

■泉眼

# 不让渣土车撒野还需执法“补钙”

□徐剑锋

超速、噪音、漏渣……行驶在夜间的渣土车经常如入无人之境，不顾交通法规，超速行驶甚至闯红灯；巨大噪声经常使得邻近街道的居民难以入眠；车上撒漏的渣土也经常使得马路难以清理，影响市容。近日，记者长时间蹲守发现，夜间渣土车已成马路公害。(11月23日《齐鲁晚报》)

在许多人眼里，渣土车似乎一直是不安分的“闯祸坯”。剖析其“撒野”的成因，无外乎两个方面：一者，车辆个头大、马力足，因此也就容易产生“内轮差”和

“视觉盲区”等安全隐患；再者，许多车牌常被污泥有意无意地遮盖，于是就成了司机故意违法的护身符。二者，有着不可抑制的利益驱动。渣土车司机的报酬以趟数或吨位数来计算，在多拉多赚、多跑多挣的利益指挥棒挥舞之下，出现超载、超速、闯红灯、急转弯等霸道行为，也就不足为奇了。

应该看到，这几年济南不是没有出台措施，也不是没抓专项整治，但渣土车之所以“野性难改”，恰恰暴露出常态管理的失调。一方面，渣土车上路行驶涉及交警、环卫、路政等多个部门管理，不仅责权难免“打架”，而

且执法点较分散，执行力也不到位；另一方面，对违章处罚限于几千上万的罚款，甚至以罚代管，一罚了之，某种程度上也逼使司机“破罐子破摔”，用更加疯狂的手法来“堤外损失堤内补”。

不必讳言，基于利益考量，靠出了事故再“运动式”执法整顿，是无法根治渣土车撒野症的。只有通过常态化的严管和提高违法成本，才能让司机的违章违法行为如同过街老鼠无所遁形。比如，除了法律赔偿来妥善处理交通事故外，对构成危害公共安全的司机，还应按法律上严厉追究超载超速等责任；再

如，根据渣土车违章次数和肇事程度，应对整个运输公司实行“一票否决”直至“逐出市场”……这样“伤筋动骨”的惩治才能让渣土车长点记性，从而倒逼运输行业不再集体疯狂。

一言以蔽之，管好渣土车考量行政智慧，除了法律监管不能“失语”外，还应通过改革收入分配机制，让司机、运输公司和运输行业达成利益协调，从而由利益作崇转向安全为上，时刻树立“生命无价、责任第一”的意识，要数量更要安全，要赚钱更要生命，自觉踩住保障生命安全的刹车脚踏板。

■有么说么

# 为寒夜不归人“留门”，城市才会有温度

□钟倩

凌晨的济南，市区气温接近零摄氏度。此时，街头的麦当劳、肯德基等24小时店灯火通明，温暖如春，将寒冷拒之门外。除了食客之外，它们也吸引了这样一批人：跑空车的的哥、等火车的旅客、熬夜苦读的学生、背井离乡的求职者……这些城市的夜行人，在这里求得了一个暂时栖身之所。(11月25日《齐鲁晚报》)

看到这则新闻，笔者感触颇多，通宵读书的学生、跑夜班的的哥、背井离乡的求职者等，寒冬的夜晚，24小时不打烊的快餐

店成了他们暂时的避难所，一杯热水、一处歇息的座位、一个免费过夜的地方，对他们来说，不单单是温暖，更多的是城市的接纳和包容，是心灵的停靠和精神的归属。这也从侧面映照出城市公共服务的需求，能否为那些异乡人或者说有需求的群体提供温暖的停留场所，使他们在这里找到安全感。

一座城市的文明，不光是街道靓丽、设施齐全，更多的是人文理念的落地和文明外延的广度。进一步说，接纳异乡人、关爱底层群体，不仅是停留在宣传口号、特事特办上，而且还是体现在细节关怀上。近日，杭州图书

馆向拾荒人员开放的新闻引发网友热议，流浪、拾荒人员能够自由阅读，还能免费看电视、接开水等，让人心头一热。与其说彰显人性的光芒，不如说是城市文明程度的体现。像学者所说“有一扇门为乞丐而开，才有资格叫天堂”，寒夜里有一个场所为外乡人而开，才是大写的文明。

笔者以为，城市管理者应积极整合资源，提高公共服务能力，多一些场所和机构向寒夜不归人敞开大门，为他们提供一些贴心服务；另一方面，要营造一种良好的社会氛围，体现对生存权利和公民权利的起码尊重，让

外乡人或有需求的群体能够找到家的感觉，温暖身心之余，拥有幸福感。

归根结底，接纳寒夜不归人，是城市公共服务能力的外显，也是社会走向成熟的内显。温暖的不仅是人们的身心，也是公众的灵魂，让每一个人有尊严地生活，这才是以人为本的体现，保障制度和公共服务的无缝隙覆盖，也是日常管理的精细化和人性化。希望有更多的场所能够接纳寒夜不归人，多一些温情，多一些尊重，少一些冷漠，少一些悲剧，这也是我们这座城市的文明进步。

■原生态

这边放生那边捞

④齐鲁晚报：近日，在济南大明湖，一些爱心市民在大明湖畔放生，然而，在另一边却有人带着网兜、渔具现场捕鱼。据了解，景区工作人员现场制止捕捞行为，捕捞者却与工作人员玩起“躲猫猫”，屡禁不止。

