

老年人要做“不倒翁”

保护环境牢记生活小贴士

跌倒被称为我国 65 岁老年人的“头号杀手”，其发生率、后果严重。一次意外跌倒事件，或许会对一个原本身体健康的老人带来一系列的不良后果，导致其生活质量急剧下降。

然而，引起老年人跌倒的原因是多方面的，既有内在因素(例如老年人生理功能减退、疾病影响、药物因素影响等)，也有外在危险因素(例如环境、穿着、助行工具等)。虽然跌倒的危险因素复杂，但通过采取预防措施，关注细节，可以有效地避免跌倒的发生。

有一个与跌倒息息相关的危险因素，我们几乎每时每刻都在接触，却往往被忽视——老年人鞋子的选择。国外有调查显示在 65 岁以上的老年人中，有 72% 的老年跌倒与不合适的鞋子有关。下面我们就来看看，关于鞋有哪些细节需要关注。

老年人任何时间任何场所都不要穿着一次性拖鞋!

一次性拖鞋由于材质过软，设计过于宽松，尤其是鞋底过于薄且软，对于足部起不到支撑的作用。在老年人行走过程中，鞋底容易弯曲打滑，将老年人绊倒，且后果严重。因此提醒老年人任何时间任何场所都不要穿一次性拖鞋!



老年人如何选择一双安全的鞋?

鞋底: 推荐选择防滑的鞋底，对于足部起不到支撑的作用。在老年人行走过程中，鞋底容易弯曲打滑，将老年人绊倒，且后果严重。因此提醒老年人任何时间任何场所都不要穿一次性拖鞋!

鞋跟: 鞋跟应该是一点点小高度的低跟鞋，一般 2cm 左右，有利于保持稳定和减少整个足部的压力。鞋跟最好是有有一定面积的方跟，更好更稳定地与地面结合。

鞋帮: 鞋帮要起到支撑作用，对老人的足踝起到支撑和稳固的作用。

鞋带或鞋襻: 足面需要有鞋带或鞋襻起到稳定的作用。但是，不建议选择圆形的鞋带，容易松动，导致摔倒。

通过这些细节，老人可以选择一双既舒适又安全的鞋，享受“稳稳的幸福”，笑傲“不倒翁”。(张洁)

绿色环保，是现代倡导的一种新的生活理念。保护环境需要的是每个人点滴的改变。

由于碳排放的主要来源是化石燃料燃烧产生的排放，与大气中排放的主要污染物同根同源。在日常生活中，每个人的衣食住行，都直接或间接留下了“碳足迹”。我们可以通过以下几个途径来减少生活中留下的“碳足迹”。

节能: 要注意随手关灯，可以使用高效节能灯泡。

在使用其它电器方面也要注意，尽量选择低消耗节能产品，不用电器时要关闭电源。

夏季天气不算十分炎热时，最好用扇子或电风扇代替空调。

使用空调时，不要把温度调得太低，26℃左右即可，同时建议商场、写字楼等企业单位使用更加省电的变频式空调，设置相同温度情况下小风量模式耗电更少。

选择合适的代步工具: 我们出门尽量乘坐公共汽车或出租车，还可以骑自行车，尽量少乘坐私家车，自觉采用节约能源、提高能效、减少污染、有益于健康的出行方式。

慎重对待垃圾: 垃圾是破坏环境的一大因素，对待垃圾，我们的处理过程一定要慎重。比如废弃的荧光灯管灯泡投放时要打包装固，防止灯泡破损以致有害的汞蒸气挥发到环境中。为了便于垃圾的集中、有效处理，垃圾分类是我们力所能及又必不可少的小事。

