

远离“情绪中暑”的高温伤害

□张萍

最近,浙江多地热出史上新高度。8月14日,杭州、金华气温破本站历史最高纪录,兰溪、临安、浦江与本站历史最高纪录持平。全省当日共发布54条高温红色预警,打破单日高温红色预警发布量最高纪录。一口气连破多个历史纪录,高温丝毫沒有“收手”的意思。中央气象台近日发布今年首个高温红色预警,提示未来一周江汉、江淮、江南及四川盆地等地仍将出现大范围持续性高温天气。

“天热了,人就容易心浮气躁。”早上出门,电梯里遇到的一位外卖小哥一脸无奈地说。他皮肤晒得红里发黑,全身通透,头盔的安全带紧紧勒住两颊,不停眨眼睛试图甩掉睫毛上的汗水,以看清手机上的字。他向客户道歉,是因为早高峰电梯难等,所

以在未送达的情况下先点了“送达”按键,导致客户不满。

根据外卖小哥的说法,最近天热,外卖订单多了,但是遇到纠纷的概率直线上升,这周已经有两个差评了,“我们都不敢回嘴,对方说什么就是什么。”天热了,人际交往中容易起摩擦,产生纠纷矛盾,不是外卖小哥的个别遭遇,具有一定的普遍性。

相关研究表明,人的情绪与外界环境密切相关,当遇到持续高温天气时,精神、情绪就会产生波动,不仅带来身体的不适,还会对心理及情绪产生负面影响,出现烦躁、易怒、记忆力下降等表现,容易与他人产生摩擦或争执。

对此,医学上有个概念叫“情绪中暑”,又叫“夏季情感障碍”。指的

是当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强,人体会处于“易激惹状态”,容易诱发摩擦或争执的现象。这种情绪下,如果在封闭空调里待太久,还会造成呼吸性碱中毒。今年山东、深圳等地新闻报道中,都曾出现过此类案例。

持续的极端高温天气中,做好物理防暑降温之外,预防“情绪中暑”也很重要。除了遵从医生的建议,保持充足休息、多做闭目静养、多做深呼吸之外,最关键的是要意识到此刻的烦躁可能是“情绪中暑”,进而有意识地抑制情绪爆发,避免矛盾,保持安宁的心境。

特别是对于在高温环境下工作在一线的警察、防疫人员、外卖小哥

等来说,除了要克服高温带来的身体不适等,还要面对易怒、烦躁的服务对象,努力保持良好的服务态度殊为不易,更需要全社会的理解和关爱。

比如,遇到外卖员迟到、快递不准、管理员态度差时,多想想户外工作者的难处;遇到做核酸等久了、邻居家谁又装修了、地铁上相互挤着了,能包容的就包容一下;和家人朋友、领导同事沟通不顺了,先别急着扯响喉咙,喝口水降降“心火”……要想明白,凡事皆小事,也就心静自然凉了。

社会防暑宣传也应该及时补上“预防情绪中暑”这一课,重视特殊气象下的群体心理健康,从“心”源上降低社会矛盾发生概率,平安度夏。

(转自《浙江日报》)

网络直播乱象该治

□林深

最近,我市对梭子蟹直播叫卖行为加强监管、规范,截至目前已有2起案件被立案调查。

3个月的禁渔期过后,在其他渔获物还未上市情况下,舟山梭子蟹成了“当红明星”。一些网络直播看准商机,做起了直播卖梭子蟹的生意。为了博取眼球、赚取流量,他们可谓是既“用了心”,也“动了情”,甚至有主播在开渔当天,对着开捕渔船大喊“爸爸”,似乎是在宣示渔船的“主权”。还有主播竟然不顾事实,说自己卖的是“带膏”的螃蟹。

有些宣称土生土长、家里有船的主播,其实根本就是一个门外汉,连渔船的类型、梭子蟹的品质也不甚了解,货品的质量更是无法得到保障。经由他们之手卖出的梭子蟹,恐怕很多买家都不会买账。虚假宣传、以次充好,网络直播乱象断的不仅是自家的财路,更会砸了舟山梭子蟹的牌子。

在互联网时代,网络直播带货是一把双刃剑,用得好,它能在商家与市场之间建立起良性互动,用不好就会扰乱正常的市场秩序,甚至挑战道德底线。这几年,电商平台的兴起提高了舟山海鲜的知名度,为渔民拓宽了销路,增加了收益,这是毋庸置疑的。但网络客观上是一个信息放大器,既能做到让好事传千里,也能做到让坏事人尽皆知,所以一些无良主播的行为伤害性比线上商家的不诚信行为更大。

诚信是立身之本,这是一切经营行为的通行法则,也是建立良好市场经济秩序的根基。虚假带货,丧失了诚信意识,触犯了做人做生意的底线。要规范网络直播行为,相关部门就要用好监管力量,加大对直播乱象的治理力度,对没有道德底线、违反公众秩序、降低区域品牌成色的主播应加以惩戒。网络主播们也要好好思考自己的卖货行为,怎么才能既获得更多的流量,又能得到一片点赞,毕竟想要赚得更多就要能走得稳、走得更远。

