



高温过后引发的「冷」思考

伏天已过,送走了难耐的暑热,迎来了金秋。很多人也喝了秋天的第一杯奶茶。回首还没走远的这个夏天,真是个不平凡的季节。南方多地暴雨洪涝,北方高温持续不下,在这些自然困难面前,彰显了社会的和谐、党和人民的伟大。在我们庆幸生于华夏的同时,也应该有另外的“思考”——人与自然是怎样一种关系、地球的寿命究竟还有多少年、为何极端天气频现,生活中我们该如何“未雨绸缪”,该如何珍惜我们现在安稳的生活以及当下拥有的一切……

如果平时不爱惜身体突发疾病怎么办

自7月11日初伏至7月底的20天里,仅有2天最高气温在30度以下。连续的气温高、气压低、湿度大、风速小的高压状态,让大家接受着烈日的“考验”。伏天里,人们体质的强弱也有了明显的对比。平时体质较好的,面对高温天气,虽然感觉热但还可以坚持正常的工作和学习,而平时体质弱、“三高”、肥胖等人群就有了“危机”。

26岁的李美熙是个瘦弱的姑娘,加之性格温柔内敛,身边人都叫她“林妹妹”。从小挑食导致身体瘦弱,长大后为了保持“身材”又一直节食,平时基本不吃主食和油荤。因体质较弱,冬天怕冷,夏天怕热,还经常感冒。二伏的一天,一个文件需要她送到上级部门,乘车往返半个小时,回来的路上她就出现了头晕、恶心、浑身无力的中暑反应。

此外,还有多个因“三高”引起的心脑血管疾病在伏天里突然发病而去世的事件发生。其中,一个是刚退休不久的老干部,发病一周前就感觉心脏不舒服,甚至走路都觉无力。到医院进行电诊后,医生说没有大问题但还是需要注意

观察。平日自认为身体尚佳的老干部觉得没有大问题,于是该干嘛干嘛。一天上午,顶着烈日去自家的“菜园”干了两小时农活,中午回家不一会儿就发生了抽搐和昏厥,家人将其送至医院,还没等办理入院手续,人就已经停止了呼吸;一个是四十岁出头的“强壮男子”,打羽毛球时突然晕倒,送到医院后,便没有了生命体征;一个是不到60岁的个体老板,他和身边人聊天,聊着聊着就晕倒了,之后就再也没有醒过来。

记者手记:
上述的几个人,就是我们身边的真人真事。在我们听到如此噩耗为之惋惜的同时,也应加倍注重健康,对自己和亲人负责。生命只有一次,失去不能重来。面对宝贵的生命,我们每个人都应该珍惜,平时要注意健康饮食,控制热量、规律饮食、多吃蔬菜以及适量地吃些水果补充维生素提高免疫力;控制烟酒;根据年龄和基础疾病的情况选择适当的运动;保持正常的体重,稳定的情绪和乐观的心态,预防“三高”,定期体检。只有这样,我们才能有健康体魄,享受美好人生。

如果没有环卫工人我们的生活怎么办

环卫工人被称作“城市的美容师”,他们黎明即起,用扫帚和铁锹“演奏”城市的晨曲。他们平凡得被人忽视,但他们的伟大便是在这种平凡之中。当我们习惯了在清洁的街道上漫步,习惯了享受着环卫工人的劳动,甚至个别人看到他们还会掩鼻走过。我们可曾想过:假如有一天,街上没有了环卫工人,我们的城市将会怎样?街道上是否会垃圾成堆,垃圾箱里是否已没有了空隙,是否会臭气熏天、恶疾流行……假如没有了环卫工人,我们出行的时候,是否只能在垃圾堆的夹缝里踉跄前行……下雨了,道路是否会遍地泥泞。下雪了,道路是否积雪成堆、险象环生。

那个时候,我们的城市该怎么办?我们还哪来的“创城”信心?

