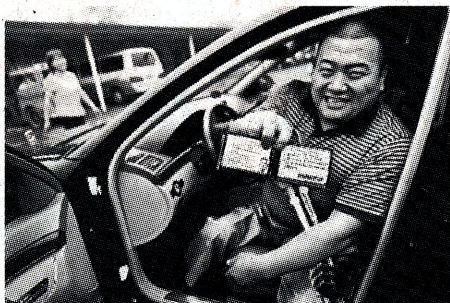


残疾人出行,离“无障碍”有多远?

残疾人驾照:为出行“加速度”



2010年4月1日,我国实施了新的《机动车驾驶证申领和使用规定》,允许符合规定的右下肢、双下肢残疾、手指有残疾和听力障碍的残疾人申领汽车驾驶证。得知这个消息后,长春市的右下肢残疾的戴凡明在第一时间报了名。经过半年的培训练习,戴凡明的开车愿望终于梦想成真。

“自己买了车之后,出行非常方便了,省去了等车挤车的麻烦,并且也节省了时间,业务扩展也方便多了。”开着自己的小车,戴凡明显得颇为兴奋。

在长春市肢体残疾人协会秘书长丁立娟看来,车对于残疾人来说,意义非凡。“很多残疾人都是这样的,家里可能什么都没有,但是必须得买一辆车。因为有车才能走出家门,融入社会。”

考取驾照提高了残疾人的就业技能,也使得他们更好地享受到了平等参与社会的权力。在长春市,目前已经有1000多名残疾人像戴凡明一样考取了驾照。

吉林省残联副理事长韩俊华表示,经过多年的努力,中国残障人驾车的梦想终于变成了现实。这项政策的转变让许多残疾人享受到了和健全人一样的尊严,也让他们走向更广阔的天地,感受人生的美好。

第四次全国残疾人事业工作会议9日在京召开。进一步“改善残疾人民生,保障残疾人权益”,再次成为社会关注的话题。笔者在采访中了解到,大部分残疾人除了在精神生活和物质条件上需要进行保障外,最现实的是保障出行无障碍,这是残疾人走出家门、参与社会生活的基本条件。

残疾人上路:遭遇重重“障碍”

笔者在采访中了解到,在公共服务均等化观念逐渐普及的今天,要真正实现越来越多的残疾人融入社会,却还有相当一段距离。在残疾人开车出行方面,首先就面临着诸多限制。

丁立娟表示,一家商店门口的几级台阶,对于一个普通人来说,不过是抬腿之劳,但对一名残疾人来说,却是一道难以逾越的障碍;电梯旁边的按钮,对于普通人来说,只需轻轻抬手一按,可对于残疾人而言,却是一个难以企及的动作。

笔者采访发现,在许多商场、超市、饭店、写字楼等公共场所停车场,既找不到残疾人专用停车位,无障碍设施也都不健全。

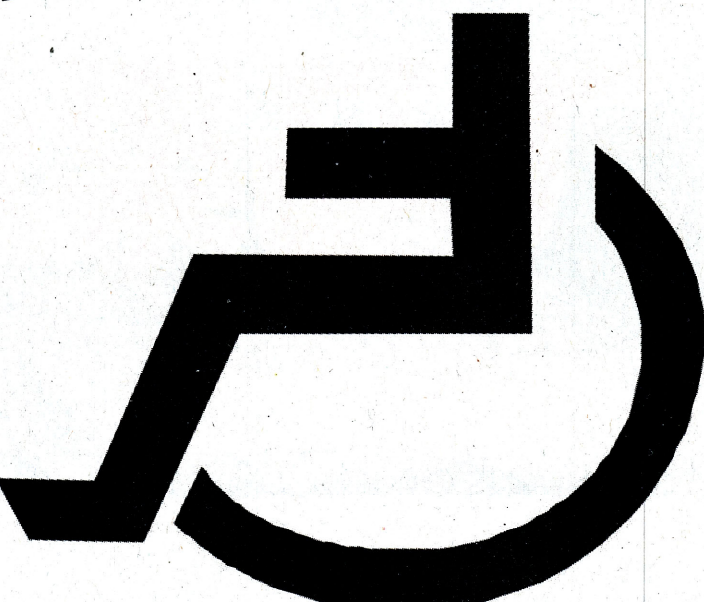
据了解,在国外的一些商场、超市、餐馆、电影院等

公共场所的停车场,离入口最近、最方便的几个停车位必定是用白色的车位线和蓝色的轮椅图案标出的残疾人车位。残疾人开的车都有汽车管理部门核发的特殊车牌,如果发现不是残疾人车牌的车占用了残疾人车位,就要罚款100美元以上。这在很大程度上解决了残疾人的停车难问题。

