

今日论衡之健康杂谈

□冯常森

## 高温高湿的七月八月 切记科学运动

很多人看了羽毛球小将猝死的新闻后非常紧张，尤其是有孩子练习羽毛球的家长，开始担心这项运动的安全性。其实每年吃饭噎死的人数为12万左右，也就是每天有300多人死于吃饭，当然我们不能因噎废食。

高强度运动确实是有风险的，但是猝死的人都是有疾病或有疾病隐患的人。另外，如果当事人运动的环境是高温高湿，或运动前有发烧、出汗、大汗、呕吐腹泻等情况导致电解质紊乱，或当事人长期疲劳熬夜导致人体心电活动紊乱的，一旦运动量过大，就会导致猝死的发生。

猝死的表现：患者意识突然丧失，昏倒于任何场合；心跳呼吸停止；面色苍白或紫绀，瞳孔散大。心肺复苏的黄金时间是“4~6分钟”，如果在4分钟内实施心肺复苏(CPR)，则治愈率在32%；在4~6分钟实施CPR，治愈率在10%；超过6分钟实施CPR，治愈率在4%；超过10分钟实施CPR，患者死亡或者可能变为植物人。所以说猝死急救的时间非常重要，需要争分夺秒。

对于身处广东亚热带地区的人来说，夏季尤其是在7月8月的三伏天气时段，运动要高度重视自己身体状况。这一时段，我们面临的高温常常是极端高温。热浪还有一个致命的伴侣——高湿度。高温高湿度的天气，是对人体的双重打击。在高温、高湿这“双烈”影响之下，人体会血管扩张，出汗导致血液变黏稠，同时会感到胸闷气短、喘不上气……高温是对人体心血管的“酷刑”！气温升高1℃，急诊的心脑血管疾病患者数量增加17%。

这里要谈谈目前人们对于运动的一个误区，很多人认为运动主要的好处是多出汗，尤其是广东人思想中的排毒观念，导致很多锻炼者过分追

求出汗，盲目认为多出汗就好，其实这个观点是错误的。大量出汗会导致缺水，缺水会导致血液浓缩，身体及心脏血管供血不足，从而会导致微量元素流失，微量元素包括钾、钠、镁等维持人体重要功能尤其是心电功能平衡的元素，钾和镁可以保持细胞膜稳定性和维持心脏的正常节律，其中钾通常能够维持基本的心电活动，而镁在一定程度上可以降低神经肌肉的兴奋性，有利于降低心律失常发作的风险。

数据显示：急性冠脉综合征死亡病例中，50%以上为猝死，其中50%~75%的心脏性猝死与室性快速性心律失常有关，而室性心律失常是非常常见的心律失常。低钾低镁血症将会诱发室性心动过速等心律失常，甚至诱发室颤等恶性心律失常。

一般人只要饮食正常，没有腹痛和大量出汗等，基本上就不存在缺镁、缺钾的情况。发生猝死的人往往是有基础疾病，比方说有高血压，同时存在选择性的营养缺失，比方说过量饮酒、呕吐腹泻，造成肠道功能紊乱，吸收不足，再加上高强度运动大量出汗等一系列因素，造成低钾低镁，从而造成了猝死的发生。

因此，在酷暑的夏天，在温度超过35摄氏度的情况下，建议要在有空调的室内进行高强度运动，比如羽毛球、网球、篮球、足球运动最好是在下午日落以后开展，在闷热无风的情况下要降低运动强度，多喝水和运动饮料，防止体内电解质紊乱造成心电活动异常引发的猝死。

总体而言，科学的运动是可以防止猝死的发生的，科学运动后人体各项机能提升，更能适应各种严酷的环境，反而不容易发生意外。所以，切记，一定要科学运动，不要带病运动！

(作者是珠江医院原副院长)



□羊城晚报评论员

# 让心存敬畏、手握戒尺 真正成为日常自觉

正在全党开展的党纪学习教育强调，要加强警示教育，深刻剖析违纪典型案例，注重用身边事教育身边人，让党员、干部受到警醒、明底线、知敬畏。一段时间以来，全省各级党组织结合实际，通过召开警示教育会、集中观看警示教育片、剖析违纪违法典型案例、走进廉政教育基地等方式，教育引导广大党员干部常敲思想警钟、常紧纪律之弦、常存敬畏之心。

前车之覆，后车之鉴。现实

□陈广江

## 卸完煤制油又装食用油 罐车岂能如此“混运”？

罐车卸完煤制油，未清洗储存罐就直接装上食用油继续运输？有罐车司机透露，食品类液体和化工液体运输混用且不清洗，已是罐车运输行业里公开的秘密。记者追踪调查发现，国内许多普货油罐车运输的液体并不固定，既承接糖浆、大豆油等可食用液体，也运送煤制油等化工类液体，不少罐车在换货运输过程中不清洗罐体，造成食用油被残留的化工液体污染。(7月2日《新京报》)