记者手记:
现实中,我们的家乡河源日新月异,城市一天比一天美、一天比一天干净整洁。我们也信心满满地走在“创城”的路上。此话题,是本报对全民环保意识的唤醒,让人们意识到环保的重要性,认识到环卫工人的可敬。喊破嗓子不如做出样子,认识到位莫若行动到位。最好的尊重就是尊重他们的劳动,并力行做一个环保主义者。环保其实很简单,少扔一片纸、少吐一口痰,多捡一个饮料瓶,多拿扫帚、多挥挥铁锹,这都是环保。

如果缺少水资源不能洗澡怎么办

炎热的三伏天,人们最离不开的就是水。因为出汗多,我们需要随时喝水,每天至少冲一次澡。冲澡,不仅可以洗去身上的汗液使身体清爽,而且还能达到防暑降温的效果。试想一下,如果三伏天超过24小时不洗澡,我们该怎样入睡?如果缺少水资源或水资源枯竭,我们又该如何生存。

三伏天里,人们多半喜欢到有水的地方去。江边、河岸、湖边、海滩、水上乐园、游泳池以及家中只能洗澡的浴室。因为这些地方,可以让人“防暑降温”。但江、河、湖、海不是随处都有,水上乐园和游泳池需要消费,只有家中浴室洗澡不花钱。因此,有人在家用水从来不考虑量。早晚洗漱、洗衣、做饭,经常是将水龙头开到最大,持续用水。认为居民用水,块八毛钱就一个立方米,想怎么用就怎么用。到浴池洗澡,更是“一直流”。即使人不在花洒之下,也不随手关停,认为都花钱了,不用白不用。

记者手记:
水,是生命之源,万物生命都离不开水。虽说水是再生资源,但由于人口过多,用水的速度远远快于环境的自净速度,从而导致淡水资源匮乏。节约用水,珍惜水资源。日常生活中,我们有很多细节可以做到节约用水,节水不在多少,贵在坚持,只要人人都有节约用水意识,定能滴水成河,我们也将为后代留下更多的水资源,莫让人类的眼泪成为世界上的最后一滴水。

具体节约方式有:控制水龙头出水量;用淘米水洗碗筷,节水的同时还可降低洗洁精的污染;收集洗衣机排出的水来冲马桶;洗果蔬的水用来浇花、洗车或洗厕所等;缩短洗澡时间,据说洗澡时间每缩短一分钟,就能节省九公升的水;用漱口杯盛水刷牙;洗脸以盆代替水流;用水盆洗菜;以擦拭代替冲洗;做家务时,先以水桶装取适量的水,再进行后续的擦拭与清洁。

如果农民不种地没有粮食怎么办

民以食为天,食以粮为先。三伏天的燥热天气,农民朋友为了稻谷等农作物更好地生长,要施肥、要除稗草,如有少雨现象,还要引水灌溉。三四十度的高温天气,在田地里一干就是几个小时,穿多,防晒不凉快,穿少,又热又不防晒。城市里的我们,一动一身汗,想象得出,农田里的他们会是怎样一种体验。

2013年,一群热心公益的人们发起“光盘行动”。倡导人们餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做,养成生活中珍惜粮食、厉行节约反对浪费的习惯。按点做菜,在食堂按需打饭,在家按需做饭。“光盘行动”提醒与告诫人们:饥饿距离我们并不遥远,而即便时至今日,珍惜粮食、节约粮食仍是需要遵守的传统美德之一。“光盘行动”成为2013年度的十大新闻热词之一。

2020年8月11日,习近平总书记作出重要指示,“坚决制止餐饮浪费行为切实培养节约习惯,在全社会营造浪费可耻节约为荣的氛围。”12月4日,“光盘行动”入选2020年度十大流行语。

2021年4月29日,十三届全国人大常委会第二十八次会议表决通过《中华人民共和国反食品浪费法》,自公布之日起施行。

据相关资料显示,我国每年餐饮浪费800亿斤至1000亿斤,餐饮浪费率高达11.7%。据测算,我国城市餐饮业仅餐桌食物浪费量就在1700万吨至1800万吨之间,相当于3000万人至5000万人一年的食物量。

