



「一口痰」到底有多脏

□ 本报记者 刘小宇

众所周知,随地吐痰陋习由来已久,既不卫生也不文明,看似小事,实属大事,人们对此深恶痛绝,却又屡禁不止。新冠肺炎疫情发生以来,公共场所随地吐痰行为对公共卫生安全构成的重大危害,再次引起社会各界的广泛关注。

痰是呼吸道的一种分泌物,也是人体的废物,正常人呼吸道内分泌物很少,一般为无色透明或淡淡的白色,只有当呼吸道粘膜受到刺激时,分泌物才会增多,痰量也就增加。

吕梁市人民医院呼吸科主任韩海燕介绍说:“当上呼吸道黏膜受到刺激或者肺部发生炎症的时候,往往有些痰液中包含金黄色葡萄球菌、流感病毒和结核菌,像今年我们新冠疫情期间,它包含新冠病毒,这些痰液随地吐到地上的话,它就会形成呼吸道疾病的传播。”

一口痰有多脏?医学研究表明,常人一口痰,至少含有5000万个细菌,病人一口痰中细菌数量更多,达到2亿个以上。特别是结核菌在痰中的生存能力很强,在阴暗角落里可以生存六到八个月,在六到十摄氏度的环境中可存活数月甚至数年之久,在阳光直射下也能活一天左右,而在痰干燥后被风刮起,其可形成四到五微米的尘埃在空中飘浮,这种尘埃飞沫若被健康人吸入,就会感染肺结核。

“据统计,一个结核病人他的一口痰中有5000多个结核菌,咳嗽往往伴随着咳嗽,咳嗽是一种人体的防御机制,咳嗽的时候极容易形成飞沫传播,所以建议大家咳嗽的时候,要捂住口鼻避免直接造成飞沫传播。”韩海燕说。

可谓小小一口痰,病菌千千万。随地吐痰,既不文明也不卫生,但喉咙涌上一口痰该怎么处理呢?有人就一改随地转到墙根处、树丛里、花草间吐痰,虽然看似有所规避,但吐出的痰液照样会挥发,危害他人健康,也有些人为了不危害他人,干脆把痰强行憋住吞下,那样做又是否可取?韩海燕说:“痰也是一种身体的垃圾,如果憋着不吐,对我们的身体是有害的,我们一定要把它及时地吐出来。”

管好“一口痰”,其实并不难。韩海燕建议大家随身携带纸巾,把痰液吐在纸巾中,包裹住痰扔在垃圾桶内,避免痰液中的细菌病毒播散在空气中,避免疾病的传播。只有自觉养成更加文明健康的生活方式,才能提高健康的获得感、幸福感。

向公共场所随地吐痰说“不”

□ 实习记者 梁英杰

小小一口痰,细菌千千万。今年以来,新冠肺炎疫情防控工作不断深入,公共场所随地吐痰行为对公共卫生安全构成的重大危害,再次引起关注。8月26日,记者分别走访了中国工商银行滨西支行、中国银行吕梁市分行等银行网点,了解《山西省禁止公共场所随地吐痰的规定》的落地情况。

通过体温检测和信息登记后记者走进了中国工商银行滨西支行,工作人员告诉记者:“禁止抽烟大多时候都不需要我们提醒,客户就会自觉移步室外吸烟区,随地吐痰的更是没有见过,并且我们备有纸巾,垃圾箱也会定时定员消毒,客户在需要吐痰时可以用纸巾包裹痰液并放入垃圾箱内。”

“随地吐痰是个老问题,不仅污染环境,还损害个人和城市形象。我省禁止公共场所随地吐痰的规定,我在朋友圈看到过,它可以约束大家的行为规范,有助于推动文明城市创建,而且我还转发到了自己的朋友圈,让家人、朋友了解并注意规范自己的行为,共同遵守法律规定,做个文明人。”中国银行吕梁市分行一位正在等候办理业务的市民与记者介绍说。

对于随地吐痰的不文明行为,中国银行吕梁市分行的工作人员侃侃而谈道:“不随地吐痰不能仅仅是‘口头禅’,现在有了相关的规定,以后再看到有随地吐痰的不文明行为,向更多的人普及《规定》,告诉他们如果有这种行为,将会处以罚款。”

一个细节,关乎城市大环境。采访中大家都表示在公共场所随地一口痰,暴露的不仅是不文明,更多的会有可能造成疾病的传播,要向公共场所随地吐痰的行为说“不”。相信在公德和法规的双重约束下,随地吐痰行为会越来越少,城市文明程度会越来越高。



