



前两天，有朋友发了一条微信：“吃这个可以杀人，也可以自杀！必须要知道！！”看到这样可怕的标题，不可能不打开。文章列出了近二十种食品同吃“可以杀人和自杀”的严重后果，第一种就是虾与含维生素C的食物不能同吃。说是因为海鲜里含有砷，维C可以把砷氧化为三氧化二砷，俗称砒霜，一般的海鲜含量不至于使人中毒身亡，但高级的海鲜如虾含砷量多，如果同时吃维C含量丰富的食物，就会使人中毒云云。

生活好了，人们重视养生了，这是好现象，各种各样的“养生经”应运而生也属正常。但是，有不少“流行养生经”胡编乱造，妖言惑众，夸大正面或负面作用。有

“流行养生经”喜欢说一半留一半

□张弓

些利欲熏心者，借此谋利，给信者带来危害。如前几年媒体揭露过的张悟本的“绿豆汤”等。

这些所谓的“养生经”，除一部分无中生有外，大部分骗人的手法是说一半留一半。把有一点科学依据的那部分说出来并加以夸大，而把实际作用几乎为零的那一半留下不说。无中生有容易被识破，说一半留一半容易让人上当，所以危害更大。

上面说的虾与富含维C的食物同吃会中毒的说法，就是这样。虾里含有砷，砷与维C结合会产生三氧化二砷即砒霜，是事实。中央电视台播出的节目中专家也是这样说的。就是说，吃虾的同时吃富含维C的食物会

产生有毒物质的说法，有科学依据。但是，专家同时也说了，这种有毒物质的量非常小，一般情况下不会对身体造成伤害，只有在一个人一次吃进了150公斤虾时，才会发生毒害。一人一次吃进去150公斤虾绝无可能，所以专家的结论是，虾与维C同吃会产生有毒物质的说法有科学依据，但中毒之说则是天方夜谭。

还有一些网上传得很多的所谓致癌物、抗癌物的说法，也存在同样的问题：说一半留一半。我曾经在网上听温州一位朋友说，他们那里有一个癌症病人，是大黄鱼吃好的。不久之后，有一篇论文也证实大黄鱼里含有抗癌物质。但读完全文，仔细一算，大黄鱼中抗癌物质

的含量非常低，大约一手拉车的大黄鱼，才能提取出几克的抗癌物。况且，人类胃肠道消化吸收与通过科学手段提取还不是一回事，即使你一次能吃进去一车大黄鱼，也不一定就能吸收几克的抗癌物。况且，这个结论还处于研究阶段，没有投入批量生产。可见，大黄鱼能治癌的说法，也属于既有科学依据又是天方夜谭这一类。

说一半留一半的养生经通过网

一个网民都应该有信息“过滤”意识，对自己的传播行为负责，遇到不能确定真实性、科学性的信息的时候，就不要转发。同时，政府管理部门应该负起查处的责任，对于传播很广、危害严重的所谓养生经，查实之后应给以行政和经济的处罚。更为重要的是，利用发达的网络传播功能，进行科学普及，让更多的人掌握正确的科学知识，使这种迷惑人心的养生谣言失去市场。一些传统媒体如《人民日报》、中央电视台等，近几年陆续开出一一些带有求证和科普性质的专栏，给民众解答和澄清了不少问题，但网络上的科普宣传却是正不压邪。如果网上也能经常传播可靠的科学的养生经，社会效果肯定会好很多。

为“善行义举榜”点赞

□赵畅

核心价值观漫谈

山东通过广泛设立“善行义举榜”这一有效抓手，坚持价值引领，立足基层实际，充分发动群众，强化机制保障，让善行义举上榜、为凡人善举立传，思想道德建设呈现出一派喜人景象，为培育和践行社会主义核心价值观创造了新鲜经验。为此，得到中宣部和山东省委的推广（4月12日《新华每日电讯》）。

“让善行义举上榜、为凡人善举立传”，之所以受到社会的广泛好评，不仅是因为它能使善意、善念、善行深入人心，有利于弘扬正气、树立新风，也将推动形成知荣辱、讲正气的社会风尚，更是因为它生动地体现了加强思想道德建设，培育和践行社会主义核心价值观的重要载体。有了这样的平台，也就有了可依赖的建设路径；有了这样的载体，也就有了可

持续的培育和践行的动力。加强思想道德建设，培育和践行社会主义核心价值观，不能止于喊口号、一阵风的境地，要找到落脚点，找准突破口，持之以恒，一抓到底。设立“善行义举榜”，恰恰是体现了习近平总书记提出的“落细、落小、落实”的要求。事实上，只有从细微处抓起，从小处入手，稳扎稳打，方能步步为营，以小见大。唯此，才能在全社会推动形成“人人做好人、人人做好事、好事就上榜、好人有好报”的良好氛围。

