要彻底加热,可以加些辣椒、芹菜等新鲜蔬菜一起炒制。

【以上稿件均摘自《中老年时报》】

## 哲理人生

## 坚韧造就的传奇

有这么一个人,在他19岁那年,一次滑雪,他与朋友做游戏,要从朋友张开的双腿间滑过去,结果却撞在了朋友的身体上,折断了脖子,导致颈以下全身瘫痪。自此以后,这个高大英俊的青年变成了一个只能摇头的残疾人,终生依靠轮椅生活。

再说第二个人,他会驾驶汽车,会开轮船,并且还成了飞行员,能自由驾驶飞机在空中翱翔。当他33岁的时候,竞选温哥华市议员,成功了。在连续做了12年市议员后,他又被温哥华市民推上了市长的宝座。

还有第三个人,他是工商管理硕士,是多个非营利助残团体的创建人,是多种助残设备的发明人,还是加拿大勋章获得者,他热心社会公益事业,走到哪里都能受到众人的欢迎。

以上这三个人怎么样?单说某一个人也没什么,可是如果说这三个人其实就是一个人,那就很富传奇色彩了。事实上,他们原本就是同一个人——加拿大的萨姆·苏利文,一个不折不扣的奇人。

苏利文是如何由一个重症残疾人变成一个奇人的呢?

在折断脖子后的几年里,待在家里的苏利文陷入了选择生还是死的挣扎中。他把受伤前打工赚的钱都取了出来,买了辆专门为残疾人设计的汽车。为了不让父母太伤心,他设计了开车坠崖这种自杀方式。所幸的是,他的几次“坠崖练车”都没有成功。此后,要强的

苏利文不忍再拖累两位老人,便坚持离开了家,搬到了一个半公益半营利性的公寓。

一天晚上,苏利文又一次独自在房间中品味绝望的痛苦。他盯着空白的四壁,感觉自己的生命就像它们一样空虚。他坐着轮椅来到户外,看到远处的城区正掩映在落日的余晖中。他想那里有沸腾的生命活力,人们正在摇荡着生活风帆向前航行。

此刻,苏利文忽然想到自己的大脑很好用,也能够独立吃饭穿衣,甚至还能微笑。苏利文决心要成为他们中的一员,“我也要做一个完整的人,我要工作。”苏利文此时对自己说道,“受伤前我有10亿个机会,而现在我还有5亿个。”从那一刻起,一个新的萨姆·苏利文诞生了。

从那以后,苏利文广泛涉猎知识,勇于挑战生活。他不但学会了驾驶飞机,而且还教会了另外20位残疾人飞行。由于温哥华的华人超过1/3,在加拿大土生土长的苏利文还学会了中国广东话,这在他以后的竞选中收效奇特。苏利文一讲广东话,就会得到华人的掌声和鼓舞。市长选举中,华人几乎把选票都投给了苏利文。

是什么神秘的力量将这传奇经历赋予萨姆·苏利文?

答案是不屈不挠地与生活抗争的精神,这是一种坚韧的气质。他曾说过:一个人能走多远取决于他面对挑战时的表现,这与他是否坐轮椅无关。

【摘自《文苑》胡莉莉/文】

# 大众健康

## 黑眼圈也是疾病信号

黑眼圈时常困扰着爱美的人们,不仅影响美观,还让人看起来没精神;同时可能也是人体某些疾病的信号。哪些情况需要特别注意呢?首都医科大学附属北京佑安医院眼科主任医师郭纯钢教授为您解答。

黑眼圈与肝病。表现为面部、眼眶周围都有色素沉着,肝的本色是青色,当情绪受到波动,工作压力大等

出现肝气郁滞,气机不畅,引致血液流通不顺,微细血管的交换循环减慢,黑色素沉淀在眼睑皮肤下,就会形成黑眼圈。调养方法以静养和食疗

为主,减轻肝脏负担,同时给予充分的营养,摄入丰富的蛋白质、碳水化合物和维生素,以修复被损害的肝细胞。

黑眼圈与慢性胃病。表现为颜色较深,呈浅蓝色,范围也较大。除用药物治疗外,日常生活中要注意合理的饮食、切忌暴饮暴食,可少食多餐,尽量避免给脆弱的胃肠额外的刺激。

黑眼圈与肾亏。表现为双目无神,眼圈发黑。建议规律生活,不要过度劳累,不要熬夜、保持愉快的心情,防止大喜大悲。

## 自言自语提高效率

谁都知道多说话、常交流能增进感情。可说话的好处不如此,据印度“新喀拉拉新闻网”近日报道,适当自言自语,是一种自我话疗,能提高效率。

希腊塞萨利大学心理学家安东尼奥等人综合多项研究发现,对自己说一些暗示性语言,能有效改善完成任务的表现。在完成不同的任务时,可能需要不同的语言暗示。对于一些需要精细操作的任务,比如打高尔夫球、画图等等,直接的“说明性语言”效

果更好,比如告诉自己“手抬高一点”、“节奏放慢一些”等;而对于一些需要耐力和韧性的任务,比如长跑、竞走等,用来提升自信和调整心态的“动机性语言”效果最佳,比如对自己说“我要尽全力”、“再坚持一下”、“我一定会做好的”等。

自我话疗的目的,是让人更有自信心、注意力更集中,排除外界环境的干扰,从而激发心理潜能。所谓“心灵决定行为”,焦虑烦闷、找不到头绪的时候,不妨也试着对自己说几句话吧。

## 夏季治颈椎病效果更好

工作中,如不注意保护颈椎,采用不正确坐姿,很容易导致颈椎过度劳损。中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授指出,夏季高温加快了血液循环,人体关节、韧带、肌肉变得舒展,有利于椎间盘的复位。因此,颈椎过劳伤在夏季要抓紧治疗。

李跃华建议,预防颈椎过度劳损,首先要纠正生活中的不良姿势,防止慢性损伤,伏案时若不注意桌椅的高度与自己的身材相适应,不重视业

余时间的平衡运动,时间长了将会发生肩颈部软组织负荷,不仅容易发生腰背软组织劳损,而且可发展为颈、胸、腰椎关节功能紊乱。其次,可根据不同的年龄和体质条件,选择适合的运动项目,进行增强肌力和增强体质的锻炼。50岁以上的人,脊柱多有退行性改变,更应重视。即便在夏季,也要注意颈腰部保暖,减少缩颈、耸肩、弯腰等姿势,注意防止颈肩受寒,尤其睡眠时颈肩部要保暖。

【以上稿件均摘自《生命时报》】

## 齐治脏乱差,创卫靠大家!

# 创建卫生城市 建设魅力信阳