相对于能驾车的残疾人来说,盲人出行显得更为艰难。在全国各大城市,专为盲人提供行路方便和安全的盲道,有相当数量是被自行车、机动车或摊位、路边堆放物品所占据。在城市道路拓宽改造过程中,许多盲道被截断后不及时恢复,最终成为“断头道”。“无障碍上有障碍”“盲道反倒不帮忙”成为一种普遍现象。

由于无法依靠盲道出行,市民周玉华只好自己训练了一只导盲犬,每天由她带着导盲犬接送丈夫上下班。因为导盲犬引路的路线是固定的,所以周玉华和丈夫的活动空间大部分时间只能局限在家里。“盲道上东西太多了,不敢轻易出去。我们身边又没有健康人照顾,一旦走丢了,就回不了家了。我也想到公园里去散散步,感受一下外面的味道,可是太难了。”周玉华无奈地说。

盲人王崎也深有同感。“人们把很多酒店宾馆前面的盲道当成停车位,严重占用盲人出行通道。绕过去走到马路上,旁边车一辆辆跑得很快,走路总要提心吊胆的。”



长春市光音之翼动漫传媒有限公司是一家专门接收残疾人的文化企业,目前残疾员工达到75%。然而,就是这样一家被称为“残疾人之家”的企业,由于其无障碍设置不够完善,通往宿舍、洗手间等地的通道上轮椅无法通行,结果有很多优秀肢残设计者被拒之门外。

记者在采访中了解到,除了道路外,很多公共设施也没有打造可以让残疾人放心出行的环境。大多数城市目前还没有盲文公交站牌和交通无障碍标志牌;在城市主要街道十字路口,极少有安装盲人人行横道音响感应器、语音提示信号灯;在一些电视节目,由于字幕或手语的缺失,许多聋哑人无法感受到外面的信息。

无障碍通行是残疾人走出家门、参与社会的基本条件,对于残疾人来说意义非凡,更重要的是,它能消除残疾人内心的自卑和沮丧,使他们勇敢地参与社会活动。早在“十一五”期间,为解除残疾人生活与出行的障碍,全国有100个城市率先倡导并创建起无障碍城市。目前,这种活动正迅速在各地实施。

“要改变现状,必须加强对无障碍设施的维护、管理。同时把无障碍设施的建设、使用和管理,纳入规范化的轨道,对那些破坏无障碍设施的行为,依法进行处罚。同时加大宣传力度,让大家来共同管理、维护好这些设施。保障每个残疾人正常出行,也是一种温馨的关爱。”吉林省社会科学院研究员丁晓燕说。

(张颖 何悦)

爱的关怀:应该无处不在

车后备厢存瓶装水致癌? 专家:轻易别喝

天气热,我几乎都会给后备厢放一箱水。”市民林先生说。市民杨女士告诉记者,夏天到了,每次从车里拿的饮品都有点热,瓶子甚至是烫的,里面还有些水蒸气。“扔了觉得可惜,图个方便也就喝了。”杨女士说。

高温下塑胶瓶释放有害物质 在采访中,很多有车一族表示

车里都储存有水,但对于车里的瓶装水到底能不能喝,是否会致癌?大家表示不太清楚。

10日下午,笔者就此采访了中国塑料协会再生利用专业委员会副会长董金狮。董金狮表示,合格的饮料瓶、矿泉水瓶都要用食品级的塑料制成,其中含有聚乙烯、聚丙烯

烯及微量的催化剂等成分。矿泉水瓶不耐高温,温度超过70摄氏度时,瓶子会变形。而夏季车辆后备厢里的温度能达到90摄氏度,聚乙烯一旦受到高温或被酸性溶液腐蚀,就会慢慢溶解并释放出一种有害人体健康的有机溶剂。