加强思想道德建设，培育和践行社会主义核心价值观，说到底，是一项面对全社会的群众性工作。只有广泛发动，人人参与，让加强思想道德建设，培育和践行社会主义核心价值观，成为社会每一个成员共同追求的价值目标，并积极地投入其中，核心价值



让公立医院回归“大众”

□张绪才

近日，记者从北京市卫计委获悉，今年北京将进一步削减公立医院特需医疗规模，各公立医院压缩“特需”的情况，今后将纳入绩效考核评价体系，和医院评审挂钩（4月15日《新京报》）。

设立在众多公立医院的“特需”医疗服务，向来因“特权服务”、“VIP”等备受争议。之所以备受争议，是因为“特需服务”、“VIP”等，面向的是“小众”的高端医疗服务，而不

是“大众”的平民化服务。

客观说来，社会在发展，贫富阶层对医疗服务的需求不尽相同，有钱人需要更好的医疗服务，医疗机构为他们提供这样的服务，也算是顺理成章的事。但问题是，公立医院的定位，应该是满足普通老百姓的基本医疗需求，也就是人们通常所说的“公益性”。而任何一个地方的医疗资源都是有限的，设置了“特需服务”、“VIP”等，势必压缩和挤占本已

紧缺的公共医疗资源。这也意味着，公立医院设置“特需服务”、“VIP”等，是以牺牲普通老百姓的基本医疗需求为代价的。

公立医院设立“特需服务”、“VIP”等，时下已经成为不少地方公立医院的一种潮流，有极少数公立医院的“特需”更是离谱。比如前几年媒体曾曝光广州市某公立医院一超豪华VIP高级病房“七室一厅”，面积有300多平方米，主卧、书房、厨房、会客厅、家属房、随从房等应有尽有。一边是“一号难求”、“一床难求”，一边是奢侈的“特需”服务，有违公益原则，也背离新医改的精神。因此，削减“特需”服务，让公立医院更“大众”，以保障基本医疗服务已势在必行。

“僵尸车”挡道 市民盼“过问”

城管部门表示会和交警部门及时沟通处置

本报记者 单玉紫枫 沈孙晖 通讯员 胡幸年



“有辆僵尸车停在人行道出入口上，一停就是一年多，快成‘钉子户’了！”昨天，鄞州东湖馨园小区业主陈先生告诉记者，附近市民联系了相关部门。交警部门说，车子停在人行道上，应该归城管管；城管部门却称，治理僵尸车需要叫拖车，城管没有拖车权……

这人行道上的僵尸车，似乎无端陷入了一个“管理真空”。

现场：挡道僵尸车被贴“大字报”

昨天中午，记者赶到现场。在东湖馨园小区南门左侧，钱湖北路与堇山中路交叉处，一辆老款黑色桑塔纳2000轿车静静地趴在人行道出入口。车体锈迹斑斑，车身油漆多处龟裂，两个后轮胎已经完全瘪掉……

记者看到，右侧车窗及车尾部多处地方被人贴上了“大字报”，上面写着“此车挡道无人管”、“交警城管都不管”。

见记者拍照，附近住户、经营户纷纷凑上来吐槽。一位大姐说，这车去年3月就停这里了，其他车子进出很不方便。这辆车“杵”在这里，挡住拐弯车辆视线，刮擦是常有

的事！一个多月前，大伙联系了城管、交警，但得到的答复跟陈先生说的如出一辙。

交警：人行道拖车，需城管出具委托书

昨天下午，记者先就此联系了管辖该区域的鄞州下应交警中队。

据悉，这辆挡道的桑塔纳轿车车主姓杨，登记地址为江东黄鹂新村82幢。该车于1997年出厂，去年8月31日年检已到期，去年10月16日保险中止。

下应交警中队的同志告诉记者，昨天下午，他们特地派人去实地查看，确认该车停在人行道上，已影响其他车辆的正常通行。“我们联系不上车主，已将此情况向城管部门反映。”

记者随后也试图拨打车主杨先生的电话，但显示已关机。至此该车身份核实无误，确为“僵尸车”无疑！

最后，交警中队的同志表示：“人行道属于城管部门管辖，如果车主一直联系不上，城管可出具委托书，委托我们交警对这辆车进行拖离。”

城管：尽快出具委托书，建议出台统揽政策

记者随后将上述信息转达给鄞州城管部门。但是，对于“人行道管辖权”问题，城管也有“一肚子委屈”。工作人员到现场核实后发现，该车所停放的位



置位于小区物业红线内，并非市政人行道路。

据悉，根据职责，对于侵占市政道路人行道的疑似“僵尸车”，城管部门首先会尝试联系车主，要求其自行驶离；若无法联系车主或未在规定时间内自行驶离，将联合交警对车辆进行拖离。