近日,临县举行2020年暑期篮球比赛,来自全县各条战线的15支篮球队参赛。图为诺贝尔瓷砖队对战公安队。 陈平 摄

坚持“十心同色、二元化一”工作思路,创新“十心工作法”

离石区红眼川乡党建引领蹚出城乡融合发展新路

本报讯 红眼川乡作为离石区的“煤炭之乡”,随着煤炭开采而实施的整村移民搬迁,使城乡二元结构的矛盾也更加直接、突出和严重。为此,该乡党委结合乡、村实际,将移民搬迁与精准施策破解城乡二元结构结合起来,提出了“十心同色、二元化一”的党建工作思路,用党建引领蹚出移民后城乡融合发展新路子。

该乡首先把党建作为一切工作的出发点和落脚点,始终把提升全乡各支部组织力为重点,突出支部政治功能属性,不断增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,使党的“红色光芒”始终照耀每位党员、每位干部群众,全乡上下同心同力,心往一处想、劲往一处使,为全乡经济社会发展做出新的更大贡献。其次,乡党委要求全乡各支部、每位党员,在党建及其他日常工作中要坚持“十心工作法”

一是责任之心。抓党建就是抓发展,抓党建就是抓稳定。全乡各支部书记都要以身作则,把抓党建作为自己的主责、主业,认真履行第一责任人职责,把抓党建一切工作的出发点和落脚点,支部每位党员也要认真履行“一岗双责”责任,以“主人翁”的精神,在任何工作中首先把党的理论指导摆在首要位置。二是律己之心。党支部要充分发挥模范带头作用,带

头学习党章党规,带头将党章党规内化于心外化于行,特别是在具体工作中,在全面完成两委主干“一肩挑”的基础上,形成了以“书记带委员、委员带党员、党员带群众”的“三带帮扶负责”新模式,层层帮带,层层传导的良好氛围,使全村真正形成以党风促民风的良好氛围。三是恒久之心。“大道至简,贵在坚持”,无论是党的建设,还是经济社会发展,要下绣花工,将党在农村的各项工作“一张蓝图绘到底”。四是发展之心。着眼乡情实际,更着眼

牢记嘱托 乘势而上 把吕梁精神用在当今时代 决战完胜脱贫攻坚

本村特色,创新党建引领,走出一条发展的新道路。五是公道之心。“大道之行、天下为公”,公道既是人们的向往,更是我们的追求,古语云“不患寡而患不均”。公,既是“均”的前提,至公则无私,更是人间正道。党的宗旨性质、党对美好生活的奋斗目标和奋斗方向,乃至作为一名党员的标准和价值体系,都在要求我们要把“公”字作为立生之本、处世乃至处事之道,乡村作为党与群众的桥梁和纽带,“公道之心”更是

我们赢得群众信任,始终保持群众路线,带领群众经济社会发展基础所在。六是容忍之心。“海纳百川有容乃大”,容,既是一种气度,更是一种胸怀。忍,既是一种修养,更是一种境界。乡村工作直接而又具体,认识参差不齐、争议争执在所难免,只有秉持原则,同时兼顾容忍之心,才能广聚共识,为乡村经济社会发展做出新的贡献。七是融合之心。破解城乡二元结构,关键在融合,融合优势资源,摒弃问题不足。红眼川乡作为“煤炭之乡”,农民移

民直接进入城市,对村支两委的管理能力、服务水平、带领群众发家致富等诸多方面,可以说挑战与机遇并存,更需要党建工作先行,用党建的理论体系、思维方式推动城乡一体化党建工作的融合,乃至引领其他方方面面的融合。八是淡泊之心。习近平总书记指出,要以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当,保持历史耐心,发扬钉钉子精神,一张蓝图绘到底,一任接着一任干。作为移民之乡,移民



活动现场

市卫健委老年人健康宣传活动内涵丰富

为宣传普及老年人健康政策和科学知识,更加广泛地开展全民健身活动,推动全民健身和全民健康深度融合,使健康政策融入健康服务全过程,切实提高老年人健康水平,8月31日,市卫生健康委员会在离石区莲花池公园老干部活动中心楼前广场开展了主题为“提升健康素养,乐享银龄生活”的老年健康宣传活动。市老年大学学员400余人,展演了太极拳、太极剑等节目9个,参与群众3000余人