少些“没办法”

□惟馨

近日,8名正在接受社区矫正的船老大出海作业,这得益于多部门联动破解了海上监管难题。为此,区司法局东港司法所的工作人员每天通过相关平台进行信息化核查,查询船舶轨迹,并通过微信和卫星电话不定期视频连线抽查。区人民检察院检察官则每周进行监督,确保社区矫正对象出海作业和自我改造两不误。

根据《浙江省社区矫正对象考核奖惩办法(试行)》相关规定,社区矫正对象在入矫后三个月内应当接受严格管理,一般不批准外出。但对于涉海涉渔社区矫正对象来说,不出海意味着无法谋生。就如这8名被判缓刑的船老大,一旦不能出海生产,自己以及船上50多名船员都将生计无着。好在,相关政法部门特殊情况特殊对待,通过创新监管方式化解了难题。

现实生活中,无论是企业还是个人,都可能在相关制度面前遭遇尴尬境地。这是因为,任何一项规定都不可能穷尽所有可能,而特殊性总是客观存在的。这个时候,相关职能部门说声“没办法”很容易,但却会让当事人陷入困境。一种特殊情况或许只牵涉到个人,但从整个社会来说,累积起来就会是大麻烦。各种各样的办事难,往往就源于看似理直气壮的“没办法”。

因此,各部门都应该像普陀政法部门解决8名矫正对象出海那样,多些“想办法”,少些“没办法”,千方百计解决实际问题。这样说,并不意味着以情况特殊为由任意突破制度规定。事实上,社区矫正严管期内“一般不批准外出”,已为特事特办留了空间。有关部门充分借助数字监管手段,确保了社区矫正对象出海作业和自我改造两不误,也就充分实现了制度规定的初衷。

少些“没办法”,有关部门就得多想办法,有时还得多担风险。但这样做显然有利于破解难题、优化服务,营造良好的营商环境,因而是值得的。

健身不止是一天

□谭睿

8月8日是我国第十四个“全民健身日”。当天晚上,一场主题为“星辰大海遇见小岛你好”荧光夜跑活动在东港莲花洋广场主会场和虾峙分会场举行,700多名跑友在活动中尽享美丽夜色,体验运动快乐。

全民健身日设立于2009年,其设立的意义是为吸引更多人人参与体育健身运动,让运动健身成为人们生活的一部分,使得体育不仅仅是竞技体育,而是能为更广泛的人群带去健康与快乐。在这个日子里,我们的确需要为运动增加一点仪式感,比如每到全民健身日,各地都会免费开放公共健身场馆、开办健身培训班、举行特色健身活动。

全民健身日只有一天,但健身应该陪伴一生。与仪式感相比,运动更需要的是日复一日的长期坚持,需要我们仅将仪式感转变为日常的生活状态。对于政府部门来说,就要花大力气建好用好管好公共健身场所,同时让一些活动经常化、生活化,将一些便民服务持久化、制度化。

有了设施和制度的保障,还要让人们有自觉健身的意识。近年来,普陀人参与全民健身运动的热情越来越高涨,公众健康意识也得到提高,但凭心而论,运动仍然没有成为很多人的日常,尤其是青少年的运动时间远远不够。心不到身就到不了,这也是许多人无法坚持健身的最主要原因。所以作为政府部门,还要多在提升公众健康素养、营造全民健身氛围上下点功夫。

(本版署名文章不代表本版立场)

为外来人才打造温馨“朋友圈”

□明德

最近几年,普陀人才政策不断升级,人才环境持续优化,吸引了各路人才“择木而栖”。但也有一些企业存在人才难留的现象,一些外地员工之所以选择离职,并非对薪资待遇、住房条件和工作内容不满意,而是因为人际交往和“家”的归属感相对缺失。看来,为外来人才打造“朋友圈”,消除他们在陌生城市的孤独感,也是优化引才留才软环境的必要举措。

普陀的软环境总体上备受赞誉,比如政风清廉、服务优良,民风淳朴、社会平安,等等。而且,普陀向

来具有海纳百川的地域和文化特征,外来人才普遍受到尊重,而绝不至于被另眼看待。进一步优化软环境,更需要以问题为导向,以需求为导向,在促进新老普陀人融合上多下功夫。

一直以来,各级人才部门以及工青妇组织,都在举办各类交流联谊活动,为外地员工创造交友机会。接下来,还应充分借助兴趣协会、社会组织的力量,帮助年轻人从篮球、足球、钓鱼、茶艺、汉服等各种兴趣爱好开始,更多地结交朋友、更好地融入普陀。

物以类聚、人以群分,让外来人才及时融入到有共同兴趣爱好的人群中去,不但能够丰富业余生活,还能广交朋友。外地员工之所以难免孤独,多半是因为身边既没有亲人、又没有朋友。以兴趣爱好为媒介建立朋友圈,无疑是融入社会的理想切入点。先有趣味相投的玩友,后有志同道合的挚友,乃至两情相悦的恋人,一切美好接踵而至,“他乡胜故乡”的归属感、获得感自然就会不断滋生。