记者手记:
中国人每年在餐桌上浪费的粮食价值高达2000亿元人民币,被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。为进一步弘扬中华民族勤俭节约的传统美德,全国妇联向广大妇女和家庭发出倡议:“从我做起,从家庭做起,制止餐饮浪费,崇尚勤俭节约。”或许你并不清楚,粮食从田间到餐桌,会有一个漫长的产业链,生产、流通、储存、加工,各个环节都会造成损失浪费。我们现在倡导的节约,并不是因为我们缺粮,而是我们要为未来考虑,为我们的子孙后代着想。正所谓家中有粮心中不慌。

如果没有交通警察交通安全怎么办

警察,一个光荣而神圣的职业。交通警察,一个伟岸的形象。

燥热的三伏天,人们都尽量待在室内避暑,怎么凉快怎么穿。而交警们,依然要穿警服、戴警帽以及带齐全套的单警装备,街上一站就是两三个小时。他们做的就是我们城市的交通顺畅和大家的出行安全,他们是真正的人民公仆。

烈日下、寒风里,迎朝阳、送晨曦。在变幻的红绿灯下,重复着不变的手势。与骄阳为伴、与风雨为友、与群众打交道、与车辆尾气相随,这是交通警察的工作特点;市民期待值高,执法服务要求高、排堵促畅压力大、加班加点超负荷

量,这又是交通警察的真实写照。他们是交通安全的导航灯,是人民群众生命的守护神,是和平时的大英雄。

记者手记:
交警执勤,是为了疏导交通,维护交通秩序,保护驾驶员和行人的出行安全。交通法规不是为了罚款,而是为了大家的安全出行。因为违章就要罚款,个别驾驶员因为被罚款,反将怨气“生”在交警身上。在这里,记者想说,被罚款的驾驶员都应该发自内心地感谢交警,因为他们是在帮助你进一步提高安全驾驶意识,在守护你的生命安全,维护你全家的幸福。假如没有了交通法规、没有了交警,我们开车行驶在路上会是啥样子?不敢想象。

如果没有“快递小哥”快递包裹怎么办

他们给你发短信,给你打电话,只为你匆匆一面后的又一次出发,虽然他们会在一次与你的邂逅后,稍显违和式地来一句“亲,麻烦给个五星好评”。他们负责让你在虚拟世界里的消费图景变为现实,他们也是和你关系最稳定的日常伙伴。他们就是被尊称为当代“镖师”,被昵称为“快递小哥”的快递员。他们是城市里“最熟悉的陌生人”。

在一个电商时代,他们和互联网、电子商务彼此支撑、彼此成就。因为此前采访过“快递小哥”,所以记者比较了解。他们通常是在清晨四、五点就起床。到本地仓分拣自己所属片区的快递包裹,大约三四个小时能分拣完,9点前开始派送。早餐和午餐都是走到哪,吃到哪。先以派件为主,实在饿了再研究。一个面包一瓶水,是多数快递小哥的“标配”。如果当日包裹数量不多,下午四五点能下班,如果赶上“双十一”购物节等特殊时期,平均单个快递员日均最大派送量达到近200单。每年大促期间,80%的快递小哥每天

工作会超过8小时。曾在媒体上看到过一个快递员接受采访时说:“我能感觉到自己对很多家庭里每个人的重要性,我常想,我开车的技术、上楼的速度和敲门的轻重,可能都能决定用户收货后这一整天的心情。”

记者手记:
之前,听到有人说部分“快递小哥”身上有汗臭味儿。我想在此替“快递小哥”们解释一下,烈日炎炎,他们每天要分拣包裹、开车、打电话,更要先后抱着上百个快递包裹上下数十次楼梯,即使每天洗澡,到了午后,也免不了有汗渍味道,因为出汗太多了。如果说物流业是中国经济的“晴雨表”,那么身处这个庞大行业中的“快递小哥”,则是左右你我日常生活,永不止步的“跑步送货机”。生活在当今社会的我们,少不了网购,更离不开“快递小哥”。所以,请大家记得,当接到“快递小哥”电话时,语气尽量温和些,收到他们送到家门口的快递包裹时,请给他们一个微笑,道一声感谢。