具体到该车情况，工作人员表示，会和交警部门进行及时沟通，如果确认是无主车，会委托交警将车辆拖离。

工作人员透露，“之前外地整治‘僵尸车’时，针对人行道及物业红线内停放的‘僵尸车’，曾统一划归一家部门管理。”

古林镇整治冯家漕河

本报讯(记者王伊婧 通讯员周莺)今年4月10日,本报A5版刊登了题为《“盛世华城”对面那条冯家漕河——河面漂满垃圾 场面惨不忍睹》一文,该文见报后立刻引起了当地政府的高度重视,有关部门随即开展了相应的整治工作。

前天,古林城管中队联合古林派出所和古林特勤中队计80多名执法人员前往薛家村铲除违法摊位。在推土机的轰隆声中,古林镇冯家漕河河岸临时大棚菜场应声倒下。当天,现场平毁40间违法摊位,有效截断了河岸污染源。

冯家漕自然村毗邻海曙联丰,是典型的城乡接合部。宁波工商职业技术学院又紧邻冯家漕河岸,导致大量人口涌入冯家漕村,沿岸大棚临时菜场随之兴起,且越搭越多,总计约有3000平方米。摊贩随处丢弃烂菜叶、包装袋等垃圾,使冯家漕河成了一条垃圾河。

薛家村书记张宏良说,为了做好大棚临时菜场的清除工作,镇村干部上门挨家挨户做工作,使百姓认识到临时菜场存在的问题。张宏良表示,这次集中除污后,薛家村将马上对冯家漕河进行河岸生态修复,同时积极创造条件,方便附近住户买菜。

为了彻底清洗河道,冯家漕河的河水于当天被全部抽干。河水抽干后,执法人员发现位于上游的宁波工商职业技术学院的外墙吃惊现5个排污口,而河岸边的一家私营企业也露出了4个正在向河道里排污的排污口。随后,古林镇政府立即与校方和该企业所属区域的环保部门取得联系,准备对此进行整改。

记者从古林镇政府了解到,在未来的半个月內,河床将被清洗干净,清澈的河水将被重新灌入河道,冯家漕河即将改头换面、焕然一新。

拆迁户的理财经

前段时间，家住鄞州区王福家里的两套老房子拆迁后，分到了三套公寓楼。一套自己住，一套给儿子当婚房，还有一套就空了出来。

“我们小区的地段不是很好，把那套空着的房子出租出去比较困难。”怎样用这套房子搞投资？不善于经营生意的王福思来想去还是把房子卖掉变了现。但问题随之而来，这95万元房款该怎么打理呢？一筹莫展的王福只能干着急。

一天，王福在自家信箱里看到了“甬银汇通”的宣传单，较高的收益让他动了心。客户经理在王福不着急拿取收益的情况下建议他用这笔钱购买一款较高收益的一年期产品，到期预计可收回本息约108万元。

解决了“心头烦”的王福笑着说，这样的理财公司之前也听到、看到不少，最后还是选择甬银，除了较高收益外，还因为甬银是宁波本土品牌，让自己投资的去向更明朗，从而也更有保障。

理财，还是安全最重要

选择甬银 就是放心！

双福福和 法律保障 严格风控 稳健可靠

100%

咨询热线: 0574-87655551 总部地址: 海曙区中兴路中农信大厦27楼



强行变道惹事故

前天上午10时半，一辆黑色越野车从天童北路往南行驶到江董桥附近，驾驶人从快车道向慢车道强行变道，不巧被后面驶来的一辆公交车撞上，硬生生地将越野车挤出了“队伍”，致使黑色越野车四轮悬空架在桥面花坛上，不能动弹。

(记者 黄丽娟 通讯员 朱忠义 摄)

女子反锁家中轻生 消防火速出动解救

本报讯(记者单玉紫枫 通讯员刘伟宏)前晚10时28分,江东消防中队接到报警称,徐戎二村54号6楼一名女子把自己反锁在屋内,打开煤气试图轻生。

情况紧急,中队立即出动了两辆消防车14名官兵赶往现场。

报警人是附近邻居。当晚,他刚要入睡,突然闻到一股煤气味,顿时警觉起来,发现味道是从对门传来的,但怎么叫门也没人应。他说,对门住的是名年轻女子,好像已经有一段时间没见她出门了。

现场指挥员立即下令,在场官兵分成两组,一组关闭楼层煤气总开关,另一组带上破门工具上楼实施救援。晚上10时45分,房门被成功打开,救援小组迅速进屋实施救援。搜寻后,发现欲轻生女子正躺在床上,消防官兵立即叫来了救护人员,经检查并无大碍。随后,消防官兵和民警合力将女子抬上120急救车。

目前,事件原因正在进一步调查。