罐车司机的爆料和媒体的追踪调查令人触目惊心。煤制油是一种由煤炭加工而来的化工液体，食用油是用来做什么的毋庸赘言。为避免“串味”，百姓在家炒菜，炒完一道后还会刷一下锅再炒另一道，运输食用油的罐车岂能如此“不讲究”？这不仅暴露出行业监管的漏洞，更关乎食品安全的底线。

事实上，我国于2014年6月开始实施的《食用植物油散装运输规范》(以下简称《运输规范》)中明确提到，运输散装食用植物油应使用专用车辆，不得使用非食用植物油罐车或容器运输。该《运输规范》中还提到，装入油脂之前，应认真检查运输容器是否为专用容器以及容器是否清洁、干燥。

专家指出，尽管该《运输规范》只是推荐性的国家标准，而非强制性的国家标准，但也具有一定的强制性，企业标准可以比这个标准更严格，一般来说不能低于这个标准。换言之，推荐性的国家标准虽不具有法律强制力，却是行业自律的底线，是企业应当遵循的基本规范。

教训和身边案例是鲜活的“教科书”，也是最好的“清醒剂”。加强警示教育，要抓好以案促学、以案说纪，把违纪的原因、情形、后果讲清楚、说透彻，警醒督促党员干部学纪、知纪、明纪、守纪，搞清楚党的纪律规矩是什么，弄明白能干什么、不能干什么，自觉把遵规守纪刻印在心，内化为言行准则。

用“案中人”真正点醒“梦中人”，警示教育不能“大水漫灌”

“千人一方”，而是要创新方式，突

出精准性，增强震慑力。比如，针对金融、政法等重点领域腐败现象，做好第一手资料收集，通过以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责，深挖底线失守的共性教训，教育党员干部防微杜渐。又比如，聚焦本地区的苗头性倾向性问题，联系不同群体党员、干部的实际，既紧盯领导干部这个“关键少数”，又管好基层干部这些“绝大多数”，及时进行警示教育，防患于未然。

心有所畏，方能言有所戒、行

有所止。

对于广大党员干部来说，警示教育片和典型案例中一个个“悔不当初”的深刻教训，都在一定程度上画出了“红线”，标注了“雷区”，明晰了“可为”和“不可为”的界限。党员干部只有真正把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去，时时事事处处对照检视自己的言行，没身外地思考过甚至背脊发凉过，才能切实将“看在眼里的教训”转化为“刻在心底的敬畏”。换言之，如果把自己当成“看客”“局外人”，

只顾着看热闹不看门道，就可能放松对“围猎”腐蚀的警觉，及至“后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也”。

警钟长鸣，警醒常在。开展警示教育是党纪学习教育的重要内容，用身边人、身边事敲响警钟，党员干部感受警醒最深刻、教育效果也最直观。广大党员干部要以开展党纪学习教育为契机，加强警示教育，抓好以案促学、以案说纪，让心存敬畏、手握戒尺真正成为日常自觉。

□戴先任

## 教师放话“以后学生成绩与我无关” 折射家校关系错位

近日有家长发视频称，辽宁丹东一小学老师为迎接检查，在家长群内要求家长放学后到校帮忙打扫卫生。因无人报名恼羞成怒，放话“以后学生成绩与我无关”。此事引发关注。据悉，校方已与该班级家长进行沟通，对涉事老师批评教育，暂停工作，调离岗位。(7月2日《潇湘晨报》)

要求家长放学后到校帮忙打扫卫生，本就是不合理要求，校园卫生，本应是学校责任，老师却让家长帮助打扫。对于老师的不合理要求，家长无人报名，可见有越来越多的家长权利意识增强，不再听凭老师“使唤”，而老师一怒之下以学生成绩相威胁，可谓“图穷匕见”。

要求家长放学后到校帮忙打扫卫生，不管是学校的要求，还是教师个人想出的主意，都混淆了学校的权责边界，是在将学校责任推卸给家长，是无理要求。

其次，因为无人报名，该教师放话“以后学生成绩与我无关”。这是在赤裸裸用学生成绩威胁家长。教师的本职工作就是教书育人，因为家长不愿“自愿”到校帮助打扫卫生，就对家长进行如此严重威胁，暴露了这名教师责任意识的严重欠缺，这本身就严重违背了师德师风。实际上，现实中确实有一些学校与教师将学生当成要挟家长的“筹码”。有些家长虽不愿意接受学校或教师的无理要求，因担心孩子会遭到学校的“另眼相看”，很多时候都是“被自愿”接受了。在这起事件中，教