垃圾分类: 三分法:可回收物、有害垃圾、其他垃圾。

四分法:可回收物、有害垃圾、易腐垃圾及其他垃圾。

常见可回收物有哪些? 纸类:书籍、报纸、包装纸…… 塑料:塑料瓶、塑料桶…… 金属:易拉罐、剪刀、金属餐具……

橡胶:轮胎…… 玻璃:玻璃瓶、玻璃杯、镜子……

织物:衣物、床上用品、布绒玩具……

家具:沙发、桌椅、柜子…… 家用电器:电视机、空调、电冰箱……

电子产品:手机、计算机、照相机……

常见的有害垃圾有哪些? 灯管类:废弃荧光灯管、废弃温度计……

家用化学品:废药品、废杀虫剂、废消毒剂……

电池类:可充电电池、扣形一次性电池……

常见的易腐垃圾有哪些? 家庭厨余垃圾:剩菜、剩饭、骨头……

餐饮垃圾:废弃食用油脂…… 果蔬垃圾:瓜果、鱼……

园林垃圾:木竹、树枝、落叶……

其他垃圾有哪些? 被污染的卫生纸、被污染的包装袋、被污染的饭盒、烟头……

(郭童)

这波防晒错误操作可能把你“黑”了

夏天骄阳似火，防晒又成了人们津津乐道的话题。然而，关于防晒的谣言和误区也开始又一轮的萌芽和滋长。

防晒引发维生素 D 缺乏?

众所周知，阳光中的紫外线有助于人体合成维生素 D3。紫外线在皮肤上的沉积，那么防晒会不会导致维生素 D3 缺乏，进而影响钙吸收呢?网上也流传着“涂了防晒剂会导致缺钙”的说法。这其实很多人在防晒还是补钙两个选项之间左右为难。

“绝大多数人都非常注重面部防晒。实际上，外出活动时，我们除了面部裸露在外，还有手、胳膊、腿等部位也或多或少暴露露在阳光下。只需要几分钟的时间，哪怕阳光只是直射而非直射，就足够使这些部位的皮肤合成人体日常所需的维生素 D3 了。”中国医科大学附属第一医院皮肤科主任医师李远宏在接受科技日报记者采访时表示，通常防晒剂是有效防的，其防晒效果随时间延长而逐渐降低，因此即便将所有的裸露部位都涂抹了防晒剂，也无需担心会导致维生素 D3 缺乏。

物时要认真，没有这个标识就不是正规的防晒剂。

防晒剂的一些成分对身体有害?

氧苯酮是大多数防晒剂中的主要成分，网传氧苯酮是“最毒”的防晒成分，可导致内分泌紊乱，引起性早熟、肿瘤和其他疾病。

“确实，防晒剂中添加某些具有干扰激素水平作用的成分，但是添加量非常少。中国、欧洲、美国等地区在该领域有严格的控制规范，以保障用户的身体健康。”李远宏表示，凡是经过我国相关监管部门认定的合格产品，正常使用时无需担心安全性。“任何事物一旦抛开剂量谈毒性就会变得毫无意义。”

近期，一项研究再度引发人们对于防晒剂成分进入血液循环的担忧。研究会入选 24 名健康志愿者连续 4 天每天涂抹 4 次防晒

产品，并覆盖全身四分之三的皮肤，每平方米涂 2 毫克。最终结果显示，受试者血液中防晒剂的 4 种主要化学成分都超过了美国食品药品监督管理局建议的 0.5 纳克/毫升这一血浆浓度限值。

“这项研究中防晒剂的用量比普通人日常生活中的用量大多了。”李远宏给记者算了一笔账，人体的皮肤面积约为 1.7 平方米，每天 4 次以 2 毫克/平方厘米涂 100 多克，几乎为 2-3 瓶防晒剂的量，显然在现实生活中，没有人每天会涂抹这么多。

李远宏指出，日常防晒的防晒剂用量在 0.5 毫克/平方厘米即可，脸部用量约与花生粒大小差不多。由于防晒剂需要一段时间才能成膜，所以防晒效果，建议出门时提前 15 分钟涂抹，每隔 2-3 小时重复涂抹。

防晒剂的一些成分对身体有害?

