

【今日观察】

英雄也需要我们爱惜

□默城

据报道,12月16日夜,杭州余杭瓶窑茗溪有人跳河,瓶窑派出所接警后4分钟民警到达现场。民警孙安东入水将人救起后,看到手机里有来自老婆的多条未读消息:“没衣服穿,回来吗?”“这么冷的天。”“把上班时自己的棉外套穿上,别冻着了。”孙安东回复:“没事,人救上来了,水好冷。”老婆接着发来消息:“你48岁的人了,你是神仙啊?这么冷的天,我没有以你为傲的感觉。”

最近几天,杭州的最低气温达到摄氏零度。可想而知,夜晚的河水是何等的冰凉刺骨。就是在这样恶劣的环境中,该民警奉行“救人至上”的原则,光着膀子义无反顾跳水,游了20多米。好在有惊无险,把跳河的人救上来了,自己也没事。

虽然说,尽力救人是警察的职责所在,但了解具体细节后,还是为此事动容。民警,首先是一个普普通通的人,是一个鲜活的生命,像你我一样,他也会对危险产生畏惧心

理,也有需要毕生守护的家人。明白这些常理后,再来审视民警河中救人的举动,不由得更表敬重。

在民众眼中,孙安东是警察,是保护民众人身财产安全的卫士;可在爱人眼里,他是丈夫,是一个需要关爱的男人。救人后二人之间的微信,令无数网友动容。丈夫对危险救援“轻描淡写”,妻子对丈夫关心和责怪,交织在一起,让人看了感慨万千。这其中,有重重的责任,也有浓浓的爱意。妻子那句“没有以你为傲

的感觉”,其实并没有对丈夫的责怪之意,而是一种心疼和爱惜。不是什么海誓山盟,只是一句朴素表达,却道出了世间最真的情感。因着这位妻子对丈夫的怜惜,我们也应该看到,英雄不仅仅是用来敬重的,也需要我们爱惜。

我们这个社会需要英雄,需要舍己为人的大无畏精神。但也要看到,越是崇尚英雄,就越要爱惜英雄,理解英雄。爱惜英雄不能嘴上说说,而是要体现在实际行动中。对于奋斗在一线的英雄们,不应只讲

奉献。社会应该在最大程度上保障他们的正当权益,在工作和生活方面给予他们必要的关心、爱护,要努力避免他们“只顾工作不顾家庭”,让他们的工作和家庭得以平衡。比如,浙江对一线人员多次发出“强制休息令”,就是一个典型而积极的探索。

需要强调的一点是,在当下的社会,我们推崇力所能及的救助,但拒绝无谓的牺牲。无论是对警察还是其他个体,都应该秉持这样的态度和标准,这也是爱惜英雄的一种表现。

【有话漫说】



“换位思考”

□老鹰

“早晨6点开始就在室外排队,这大冷天谁站外面一个半小时都冻透了。就不能换一下工作思路吗?”这些天,长春市最低气温跌破零下20摄氏度。一条长春市民吐槽清晨排长队缴纳社保的微博近日登上热搜榜。为此,长春市社保局迅速回应:12月31日前,社保局全员提前1小时上班,中午不间断服务,积极应对业务高峰。

街头落叶不能一烧了之

□王萍(本报)

近日,记者在新城武夷山路附近的一处工地内看到,有人正在焚烧枯枝落叶,周围浓烟四散。而在市中区西沙河附近,同样有人在河畔焚烧落叶,一时浓烟滚滚,散步市民见状纷纷绕行。(12月16日《枣庄晚报》)

与南方许多城市相比,我市秋冬季的落叶不具有观赏性,叶落后必须及时清理,否则堆积久了既容易腐烂发霉,又会与生活垃圾夹杂在一起,对城市环境造成污染。每逢秋末初冬时节,我市每天需要清扫大量的落叶,各区环卫队每天要加班加点、循环作业才能保证路面清洁。

笔者查询相关资料得知,落叶是不能焚烧的,一些树叶能分泌油脂和黏液,这种分泌

物能吸附滞留空气中的灰尘以及有毒物质。燃烧时,树叶上的有害物质会随着烟雾排入空气,同时还会产生大量的二氧化碳、一氧化碳、氮氧化物及颗粒物等污染物,对区域环境影响较大,特别是在雾霾天气下,影响更大。

近期,冬季在路边焚烧落叶的新闻屡见报端。焚烧落叶不能忽视了安全,更不能忽视污染,落叶归根,城市落叶要让其发挥作用,而不是焚烧落叶,

既让落叶受伤,也让市民受伤,更让城市受害。笔者认为,处理落叶要合理高效,应该进行合理的归类,输送到一定的地方,让落叶发挥其作用,或作燃料,或作肥料,而不是一烧了之。其次,也可输送到垃圾场,进行处理,而不是采取烧的办法。焚烧落叶不可取,处理落叶才可取。城市管理者,垃圾清运工,还有广大市民要爱护城市,更要保护落叶,让落叶有一个好的归宿。