师恼羞成怒，撕掉了“自愿”那层温情的“遮羞布”。

学校将教育责任转嫁到学生家长身上，这样的问题并不鲜见。现实中，一些学校总是擦不清、摆不正与家长的关系。比如有学校让学生家长轮流替代老师进行监考、自习课值班；有学校让家长当临时保安；更为常见的则是，不少学校的教师会布置大量的“家长作业”，如让家长辅导功课、批改作业等。

学校将自身责任推卸给家长，让家长过度参与学校事务，甚至自己挑大梁，不仅给学生增负，也不利于增强教师的责任担当意识。

要保护好学生及其家长合法权益，就要纠正错位的家校关系，营造“亲清”的家校关系。需要相关部门加强对教育部门、学校、教师的监管，对侵犯学生及家长合法权益的违规违法行为，要依法依规予以惩治。还要加强家长对学校管理的“发言权”、监督权。家长能挺直腰杆了，学校将教育责任转嫁到学生家长身上的荒唐事才会越来越少。

另外，学校为了迎接检查，让家长到校帮忙打扫卫生，这样的检查背后，是否也存在“形式主义进校园”、给教师增负等问题？现实是，一些学校会将上级部门“转嫁”来的任务再“转嫁”给家长，让教师、家长都深受形式主义之苦。这些也有必要进行调查。

## 花地·微小说 A7

E-mail:hdxxs@ycwb.com

## 花地·微小说 A7

E-mail:hdxxs@ycwb.com

□海华

□海华

拎包

据调研，他都让秘书跟着，为自己跑腿、拎包。

一个天气晴朗的上午，他的上级的上级领导来县里视察。以往的经验告诉他，这样的视察，领导的陪同人员也肯定不会少，接待任务可不轻。加上这是他上任两年多来，上级的上级领导首次光临本县……他的心里不禁打起鼓来。

没承想，领导的车到了，只下来三五个人。那位领导衣着简朴，拎着一个小包也下车了。他迅速缓过神来，热情地迎上前去，正习惯性地想接过领导手中的包，不料那位领导却动作麻利地用左手拿过右手拎着的包，空出右手与他握手、寒暄，言谈之间相当随和。他心里一慌，大领导从基层轻车简从，居然还自己拎包，难道不是对他的接待工作表示不满？

按照行程安排，他们要先在县委大院的会议室座谈。他小心翼翼、毕恭毕敬地向那位上级领导汇报着工作，生怕出什么纰漏。那位领导却面色从容、态度和蔼，只轻轻从自己拎的包里拿出一个小本子，时而认真地听，时而婉言询问几句，时而在小本子上认真地记……紧接着，他又陪同领导下乡，去田头地尾察看农作物长势；还走进厂房车间，实地看了一些重大项目进展，了解生产情况……其间，他数次试着去替那位领导拎包，但这可是步入了仕途的快车道，出人头地指日可待呀……他心里忍不住也有点儿喜滋滋的。他想，领导的包可不容易拎，他整天小心翼翼，生怕行差踏错，到时候自己要是也能成为有人拎包的人，还真不错。

好多年以后，他自己真的成为了县委的一位领导。上任没几天，他就精心挑选了一位学历高、品好、挺机灵又帅气的小伙子当了自己的秘书。打那以后，不论是省里开大会或者学习，还是外出参观，或者是跑乡镇、

领导走后的第二天起，他开始不论去哪，都自己拎包。他忽然觉得，其实自己拎包确实更方便，自己以前为啥就沒发现呢。

## 十八岁那年的两张船票

说：“那该怎么样哪(她说哪，不说呢)？”

坐在她斜对面的他抬起头，望了一眼舷梯口，天就是在这时候暗下来的，夜色一点点恰如其分地浓重起来，远方城市的霓虹灯和近处的航标灯像一组柔和的旋律缓缓流淌。他直到旅途中才知道——这次上天安排的水上航行从珠海到广州用了整整一夜——那时候他太年轻，没有清晰的时间概念和地理概念。而在许多年以后，他才明白那一夜在他一生中占据了最重要的位置。

众多旅客渐渐睡去，水面上显得越来越宁静，一丝半点夏夜的凉风探头探脑从舷梯上滑下来，抚慰着末等舱里沉沉睡去的或者依然静坐遐思的倦客。

船舱里好像只剩下他和她。没睡着的时候，她看见了他的心事重重。他也看见了她的心事重重，可是他们之间的心事并不相通。两人对视良久，他又开口了：“咱们应该讲个故事。”他想着各种与她作别的可能，但是又不知从何说起。他凝视着她那件下摆短得叫人以为买错了尺码而袖子又长得不知是什么名堂的时装，那上面有一幅美丽的图案，一片湛蓝的海，海上飘着一条船，船儿正微微地一起一伏。