次。活动现场,工作人员发放了《山西省实施老年人权益保障法》《老年人健康顾问》《保健知识》《中医药健康服务》《消费指导知识》《预防跌倒知识》等小读本五百余册。

通过活动展演和知识宣传,进一步加强了老年健康政策、科学知识和“增强人民体质、提高健康水平”全民健身活动和健身理念的宣传,营造了全社会关注老年人健康的浓厚氛围。

记者 冯海砚 摄影报道



发放宣传资料

厉行节约 反对浪费

市政务服务大厅机关食堂杜绝“舌尖上”的浪费

本报讯 (记者 王洋) 厉行节约、反对浪费。连日来,吕梁市直机关各相关单位已经行动起来,制止餐饮浪费,小份菜、适度点餐已成为共识,节约粮食从每一餐做起。

在市政务服务大厅的机关食堂,为了让大家提高节约粮食的意识,这里增加了两台

流动的收餐车,在收取餐具的同时提醒大家节约粮食。员工用餐之后,由原来固定点收餐具,变为与流动收餐车相结合的方式,两台收餐车除了收取餐具之外,更重要的是提醒大家节约粮食禁止浪费。除此之外,食堂门口墙壁还悬挂宣传标语、打餐窗口电子屏幕温馨提示节约用餐。每个餐桌都摆放了

节约粮食宣传牌,在免费盛汤点规定了定量盛取,不许多取的规定。

市政务大厅餐厅经理薄玉堂告诉记者,他们在开餐期间推出了小份菜,而且是面菜分离制的,这样大家可以适量取餐,而且在用餐期间安排有两名员工时刻巡视,提醒员工职工朋友们不要浪费,节约用餐。

吕梁龙凤中学坚决制止师生餐饮浪费行为

本报讯 (实习记者 王卫斌) “勤俭节约是中华民族的传统美德。但随着经济社会发展,我国粮食生产连年丰收,人民生活水平提高,餐桌上的浪费现象也越来越多。尤其是现在的学生,没有经历过粮食困难的年代,勤俭节约和艰苦奋斗精神越来越淡薄。为深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神,落实省教育厅的相关要求,大力弘扬中华民族勤俭节约传统美德,引领学生树立文明健康消费时代新风尚,我们决定在学校开展‘坚决制止餐饮浪费行为’专项行动。”龙凤中学相关负责人说。

8月11日,习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示。吕梁龙凤中学第一时间在教师微信群转发了《山西省教育厅关于深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神坚决制止学校餐饮浪费行为的通知》,要求全体

教师认真学习通知的内容,在行动上带头勤俭节约、反对浪费,当好学生的良师益友,为学生做好示范带动作用。同时,要求班主任迅速把《通知》转发到班级学生家长群,让学生家长认真学习,做到家喻户晓,支持配合学校“坚决制止餐饮浪费行为”活动,教育引导学生养成勤俭节约、反对餐饮浪费的良好习惯。

学校在餐厅醒目位置张贴了“爱惜粮食光荣、浪费粮食可耻”的宣传标语,发动学生互相监督餐饮浪费的行为。要求老师在课堂教学中加强勤俭节约的道德教育。学校一思想政治教师表示,他结合“树立正确的消费观”这个教学内容,让学生围绕“艰苦奋斗有没有过时”这个主题展开课堂讨论,使学生明确勤俭节约、艰苦奋斗是中华民族的传统美德,永远不会过时。我国正处于社会

主义初级阶段的基本国情,决定了勤俭节约、艰苦奋斗在我国具有特殊性的重要性。结合社会主义核心价值观的教育,让学生明确“艰苦奋斗为荣、骄奢淫逸为耻”的道理,引导学生树立正确的消费观和荣辱观。

学校要求各年级班主任利用每周的班会,对学生开展“坚决制止餐饮浪费行为”的主题班会,让学生讲述自己收集了解的有关勤俭节约的故事,明确“一粥一饭当思来之不易,半丝半缕恒念物力维艰”的道理。

学校餐厅李师傅表示,学校通过一系列“坚决制止餐饮浪费”宣传教育活动,引导师生从小事做起,从身边事做起,大力倡导科学文明的消费理念,树立“爱惜粮食光荣、浪费粮食可耻”的优秀品质,广大师生从思想和行动上有了较大转变,餐饮浪费现象正在逐渐减少。

