

# 创建国家卫生城市 提高市民生活质量

“创卫”与我们的生活息息相关系列报道(12)

## 随地乱吐痰,健康吗?



上图:将痰吐到卫生纸上,再扔掉,是文明的表现。

下图:随地吐痰,是一种不文明行为。(图片由张继江提供)

□本报记者 张继江

“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用塑料管扫着广场上的痰迹,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,总有人不经意地发出“呸”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,让人不得不低头绕道这些令人作呕的痰迹时,心里别提多别扭了。人人都知道,随地吐痰,既不文明,也易传播疾病。然而,还是有人为之。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习惯。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。”在市中心医院,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,健康人一般是不会有痰的。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。”市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甚至数年,而一旦随尘土飞扬,吸入呼吸道内,就容易引发肺结核病。虽然随着医疗水平的提高,当年的‘不治之症’肺结核病已经能够根除,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,第三世界国家的肺结核病感染率普遍要比发达国家高。如果是排菌的肺结核病患者,就算把痰吐到卫生纸上,也还是要拿塑料袋封好,最终烧掉,才能消除传染隐患。”

“即使不是肺结核病,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。

记者点评: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,许多不好的习惯又死灰复燃。我们总是说要提高人民的身体健康水平。“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都鄙视和唾弃。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幽雅所带来的好处,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,改掉这些陋习也绝非朝夕之功。如果每个国人都始终坚持改掉不文明的习惯,如果我们把“创卫”两个字的奋斗目标为之而奋斗不息的目标,那么我们最终得到的,将是一个卫生、健康、文明的良好环境。

### 公民健康素养

21.应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题,重视和维护心理健康非常必要。

心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度,把目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于保持和促进心理健康。

如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病,要及时到精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。主动向医生反馈治疗情况,主动执行治疗方案。通过规范治疗,多数患者病情可以得到控制,减少对正常生活的不良影响。

22.每个人都应当关爱、帮助、不歧视残疾人。艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人、精神疾病患者、残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制疾病流行的重要措施,也是人类文明的表现,更是经济、社会发展的需要。

在生活、工作、学习中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人,不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和疾病作斗争,积极参与疾病的防治工作。对精神疾病患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;病人的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练,担负起照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神疾病患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件。

23.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。

流行性感冒(流感)不同于普通感冒,是一种严重的呼吸道传染病,在我国多发生在冬春季。在流感流行季节前接种和流感病毒匹配的流感疫苗可预防流感。儿童、老人、体弱者等容易感染流感的人群,应当在医生的指导下接种流感疫苗。

24.妥善存放农药和药品等有毒物品,谨防儿童接触。

家中存放的农药、杀虫剂和药品,应当分别妥善存放于橱柜或容器中,并在外面加锁。有毒物品不能与粮食、蔬菜等同室存放;特别要防止小孩接触,以免发生误服中毒事故。已失效的农药和药品不可乱丢乱放,防止误服或污染食物、水源。

25.发生创伤性出血,尤其是大出血时,应立即包扎止血;对骨折的伤员不应轻易搬动。

受伤出血时,应立即止血,以免出血过多损害健康甚至危及生命。小的伤口只要简单包扎即可止血。对较大、较深的伤口,可以压迫出血处上方(在四肢靠近心脏一侧)血管止血,例如指压止血、加压包扎止血、止血带止血等。

在对骨折伤员进行急救时,在搬移前应当先固定骨折部位,以免刺伤血管、神经,不要在现场进行复位。

如果伤势严重,应当在进行现场急救的同时,拨打120急救电话。

(未完待续)

健康知识

## 今天,“读书人”为何少了?

□新华社记者 杨丽萍 白靖利

21日出炉的2014国民阅读调查数据显示:2013年我国成年国民人均纸质图书阅读量为4.77本,远低于韩国11本,法国20本,日本40本,以色列64本;人均每天读书13.43分钟。

4月23日,世界读书日。每个人是不是该问问自己:多久没读书了?为什么不读书?