3

(经历这次旅行三年后，他离开大学去南方另一座当时正被称为改革开放热土的海边城市惠州寻找实习机会，期间读到作家刘毅然写的一篇小说，他一下子就想起了那次旅行和有关她的故事。读小说的时候，他蜷缩在朋友家六平方米的斗室里，在昏黄的灯光下泪流满面。)

他又说了一遍：“咱们讲个故事吧。”她局促地露出一个惨然的浅笑，暗影中有两行微光缓缓地顺着她的脸颊滑下。毫无防备的他心头一紧，被这眼泪吓住了，手足无措中，他只能呆呆地看着那片湛蓝的海，海上飘着一条船，船儿开始剧烈起伏。

2

他像回到家一样径直走向自己的铺位，等他们在铺位上坐下时，他才发现，不仅仅是他是她突然回来一样自然，因为她忽然说：“对面铺位那些人挺老成的。”他看见有香蕉皮不紧不慢地从空中坠下，落到地上开出一朵一朵金黄色的瓣花——底下家境贫寒穷途末路的人似乎都集中在这里了，只有她似乎属于不同的阶层。

他认为她还会说点什么，可是她把胳膊肘支在膝盖上，抓了一顶时髦的软边草帽有了一下没一下地扇着。“你也挺老成的。”她说。她甩了甩大辫子，

她接着说：“我只觉得对不起姐姐。”他看见她低着头，两行微光不断从她的脸颊滑过。“我当一直想，姐姐要是起来了呢……我多希望姐姐能再坐起来……姐姐要是突然起来了怎么办呢？”他气都不敢喘，只听见她一个劲儿地喃喃自语，一遍又一遍地用修长的手指绞着辫梢，“姐姐那年才十八岁，”她静默了许久，又说，“十八岁，跟我现在一样……那年，我十二岁。”

他不敢弄出任何声响，他觉得说任何安慰的语言此刻都是对神圣的亵渎。十八岁，正该是喜欢旅行的年龄，满世界奔跑。他仿佛看见了那个姐姐，穿着牛仔短裤，戴着草帽，跟她一样，只是坐在另一种类似的末等舱里，旅行到另一个世界去了，脸上也带着令人心疼而略显忧伤的微笑。

“姐姐是病死的。”她沉默了许久，低声结束了关于姐姐的故事。

末等舱里困倦的旅人依然沉沉酣睡。夜色像一个孤独的老人，无力地扶着舷梯，在舷梯口拖着步子走过去，床铺的阴影，横在人们的头上、身上、手上、腿上，歪歪扭扭，光影绰绰，头顶上的破风扇唱着单调而永无休止的歌。

他看见她陷于一种追忆往事的凄美之中，坐化了一般。

此刻珠江口的洋面平静博大而深邃无比。“我原来还有一个姐姐的，”她说，“我就站在姐姐跟前向她道别的。”

4

……我对烧火的师傅说，让我看一眼她吧。师傅让出位置，我从那方小孔中看见了她的桃子。我说桃子我来跟你告别，桃子从火中坐起来，她的浓密的黑发舞蹈着一片金色的光辉。桃子笑了，还是那个令人心疼的略带忧伤的笑。

——刘毅然《孤独萨克斯》

(后来他每次读那篇小说，从这段话开始，他的眼睛里就出现了两个重叠的影子，眼前模糊。)

海上  
制图/小薪

□老吾

末日来临的时候，却发现原来他最亲密、最信任的知己正如祈望着亲人死而复生。寻死的想法忽然变得极其幼稚，他甚至有了耻感。在那一刹那，他反倒希望能给她一个拥抱。

5

从那以后，他深深地爱上了她，并且始终忘不了那个拥挤杂乱甚至充满汗臭的末等舱，再也没有一个地方比那儿更能让他感受到生命的重要性了。

十八岁的生死和爱情，简单得像一场说走就走的旅行。他要寻死，但她并不知道他要死，她也一句话都没劝过他不要死，然而她却挽救了他的生命；她很爱他，但他并不知道她爱他，她也从来没有亲口说过她爱他。然而他却一辈子都爱着她。

在很多年以后，她寓居在大洋彼岸，异国他乡。而他依然生活在中国南部的繁华都市，他总是无法忘记十八岁那年从珠海到广州的那场毫无准备的旅行，以及她和姐姐的故事。

如今，他已经届满六十岁，每当太阳雨飘飞的日子，他依然沉溺于想象十八岁的少男少女们坐在末等舱去旅行。

初稿于一九九二年八月十日，  
修改于二〇二四年六月十八日



征文启事

为推进文化强省建设和新时代廉洁文化建设，本报正开展“廉洁文化小小说征文”。来稿经遴选将在《羊城晚报》花地·微小说版面特设的“清风有道”栏目刊登，并在