董金狮特别提醒,在高温状态下,车里最好不要存放瓶装水和饮料。如果存放了,轻易别喝,以免变质影响健康。另外很多东西放在车内都会成为安全隐患,比如香水、打火机等等都会引起火灾。

(田文)

不能长期吃单一品种的油

“油”是人们每日必吃的食物,因此它的用法是否科学对人体健康至关重要,如果使用不当,日积月累甚至可能引发癌症。

日前,我国著名心血管专家洪昭光教授针对人们在饮食生活中对食用油方面容易造成的一些误区提出了很多实用的建议。

误区1:高温炒菜 很多人炒菜时喜欢用高温爆炒,习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜,这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分,还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热,再倒油,这时就可以炒菜了,不用等到油冒烟。

误区2:不吃植物性食用油,或者不吃动物油 如果没有油,就会造成体内维生素的缺乏,以及必需脂肪酸的缺乏,影响人

体的健康。一味强调只吃植物油,不吃动物油,也是不行的。在一定的剂量下,动物油(饱和脂肪酸)对人体是有益的。

误区3:长期只吃单一品种的油 现在,一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油,但我们建议最好还是几种油交替搭配食用,或一段时间用一种油,下一段时间换另一种油,因为很少有一种油可以解决所有油脂需要的问题。

误区4:血脂不正常的人群或体重不正常的人群,用油没有什么不一样的 对于血脂不正常的人群或体重不正常的特殊人群来说,我们更强调的是选择植物油中的高单不饱和脂肪酸。在用油的量上,也要有所控制。血脂、体重正常的人总用油量应控制在每天不超过25克,多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。

专家提示驾驶员 夏季安全行车注意事项

近日,道路交通安全方面专家针对夏季高温天气下,汽车技术性能会发生变化、人容易产生疲劳等状况,对驾驶员进行了安全行车提示。

专家介绍,夏季要确保行车安全,应做好以下几点:首先,在出车前做好车辆检查,对车辆冷却液、机油、轮胎、制动系统等逐一进行检查,防止爆胎、爆燃、蓄电池损坏、供油系统气阻和制动失效。发现液面、油面过低时应及时添加,避免发动机工作异常。对汽车电路进行检查,避免电路短路造成车辆火灾。

其次,要掌握高温行车规律,针对高温下气候、路况、行人等发生的变化及其规律,采取正确的处理方法。上坡时,容易发生水温偏高现象,应密切注意车辆水温变化;下坡时,一旦发现刹车偏“软”等状况,应及时停车检查,并给制动系统降温;避免在车内吸烟或使用明火;沥青路面表层在高温下易软化,造成车辆打滑、失控,车行在这样的路面一定要轻踩刹车,注意控制车速。

第三,防止疲劳驾驶。夏季,人的睡眠时间较短,易出现精神不振,加之驾驶室室内温度高,驾驶员失水多,体力消耗大,更易疲劳,反应能力下降。车行路上,阳光灼热易造成视觉上的恍惚和错觉。因此,驾驶员应保证足够的休息和睡眠。车内可准备一些饮料、湿毛巾等防暑降温用品。

第四,驾驶时要保持良好心态。高温下,驾驶员容易心情烦躁、手足失措,应当保持良好心情,不要带着情绪驾车。

(颜牛)

特一:腹脐

养生关键词:消除腹部脂肪,防治便秘。 腹脐部是养生专家很重视的保健“要塞”,中医称腹中央肚脐为“神阙”。对腹脐部按揉刺激、调理,可益肝固肾,安神宁心,舒肝利胆,通利三焦,防病健身。

揉腹还对动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病、脑血管疾病、肥胖症有良好的辅助治疗作用。

保健方法:两手重叠,按于肚脐,适度用力,同时保持呼吸自然,顺时针方向绕脐揉腹。

特二:耳部

养生关键词:预防耳部冻疮,帮助养肾。 中医讲肾开窍于耳,经常搓耳廓可以防治耳部冻疮,并能起到健肾壮腰、养生延年的作用。

保健方法:提拉耳垂。双手食指放耳

身体最适合按摩的5个“特区”

屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3~5分钟。

手摩耳轮。双手握拳空拳,以拇、食二指沿耳轮上下往返推摩,直至耳轮充血发热。

提拉耳尖。用双手拇指、食指夹捏耳尖端,向上提拉、揉、摩擦15~20次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清醒明目、退热等功效。

特三:前胸

1、擦拭皮鞋、皮衣:香蕉皮可以用来擦拭皮鞋、皮衣、皮制沙发等,有长保皮制品光泽、延长皮制品“寿命”的作用。

2、催熟:香蕉皮有催熟的作用,可以同要催熟的水果放在一起,很快就可以吃到熟的水果了,如:芒果、猕猴桃等。

3、兰花的“最佳伴侣”:如果你希望你的兰花长得又壮花开得好,也许香蕉皮可以帮上你的忙,把香蕉皮埋在兰花盆土下,香蕉皮含有丰富的镁、硫磺、磷、钾、氨基酸等多种营养矿物质,这些正是兰花所需要的。感兴趣的朋友可以试试。



捏脊、拔火罐等。

特四:背部

养生关键词:提高免疫力,防感冒。 经常对背部经络和肌肉进行刮痧、搓擦、捶按、拍打,可以疏通经络,安心安神,帮助预防感冒,另外,搓擦背部对中老年慢性病患者有一定的辅助治疗效果。

保健方法:在每天早晚擦(搓)背、拍背或用保健锤敲背部(包括背部和颈部);或采取背部按摩理疗如背部刮痧、

食可以沿脊柱两侧夹脊穴按摩。每天晚上对脊柱进行按摩理疗、刮痧、拔火罐、轻轻拍打。

香蕉皮的八个妙用

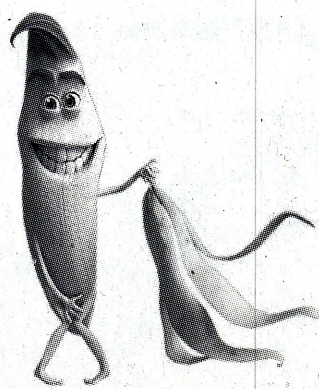
4、使皮肤滋润光滑:面部干燥的朋友,可用香蕉皮内侧贴在脸上(皮的内侧朝脸皮的一面),晾10分钟左右,再用清水洗净,可使皮肤变得滋润光滑。

5、治瘰子:用香蕉皮敷在瘰(俗称瘰子)的表面,使其软化,并一点点地脱落,直至痊愈。用这个方法可将头及脸部的瘰子治好。用香蕉皮多次敷,用手指一点点捏掉,治好后再不复发。

6、治皮肤痒症:香蕉皮中含有蕉皮素,它可以抑制细

菌和真菌滋生。实验证明,由香蕉皮治疗因真菌或是细菌所引起的皮肤瘙痒及脚气病,效果很好。患者可以精选新鲜的香蕉皮在皮肤瘙痒处(脚癣、手癣、体癣等)反复摩擦,或捣成泥末,或是煎水洗,连用数日,即可奏效。

7、治口腔溃疡:香蕉皮是一味很好的中药,其干品加上另一味中药名叫:火炭母(又叫火炭毛)的一起煲水,加适量红糖调味,喝了可以治口腔溃疡、溃疡(俗称:灯盏苗);还有通便



的作用。
8、医治火火牙痛:将香蕉皮洗净,加冰糖入锅,加适量水煎炖。饮汤,每日2次。

夏天中暑需避免四大禁忌

夏季,天气炎热,特别是进入盛夏后,湿度明显增大,空气流通性差,更加显得闷热异常,常在室外劳作的人们或抵抗力低的人,很容易中暑。中暑后除及时采取治疗外,在饮食上也有四忌需要引起人们的重视。

1、忌大量饮水

中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。切忌狂饮不止。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射性汗孔收缩,结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。

2、忌大量食用生冷瓜果

中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症。

3、忌吃大量油腻食物

中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体会感到疲惫加重,更容易引起消化不良。

4、忌单纯进补

人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话,则会使暑热不易消退,或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来,那时就更得不偿失了。