不是简单的“一搬了之”,更要做到“搬得出,稳得住”,是一项需要久久为功、长久发力的系统性工程,特别是一些老党员、老干部,更要认识到该项工作长久性,做好自己任期时间内的各项工作,更为乡村未来发展打好基石、铺好出路。九是爱才之心。人才是第一资源。乡村未来的发展需要靠一代又一代共产党人不断的努力和奋斗,人才的发掘、储备、培养至关重要,是乡村发展的后续保障,乡党委要求每一位党员干部都要有一颗爱才之心,在工作生活学习等方面,有意发掘人才、培养人才,更要给人才锻炼的平台和机会,让这些人才成为乡村发展源源不断的后续力量。十是感恩之心。要学会感恩,感恩组织培养、感恩人民群众、感恩领导、同事,只有常怀感恩之心,才会更富有责任感和担当精神,才能更认真真、扎扎实实地做好每一件事,更兢兢业业、精益求精地完成好每一项任务,为乡村发展做出更大贡献。

“十心工作法”既是世界观,又是方法论,“十心”各有侧重,又相促相连,汇聚一起,也就是实实在在地为民心,他与党旗同色,更与党的宗旨、意识、路线、方针、政策一脉相承,永远保持赤诚本色,是指导红眼川乡全乡破解移民后城乡二元结构突出矛盾,实现城乡融合一体化进程的根本出路。

(闫艳军)

柳林农商银行“云上”党建开启智慧银行

本报讯 今年,柳林农商银行把党建成果转化为核心竞争力,在前期充分市场调研、对比分析的基础上,基于“钉钉”操作平台,引入“云上党建”APP,为全员搭建智能党建平台,全面推进“智慧党建”进程。

该平台分为“主题党日”“资讯管理”“学习教育”“组织活动”“党务工作”“纪检工作”“组织管理”等模块,通过对应模块可以实现三会一课、主题教育、党员积分管理、党务公开、党费缴纳、纪检监察等党建工作和党风廉政建设工作的智能化,结合该行已推出的微信公众号“微党课”及全国党员管理系统,打造“三位一体”的全方位立体式党建模式,真正为柳林农商银行的稳健经营、提质增效和高质量发展厚植思想基础、提供政治保障。

(李小军)

杀人遁逃十三年后 终被警方缉拿

本报讯 (记者 王涛) 8月25日,孝义市“2007.10.25”命案积案,经过办案民警多年的缜密侦查成功告破,犯罪嫌疑人李某喜最终落入法网。这也是孝义市公安局今年侦破的第6起命案积案。

2007年10月25日,孝义市下堡镇赵家庄村村民赵某茂和魏某莲夫妇在自家院中被人杀害。案发后,孝义市公安局立即启动命案侦破机制,全面细致开展现场勘查、尸体检验工作,但由于线索有限,案件侦破工作陷入僵局。多年来,历任局领导到办案民警均对此案紧盯不放,从未放弃对犯罪嫌疑人的追捕。

今年以来,孝义市公安局命案积案攻坚专班对该案重新进行梳理分析,并将当时案发现场提取的生物检材,再次送往吕梁市公安局科技支队进行检测比对。根据检测结果,办案民警逐步缩小排查范围,并两次前往四川省北川、江油等地进行比对、排查,最终确定犯罪嫌疑人李某喜并成功将其抓获。到案后,犯罪嫌疑人李某喜拒不交代其犯罪事实,办案民警及时调整审讯策略,在强大的政策心理攻势下,犯罪嫌疑人李某喜最终交代了其因索要工资将受害人夫妇杀害的犯罪事实。

离石警方破获一起入室盗窃案

本报讯 今年以来,吕梁市公安局离石分局实行“快速出警、细致勘验、专业研判、专班督办、市县联动、合成作战”的工作机制,用“专业化团队”打击“职业化犯罪”。

6月17日,离石区交通路一小区发生一起入室盗窃案,被盗财物价值3000余元。接警后,该分局立即组织民警展开侦查工作。通过山西公安大数据平台研判,民警成功确定了两名犯罪嫌疑人高某军、王某军的身份和活动轨迹,其中高某军系大同一起抢夺案中的在逃人员,王某军有盗窃、抢劫前科。针对此情况,专班民警分析犯罪嫌疑人有驾车流窜于全国各地作案的可能,通过六天的连续奋战,先后奔赴太原、忻州、大同等地,于6月25日,在大同成功将两名犯罪嫌疑人抓捕归案。民警根据两名犯罪嫌疑人的活动轨迹,发现两人先后入室盗窃作案7起。

(滕葵 贾莉燕)