福克斯马：没出息的一帮。

一口铜锅：不要放生外来鱼种。

台柱子的地盘：放生行为和地点要低调规范，捕捞行为应受到良心的谴责。

煎饼侠蜀黍：赤裸裸的人性，属肉的眼睛。

亲，红灯面前等等吧

④齐鲁晚报：在我国，每天有2.6人死于闯红灯。根据人体反应时间、刹车距离计算，当车速为80公里/小时，每秒行进22米，在你想“快跑几步”闯红灯时，理论上，速度必须达到80米/秒才安全，如此速度，恐怕“飞人”都做不到！

盘角曲四：不要拿自己的命开玩笑。

DZ检查委员：行人、非机动车闯红灯的出镜率比机动车要高出几百倍。法不责众导致有法不能依。

何桥村村长：现在依然有很多机动车闯红灯，经一纬八路口经常见。

杠子头话题征集

本报剪子巷杠子头栏目自创办以来，得到了众多杠友的支持与厚爱，为将杠子头栏目办得更好，集思广益加强与杠友的互动现向广大读者征集每周一期的杠子头话题，征集那些围绕济南、贴近生活、适合开杠的话题。如果您有适合抬杠的话题，可以告诉我们，您可以发送至邮箱qlwbjzx@163.com，并附带您的联系方式。如果您的话题被采用，将会在杠子头栏目公布并有相应稿费。

# 图说便秘，世界各地都是怎么调理便秘的

虽然在很多人眼中，便秘是一件非常小的事。殊不知，由于健康调理便秘需要从肠道蠕动力、肠道水分和肠道益生菌三个方面一齐入手，即便在世界范围内，科学健康的解决便秘仍然是一件非常困难的事情。

呼吁

泰国：不久前，一位泰国老人，将一桶大便浇在自己身上，呼吁人们关注日益频发的便秘问题。

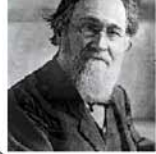


便秘关键 2：肠道水分

肠道水分缺少是造成大便干硬的主要原因。

台湾地区：台湾地区肠道专家为了解决肠道水分问题，建议大家在吃饭时补充水分。因为他们研究发现平时的饮水根本到达不了肠道，解决不了大便干燥的问题。

便秘关键 3：肠道益生菌



1907年，诺贝尔奖获得者梅契尼科夫发现益生菌对肠道的好处，人们就试图补充肠道益生菌来解决便秘，最常见的方法就是喝酸奶。但是由于补充的益生菌经过胃酸时大部分被杀死，所以酸奶对便秘问题的缓解微乎其微。



保加利亚：梅契尼科夫就是从保加利亚饮用酸奶的习惯中发现了益生菌对身体的好处。保加利亚人至今仍然保持着喝酸奶的习惯。

惊人的调查数据



我国卫生部门在针对便秘患者的调查中得到一个十分惊人的数据：

★不到10%的便秘患者接受正规治疗

★高达72.9%的患者对目前便秘治疗效果不满意

★超过94%便秘患者滥用泻药来解决便秘问题

★每年都有上万例便秘患者因滥用泻药导致排便能力丧失

★服用泻药2年以上的患者，肠道壁变黑，患肠癌的几率增加10倍。

便秘关键 1：肠道动力

所谓肠道动力，是说肠道蠕动的能力。健康人结肠内容物向前运送速度每小时约5cm，进食后每小时10cm。肠道动力减弱之后，食物残渣囤积在体内长期排不出去，造成排便无力，长期会造成便秘反复消失，没有便秘。

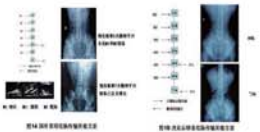
日本：近年来，针对肠道动力减弱造成的便秘，日本采用一种气球治疗方案，将气球进入直肠，通过气球的伸缩，恢复已经受损的肠道动力。



肠道活力因子：健康解决便秘问题

如何综合解决肠道动力问题、肠道水分问题和肠道益生菌问题，是解决便秘的关键。而目前已知的所有便秘调理方法中，最好的是一种被叫做肠道活力因子低聚木糖的物质。

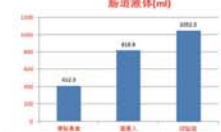
1979年，该物质由日本著名生物学家日下部功教授首次研发成功，40多年研发技术不断精进，对便秘的作用也越来越明显。



结肠推进实验显示，肠道活力因子让结肠内容物的推进速度提升了30%。



中国农业大学李里特教授央视介绍肠道活力因子：服用1-2周，益生菌增殖29万倍。增加益生菌的效果是普通酸奶的4000多倍。



试验显示，肠道活力因子可增加20%的肠道水分。



便秘患者免费试用

针对所有人群、所有类型便秘有效率能做到88%，肠道活力因子应该是目前为止最佳的便秘调理方式。

据悉，目前承担肠道活力因子生产的龙力生物已经是国内知名的上市公司，并且已经超越日本成为世界最大的肠道活力因子生产基地。2013年，山东龙力80%的肠道活力因子出口欧美日韩等发达国家，给约3000万人的肠道带来了健康。与之相对的，目前国内肠道活力因子的普及率却非常低。

为了在国内更好地推广肠道活力因子，让便秘患者享受更科学的调理，在多位肠道专家的倡导之下，龙力生物拿出部分肠道活力因子给便秘患者免费体验。便秘患者仅需拨打以下免费电话，就可免费领取肠道活力因子，告别便秘：

400-188-9866 400-187-9866

【声明：该免费赠送仅限便秘患者享用】