因此,相关部门、群团组织,以及各类兴趣协会、社会组织,都应该拓

宽“选人用人”的视野,多与外地员工集聚的企业互动,多从外来人才中发现“沉默的高手”,让新老普陀人充分互动起来、融合起来。如此,被称为“陌生人社会”的城市社会就会逐渐变得富有亲和力。

人才是经济社会发展的第一资源,全社会就是要从方方面面、点点滴滴做起,切实优化引才留才的软环境,让来自五湖四海的各类人才拥有温暖的“朋友圈”,产生归属感,增进幸福感,进而落地生根、开枝散叶,成为地地道道的普陀人。

季节性难题还须常态化破解

□大力

8月以来,我区多部门联合开展行动,整治水产运输车辆,杜绝“抛洒滴漏”现象。截至目前,已排查水产运输车辆1000余辆,累计查扣20辆,立案查处3起。每逢捕捞季节,“抛洒滴漏”总会成为治理难题,有关部门在严查严惩的同时,还应寻求常态化破解之道。

近段时间,海鲜水产品迎来交易旺季,水产运输“抛洒滴漏”等污染问题出现反弹。这不仅污染城市环境,影响空气质量,还会导致路面腐蚀、打滑等现象,极易诱发交通事故。

故。我区成立由城管、交警、运管执法人员组成的联合执法队伍,定点开展路上巡查和设卡联合执法检查,并采用智慧城管、公安视频监控平台捕捉违法现象,同时加强源头管理、实行准入准运制度。采取有力举措遏制“抛洒滴漏”,显然是十分必要的。

需要思考的是,“抛洒滴漏”这一顽症为何总是季节性复发?要知道,公众对整治“抛洒滴漏”现象呼声强烈。而自从创建全国文明城市以来,针对“抛洒滴漏”的专项整治已开展

多轮,对水产运输车辆的密闭化改装以及废水排放也都进行了规范,无论是专业运输单位还是水产运输车驾驶员都不应置若罔闻。但“抛洒滴漏”依然反弹这一事实说明,源头之治尚未到位,常态监管还须加强。

“抛洒滴漏”有反弹,说明一些水产运输车未按规定进行密闭化改装。那么,这些运输车平时就在舟山国际水产城搞运输,还是旺季到来时刚刚从外地加入的呢?如果是前者,似乎是历次整治的“漏网之鱼”。而如果是后者,一律拒之门外会不会导

致运力不足?显然,诸如此类的问题更应求解于平时,而不该临时抱佛脚。

事实上,“抛洒滴漏”现象一直存在,无非是平日里没有旺季时明显罢了。落实常态化治理,通过路面执法和视频监控及时发现、查处,将“抛洒滴漏”消弭于无形,显然有利于提升环境品质。在常态执法倒逼的同时,积极引导水产运输车辆进行密闭化改装,旺季到来时就不至于手忙脚乱。如此持之以恒,何愁“抛洒滴漏”不销声匿迹?

“烤”验之下有应对

□周思

这个夏季,在区社会组织公共服务中心有一座“爱心补给站”,每天上午9时至下午5时,户外工作者可以在这里享受到饮料免费取用、手机充电、歇脚休息等服务,舒缓一下在高温下工作的身心。

炎炎夏日,高温肆虐,从7月初出梅之后,骄阳似火的日子就开始了无死角全覆盖。高温之下,人人喊热,可其实此热还是不同于彼热。对于室内工作者而言,这个热只是偶尔出门时的短暂暴击,行色匆匆之下还有躲避的可能,但是对于环卫工人、建筑工

人、交通民警、外卖小哥来说,头顶烈日、脚踩高温就是躲无可躲的常态。

从事的行业不同、工作的环境不同,人的感受就不同,这种时候,“感同身受”就显得尤为难得与珍贵。设在区社会公共服务中心的这个歇脚点取名叫“爱心补给站”很贴切。在这里,高温下的工作人员不仅可以喝上一口水、擦擦脸上的汗水、吹一吹清凉的风,更重要的是可以在被关爱、被重视的氛围中疗愈高温的伤害。这是物资的补给站,更是精神力

量的补给站。

环卫工人、建筑工人、交通民警、城管队员、外卖小哥……正是这些最普通的人维系着我们这座城市的正常运作,他们的这份付出需要得到全社会的尊重、认可与呵护,也需要体制机制的保障。比如相关部门要督促企业落实高温天气作业劳动者的权益保障措施,切实维护好劳动者的身体健康和生命安全;企业要严格遵守相关法律法规,该调整的作业时间须调整、该发放的补贴津贴须发放;

受高温影响严重的产业,政府部门要及时出台帮扶政策。

40多天的持续高温天气,对人的体力与心理都是一种严峻考验。尽管眼下已经进入末伏,但这种天气状况短期内还看不到结束的迹象。极端天气“烤”验着我们的应对能力,如果我们把关注的目光放在高温下劳作的人们,让“爱心补给站”的覆盖面再广一点,让有力保障之下的“人工降温”幅度再大一点,高温再肆虐总会过去。



文明健康 有你有我 公益广告