氧苯酮是大多数防晒剂中的主要成分，网传氧苯酮是“最毒”的防晒成分，可导致内分泌紊乱，引起性早熟、肿瘤和其他疾病。

“确实，防晒剂中添加某些具有干扰激素水平作用的成分，但是添加量非常少。中国、欧洲、美国等地区在该领域有严格的控制规范，以保障用户的身体健康。”李远宏表示，凡是经过我国相关监管部门认定的合格产品，正常使用时无需担心安全性。“任何事物一旦抛开剂量谈毒性就会变得毫无意义。”

近期，一项研究再度引发人们对于防晒剂成分进入血液循环的担忧。研究会入选 24 名健康志愿者连续 4 天每天涂抹 4 次防晒



廉江市科学技术协会 供稿



一枝一叶总关情

——人大代表助力安铺镇全国特色小镇建设纪实

本报记者 林达琳 通讯员 樊黔黔

广东四大古镇之一的廉江市安铺镇资源丰富，临江濒海，屹立于九洲江口，坐落于北部湾畔，如同一颗镶嵌于祖国大陆最南端半岛上的明珠。各级人大代表在廉江市人大常委会的精心指导下，充分发挥代表作用，胸怀大局勇于担当，依法履职尽责主动作为，为助力安铺镇全国特色小镇建设贡献智慧和力量，使安铺呈现一派生机勃勃的景象。

群策群力，为兴业谋大计

安铺这个闻名遐迩的繁华商埠、风姿绰约的美食天堂，古风古韵，具有深厚历史文化底蕴。2017年8月，安铺成功申报第二批全国特色小镇，迎来重大发展机遇。安铺计划通过特色产业培育、服务设施建设、美丽环境建设、文化保护传承、体制机制创新等方面，建成产业特强、功能聚而合、形态优而美、机制新而活的“智农食谷”全国特色小镇。

定位是清晰的，但如何提升格局，如何加强运营管理?如何立足特色，源源不断地生发出内在动力，实现可持续发展?从廉江市人大常委会党组书记、主任李世东，到各级人大代表，无时无刻不在思考。在听取汇报、深入调研、座谈交流的基础上，为助力安铺特色小镇发展建言献策，并充分发挥人大监督职能作用，督促政府及相关职能部门加快特色小镇建设进度，提高建设水平，营造众创、众包、众扶、众筹的浓厚氛围。

发展特色小镇，涵盖内容丰富多元，最核心的是产业。各级人大代表紧盯安铺的产业定位，认为要从特色小镇推进城镇化发展的全局出发，进一步寻求破解经济发展瓶颈、创新发展动能，加快产业转型升级等难题。同时建议因地制宜，大力推动食品加工、木制品家具、造纸等传统产业升级改造，培育壮大现代物流、



人大代表到安铺车站深入调研 林达琳 摄

互联网金融、滨海旅游等新兴产业，充分挖掘具有古镇特色的历史文化、建筑文化、美食文化、海洋文化、红色文化、民俗文化、休闲文化，助推安铺实现高质量发展。

特色小镇根在文化，美食文化是安铺特色小镇的一部分，只要我们整合资源，彰显特色，安铺年糕、月饼、腊味、酱油等特色传统食品产业升级发展指日可待。

“华强镇年糕公司老板李志强兴奋地表示，一年多过去，安铺镇围绕特色产业，加快发展特色产业，加快引进产业项目，加快发展现代农业，加快建设美丽乡村，持续健康发展提供源源不竭的动力和支撑。”

目前粤西城镇中保存最大连片的骑楼群。俯仰之间，古朴厚重的文化气息扑面而来。旧银行、老广场、九如巷、十八级……每座老建筑，每条老街道，每个老景点，都承载着安铺人的共同记忆与深厚情感。

盛夏的午后，安铺居民吃完饭，或半躺在骑楼下的竹椅上，扇扇小憩，怡然自得，或三五成群围在茶几前，聊起家长里短，收音机传来经典粤曲，乐韵悠扬，让人仿佛回到旧时光。人大代表梁承涌、陈豪、罗华志、李瑞玲等利用休息日入户走访，听取群众意见。88岁的退休教师邱家福表示，骑楼雕龙画凤，从地板到楼梯到墙面再到大门，都充满美感，但由于年久失修，部分变成危楼。百年骑楼老街何去何从?他希望加强骑楼保护力度。梁承涌等人频频点头。骑楼承载历史的建筑瑰宝，近年来，各级人大代表提出了《关于全