### ——“没时间读书”:时间去哪儿了?

“哪有时间读书啊?”提起读书,北京一位在某国企工作的陈女士如梦方醒,“好长时间没读书了。每天上班忙工作,下班忙家务忙孩子,有点时间基本就是用手机刷刷微博,聊聊微信,看看新闻,玩玩游戏。”

“没有时间”似乎是很多人不读书的原因。除了正常的工作生活,真的就留不下一点时间给读书?时间都去哪儿了?最新调查显示:成年人平均每天读报15.50分钟,比上年减少3.41分钟;每天读书13.43分钟,减少1.95分钟;每天阅读期刊10.05分钟,减少3.14分钟;每天上网50.78分钟,增加4.01分钟;每天手机阅读21.70分钟,增加了5.18分钟。

而对很多人来说,一天上网的时间远不止50分钟。“每天有四五个小时泡在网上,也不知道在网上干嘛了,四处逛逛,随便刷刷,时间就过去了。”在北京一家机关工作的张兰说。

对于在某民企工作的孙小姐来说,没有时间是一个原因,“主要是没心情”,“阅读需要静下心来慢慢享受,可是想想没完

没了的工作,哪有一点点读书的闲情逸致?”

“没有时间只是个借口吧,主要还是没兴趣,每天要考虑的现实问题太多了,有空也只想上网娱乐一下。”“80后”白领王丽的说法也许更能代表大多数人的心声。浮躁的社会,生活的压力,让读书已经慢慢淡出了很多人的精神生活领域。

### ——“书太贵了”:书成了奢侈品?

“我喜欢读书,可是现在的书太贵了。”昆明某事业单位职工徐燕对连年上涨的书价苦恼不已,“现在的书,动辄三四十元一本,比以前贵了好多!”尽管徐燕很喜欢读书,但每个月也只舍得买上两本。

2012年全国图书市场的调研报告显示,整体图书市场的新书平均定价已经高达52.23元。近年来,不少书的价格一路高涨,以《悲惨世界》(上下)为例,上海译文出版社多次再版,2003年32元,2006年49.8元,2010年52.1元;2012年,译林出版社出版的该书价格已高达98.6元。

图书定价“过高”的议论早已有之,而在读者怨声载道的同时,不少业内人士却认为中国图书还太便宜,涨价合理。专家建议,借鉴欧美国家的图书“分类定价”制度,在保证质量的前提下,满足不同读者的需求。

### ——“好书太少”:谁为我们充饥?

“我现在读的,多数还是一些旧书。不管去书店还是在网店,看上去琳琅满目,必不可少的腰封告诉你,这是畅销书,那是必读书;这是多少名人一起推荐的,那是超越诺贝尔文学奖的扛鼎之作。可是拿到手里,

不说面目可憎吧,也是乏善可陈。”一直还把读书作为最大爱好的陈平,说起现在的图书,连连叹气,“值得读的好书实在太少。”

根据《中国出版蓝皮书》提供的数据,2012年,我国共出版图书41.4万种,全国图书总印数为79.3亿册。目前,中国的图书出版品种和总印数早已位居世界第一位。

但是在许多人看来,现在好书越来越少了。不少受访人表示,现在的书包装豪华,内容却东拼西凑,价格在上升,内涵在降低。

2012年中国图书零售市场年度报告显示,大众畅销书还是以青春小说、名家散文、学术文化、名人传记、心理自助、少儿文学为主。

### ——“在网上读”:“浅阅读”算读书吗?

“谁说我不读书了?我在网上读。”“90后”赵飞很不满地说,“都网络时代了,谁还看纸质书啊?还不环保呢。”

2014国民阅读调查结果显示,成年国民数字化阅读方式接触率首次超过半数,比2012年上升了9.8个百分点。超九成的数字化阅读方式接触者表示阅读电子书后就不再购买其纸质版。

说起网络阅读,徐燕很是不以为然,“很不严肃,没有读书的感觉,经常还被各种跳出来的广告等东西干扰。”她觉得,在网上和手机阅读不能算读书,“捧着书一页一页地翻,闻着墨香,看着铅字跳动,整个世界都是安静的。”

调查也显示,66.0%的成年国民更倾向于“拿一本纸质图书阅读”。

### ——全民阅读,如何不只是一个愿景?

早在2006年,中宣部等11部门就联合倡议开展全民阅读活动。然而,根据今年的调查显示,超五成的成年国民认为自己的阅读数量较少。如何让“全民阅读”不仅是一个愿景?