【微言大义】

◎费伟华#小旧家电集中回收值得推广#

据报道,北京市已试点完成2020年度“小旧家电回收日”,至10月底,试点活动全部

完成,17个社区参与活动,共回收小旧家电2200件,约8300千克。

北京市通过开展“小旧家电回收日”试点活动,既补齐了

小旧家电回收的短板,又给居民带来了方便和实惠,还保护了环境,是一举多得的好做法。期待这种模式加快向更多社区推广。

几点吃早餐更好? 睡回笼觉到底好不好?这些疑问,看完就知道啦

早上起床后,新的一天就开始了,各种选择也来了:没睡好的,考虑要不要等会再补个觉;肚子饿的,思考着早饭应该吃什么? 运动型的人纠结要不要出门跑步,还是晚上再去……

★几点吃早餐好? 早餐吃啥更健康?

推荐时间:早上七八点吃早餐。

早上七八点就算你还在床上,身体其实已经开始变化了,体温开始上升、新陈代谢加速、交感神经活跃,肠胃也开始运转;但经过了一整夜的消耗,胃中的食物基本已经被代谢完了,此时肠胃处于最高效吸收营养物质的时期。

需注意的是,早餐最好不要晚于9:30吃,因为太晚吃,距离午餐的时间太近了,影响午餐食欲,而且食物没有足够的时间消化,容易加重胃肠负担;再者,长期早餐吃得晚,空腹时间过长,胆结石等疾病也可能找上门。

吃早餐,讲究两大原则:①尽量包括包子等淀粉类主食,鸡蛋、牛奶等优质蛋

白质、新鲜果蔬,以保证营养均衡;②早餐不宜用零食代替,亦或是吃些油炸类的、多酱料的、剩菜剩饭、冰冷刺激的食物。

★回笼觉该不该睡呢?

很多人在早上起床甚至吃完早饭后,仍感到困意十足,想在床上多赖一会,这也就是我们常说的“回笼觉”。回笼觉有何好处呢?

①补充睡眠时间:对于没有睡够的人,像上夜班的、夜晚失眠等人群,确实需要在白天适当补充睡眠时间,以保证身体处于精力充沛状态。

②调整身体状态:现在很多人都是被闹钟、手机等强制唤醒的,而这样非自然醒来后,人体往往很困倦,反应也迟钝。此时,再稍微赖会床,能帮助机体渐渐恢复精神。

但是若你不缺乏睡眠,单纯就是因为“懒”想再睡会,那就不推荐了,身体反而更容易出现不适:

①本身睡眠已经充足,还继续睡,睡

多了会晕、头痛。因为睡眠时,大脑会分泌出一种神经递质血清素,这种物质会让人感到放松、产生舒适感;但若是睡太多、血清素作用过度,就容易造成头痛。

②经常睡回笼觉的人,会因为破坏了心脏活动和大脑作息的规律,导致心脏收缩乏力、身体无力。而大脑的睡眠中枢长期作用下,会使得恢复活动的功能效应变慢,整个人都变得精力不济。

★锻炼是选择空腹还是饭后,早上还是晚上?

空腹锻炼热量燃烧更多,相比于早饭之后运动,在早饭之前进行锻炼能够多燃烧20%的热量。因而对于肥胖的人群,空腹时适当锻炼是控制体重的不错选择。但是对于本身体质弱、有慢性病的人来说,则易出现低血糖问题,甚至会加重病情、诱发意外! 所以最好在运动前吃点面包喝些牛奶。

①早上锻炼,增强活力。晨练可以使身体迅速苏醒过来,而且能让人一整

天都保持良好的精神状态。但就大城市而言,早上空气污染可能会比较严重,最好等太阳出来后再出门锻炼;而且早上温度较低,对于有三高、冠心病等基础疾病的人,容易血压不稳定,发生意外。此外,早上人体体温较低,关节和肌肉较为僵硬,所以适宜从事一些强度较小的运动,如太极、瑜伽之类。

②晚上体能峰值,适合增肌。黄昏(17:00至19:00),特别是太阳落山时,人体运动能力达到最高峰,肌肉和关节更加灵活,心跳频率和血压也最稳定。此时更适合进行力量训练,且运动时的受伤几率也会小很多。

不过要注意睡前3至4小时运动强度不宜过大,以免因神经系统过度兴奋而导致失眠。