国特色小镇安铺骑楼保护与开发的建议》，建议加大投入，分类保护，使古镇留住乡愁与特色，焕发新颜与活力。

除了骑楼的保护和开发，如何回应群众期盼，在旧城改造的过程中彰显原有特色和韵味，引领镇域功能、形象、品质和人居环境的全面提升?在人大代表李岩等人的眼中，位于镇中心的新建环卫站如同一颗毒瘤，必须除之而后快。长期以来，安铺环卫站臭气冲天，污水横流，清运垃圾的车辆进进出出，附近居民避之不及，怨声载道。李岩提出了《关于环卫站搬迁改造的方案》，在市有关职能部门的大力支持下，环卫站垃圾山清运完毕，安铺垃圾压缩站迁建。昔日的垃圾山变成炙手可热的黄金地，形势大变，未可期。群众欢喜得奔走相告，且不说附近街屋租上扬，光是住得舒心这

一条就比什么都强。

安铺车站同样受到人大代表的关注。代表在议案中指出，处于闹市的安铺车站每天开往各地的客运班车共 108 班次，既阻塞交通，又存在安全隐患，还制造噪音废气，令群众苦不堪言，建议安铺车站实施搬迁、搬迁后，可结合“产、城、人、文”一体化整合建设理念，全力优化此地段，不断提高特色小镇的生态文明发展程度。

凝心聚力，为擦亮名片出实招

安铺镇拥有一张张闪亮名片：全国特色小镇、全国重点镇、中国十大最具影响力美食名镇、中国海鲜美食之都美食名镇、中国海鲜美食之都美食名镇……安铺镇人大组织人大代表充分建言献策，依法监督，协调履职作用，如融媒投身征地工作，为安铺擦亮名片出实招。

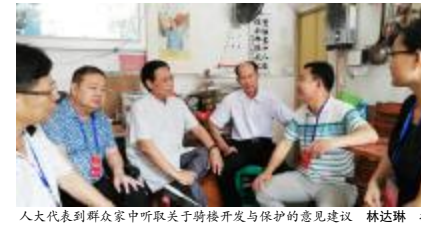
安铺镇全国特色小镇的核心区在新建镇委会。新建是安铺唯一的移民村，新建一村、二村、四村等三条自然村均有征地任务，面积达 650 亩，涉及 800 多人。去年 6 月，征地工作拉开帷幕。征地工作组 32 名成员，其中人大代表 12 人。人大代表带头签订征地协议，并喝尽

全力发动亲戚朋友支持项目。人大

代表罗德和不仅带头签订征地协议，还动员四个兄长及娘家两个叔叔签订征地协议。人大代表陈春华主动做老同学的思想工作，讲政策、谈实惠、话发展。老同学对陈春华说：“你不要再我家，否则绝交。”但人肉度，他终于转变观念，陈春华表示，人大代表要扮演服务员的角色，全程参与服务和监督，还要换位思考，维护好群众利益，才能确保问题合情合理解决。

安铺成功申报全国特色小镇后，面貌日新月异，但部分道路制约了发展。如安铺镇至渝湛高速公路出口道路原宽 10 米，针对群众反映的意见，梁承涌等 10 位人大代表提出《关于要求拓宽安铺镇区连接渝湛高速公路出口道路硬化并进行绿化亮化工程的议案》。目前，正如如火如荼按六车道规模进行改造。在改造过程中，安铺镇人大充分发挥人大代表群众基础广泛、威信高、号召力等优势，妥善解决各种问题，排查化解矛盾纠纷。

忽如一夜春风来，千树万树梨花开。安铺在奔涌不息的九洲江见证下，实现华丽转身，从古色古香到特色生香。



人大代表到群众家中听取关于骑楼开发与保护的意见建议 林达琳 摄