“现在生活节奏加快,工作压力加大,很多人都难以静下心来读书。”北京大学社会学教授夏学銮认为,改变当前国民阅读的现状,一方面需要政府部门和社会加强宣传,让阅读走进社区,走进基层,增加国民的阅读兴趣和阅读量;另一方面,图书出版等相关行业也应与时俱进,多出版一些质量可靠并且群众喜闻乐见的图书作品。

在师范学院学习了4年中文的徐燕认为,学校和家庭应该寻求多种方式激发孩子阅读的兴趣,引导他们读书,同时自己也应该做好榜样,不能让孩子们过早陷入“碎片化”阅读和功利化读书。

《全民阅读促进条例》已于2013年列入国家立法计划,条例初稿已经拟定,正在逐步细化和完善。有专家认为,法律的介入和引导,有利于改善阅读条件和环境,保障民众的阅读需求,意义重大。

但夏学銮表示,尽管国家相关部门可以发文件推进阅读,但最终关键还在个人。“这需要个人增加定力,从阅读中寻找更多的乐趣。”他认为,作为一种时代的趋势,网络阅读也是一种阅读方式,尽管这种阅读方式对知识的理解程度会有影响。国家应该适应这种趋势,在软硬件方面下功夫,让“全民阅读”有实质意义保障。

(新华社北京4月22日电)



4月19日,河南郑州,小妹妹肖依帆(右)和肖依萍搬起一个装有她们全部课外书的破纸箱。8岁的肖依萍都是先天性听障患者,父母带她从河南汝南县的农村老家到郑州接受听力训练。姐姐依帆希望读童话故事书,妹妹依萍想看图画书。新华社记者 朱祥 摄



地处大石山区的广西凌云县伶站瑶族乡浩坤村,六年级学生李世良除了一本学校的《新华字典》,再无其它课外读物。记者问他最想读什么书,他说一时想不出来(4月20日摄)。新华社记者 黄孝邦 摄



在地处大石山区的广西凌云县伶站瑶族乡浩坤村,三年级学生韦秀利握着她唯一的一本“课外书”——学校发的《新华字典》(4月21日摄)。韦秀利特别想读童话《灰姑娘》,但学校的图书室藏书少,也都比较陈旧,没有这本书。新华社记者 黄孝邦 摄



地处大石山区的广西凌云县伶站瑶族乡浩坤村,四年级学生韦秀妹渴望能读到一本《白雪公主》,可是因为家庭贫困,她没有一本课外读物,仅有的书本就是身后妈妈抱着的学校发的教材(4月20日摄)。新华社记者 黄孝邦 摄

□新华社记者 周畅 詹婷婷

4月23日是世界读书日,对于阅读的思考再次成为社会热议的话题。为推动阅读,我国已将全民阅读立法列入国家立法工作计划,但这仍未改变我国公共阅读资源的稀缺现状。全民阅读,不能止步立法,只有为社会公众提供更多、更好的公共文化服务,才能真正发挥全民阅读的力量,推动社会进步。

大城市、市中心图书馆高端大气,小城镇难觅图书馆身影;人均图书拥有量不足1本,部分地级市没有市一级图书馆,管理人员极少;农家书屋、留守儿童图书室难得开放,沦为摆设;社区图书室种类单一、更新慢……虽然我国公共阅读资源总量不断加大,但人均稀缺、资源不均衡的现状仍十分

□短评

## 全民阅读,仅靠一个“立法”显然不够

明显,全民阅读基础薄弱引人忧。

“读书可以让人保持思想活力,让人得到智慧启发,让人滋养浩然之气。”习近平总书记将阅读的重要性总结为“三让”。阅读是人们求知、立身的基本途径,是进步的阶梯,是个人发展的精神源泉。如果不阅读、不学习,则难以思想进步、启发智慧,更何谈个人的进步、社会的发展和国家的持续繁荣。

推动全民阅读,已经被列入国家立法工作计划,但立法之外,如何让让更多人阅读作为一种生活方式则更需思考。事实上,人

们对公共阅读资源的需求,反映出的是人们对文化服务需求的增长和公共文化现有服务能力不足之间的矛盾,人们期盼的是人人都能享受均衡、丰富的公共文化资源。

推动公共文化服务,应当加大投入,满足城市、乡村的基本阅读需求;推动公共文化服务,应当转变思路,从传统的管理思维转为现代的服务思维,主动积极地为社会公众的阅读需求提供必要的、多元的服务;推动公共文化服务,还应当营造全民阅读氛围,以行动带动阅读,通过多样的阅读活动

激发民众阅读兴趣。

十八届三中全会指出,要紧紧围绕建设社会主义核心价值观体系、社会主义文化强国深化文化体制改革,建立健全现代公共文化服务体系、现代文化市场体系,推动社会主义文化大发展大繁荣。在此背景下,公共文化服务更应当有着积极主动的态度,以满足社会公众的阅读需求为准则,带动全民阅读的氛围,为推动文化发展繁荣做出贡献,早日真正实现文化强国的目标。(新华社合肥4月22日电)