

谁是PM2.5最大的受害者? 交警、公交司机和环卫工

# “小粒子”当道,给“高危人群”发口罩

他们,每天坚守在马路上打扫。他们,每天至少要与万辆汽车“擦身而过”。车流滚滚的马路上,人们耳熟能详的“PM2.5”:灰尘、汽车尾气等,会不由自主地钻入他们的鼻孔。

“口罩应该成为户外作业人员的标准配置。”读者戴志华致电本报呼吁。作家郑渊洁也在微博中称:交警是PM2.5最直接的受害者,应该为交警配备口罩。

## 【路面交警】 一小时万辆车身边过 尾气吸得多

“我们中队值守二环线和几个出城口,高峰期一个小时的车流量就有近万台,而一个民警每天平均待在路面的时间不少于10个小时。如果遇到整治清查等,晚上加班到10点,甚至凌晨都是常事。”下午4点,长沙芙蓉交警大队十中队中队长刘辉正和民警一道,在二环线荷花路口整治货车闯禁,比起城区道路,环线上闯禁的货车更多,灰尘也更多。被问及每天要吸多少车的尾气,刘辉说算不清。

刘辉说,中队有9名交警,除了新来的小伙身体健康,其他8人都有职业病。“中队每个人都有轻重不同的咽喉炎、支气管炎,我患哮喘已经很多年了。”刘辉笑称,当交警就要霸得蛮。

记者从长沙市交警支队政工科了解到,去年全市1000余交警体检结果显示,90%以上的人处于亚健康状况。患有咽喉炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病的交警占路面交警的一半。

## 【环卫工人】 不喜欢戴口罩 3成人有呼吸系统病

天没亮,45岁的露大姐就得起床,开始一天的工作。她主要负责蔡锷路的保洁。每天12小时,除了吃中饭时休息一下,她都在

路上扫拾、运送垃圾。记者了解到,长沙城区3500万平方米范围内,近万名环卫工每天要清理出3700吨垃圾。由于长期待在路面上,环卫工人呼吸道疾病比较常见。露大姐说,碰上扬尘天扫马路,呛得直咳,如果戴上口罩,一天下来,口罩里外都是灰。露大姐最近经常头晕、恶心,喉咙痒、胸口闷。

去年底,岳麓区环卫局2000余名环卫工人进行了体检,该局工作人员透露,初步估计,约20%至30%的环卫工人有呼吸系统毛病,这当中不少人清扫时没有长期戴口罩的习惯。专家说,环卫工要加强职业防护,作业时一定要戴上口罩,多喝水,少抽烟。长沙城管局相关负责人说,往年该局给环卫工人发放口罩等劳保用品,但是大部分环卫工人觉得麻烦、很热,所以不喜欢戴口罩。

## 【公交司机】 戴口罩?车里待半天出气不赢

“戴口罩?我们在车里一待就是半天,会出气不赢。”听见记者的询问,公交司机刘师傅觉得很新鲜,168路公交车从汽车东站到汽车西站,全程29.8公里,沿途经过46个站点,单程跑一趟需要耗费1个多小时。

据记者了解,公交司售人员是否该戴口罩上班,有关部门没有明确的规定。

长沙目前有3577辆公交车,129条公交线路,营运线网的长度达2400余公里。按规定,每台车应配置3名驾驶员,但目前长沙的驾驶员只有7000人左右,缺口大,驾驶员的工作压力比较大。

“一直在相对狭小的空间内,接触的人群较多,加上汽车尾气等空气污染,很容易患上各种呼吸道疾病。”长沙市交通运输局局长刘明理表示,该局已在研究如何缓解公交车驾驶员劳动强度和改善驾驶员工作环境,并督促要求每家公司定期给驾驶员体检。

■记者 黄娟 杨艳 吕菊兰



民警在高峰期指挥交通,一个小时的车流量就有近万台,而他们每天平均待在路面的时间不少于10个小时。  
记者 武席同 摄(资料图片)

# PM2.5 | 档案

大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物,也称为可入肺颗粒物。它的直径还不到人的头发丝粗细的1/20,如灰尘、汽车尾气等,是灰霾天气的“元凶”,能在大气中长时间停留,伤害人体。

## 专家支招

### “暴露人群”多吃木耳、梨、萝卜汤等

湖南中医药大学第一附属医院教授、营养学专家李定文表示,交警、环卫工人、公交车司机等路面工作人员要多吃利肺的食品。

- 果蔬类:**多食白梨,能起到生津止渴、润肺止咳的作用,多吃梨能改善呼吸系统和肺功能。
- 木耳:**含有大量的多糖胶体,润肺清滑,还有排毒抗癌的功效。
- 桔梗:**桔梗独走肺经,能润肺止咳。
- 汤类:**萝卜汤和菠菜汤,萝卜有祛痰降气的功效,而菠菜中含有大量的抗氧化剂如维生素E和硒元素,能促进细胞增殖。
- 羹类:**银耳百合杏仁羹,滋补生津,润肺养胃;百合能养阴清热;杏仁能润肺止咳,抗癌。

# 胆结石、肾结石、尿路结石,不手术,不碎石



得了结石,通过药物溶石一直是患者的最大心愿,然而无数次事实证明这只是一种奢望。最后不得不接受切除胆囊、体外碎石和取石手术,但临床显示切除胆囊后将近80%的人会出现胆总管结石,肝内胆管结石,90%的人会出现消化系统疾病。而体外碎石在碎掉肾内结石的同时还会对肾小球造成损伤,影响肾功能,手术对肾脏的损伤则更加直接,但最让患者无法接受的还是再次复发。最近医学权威杂志《柳叶刀》的一则报道,让无数结石患者看到了药物化石,根治结石的希望。

在广西梧州一谈起石头阿公,洪公可谓无人不知无人不晓,他是我国著名的壮医传承人,专攻各种结石。无论是多少年的结石,什么位置的结石,多大的结石,不手术,不碎石,少则15天,多则一个月都能统统化掉。有人统计,阿公一生化掉的各种结石加在一起足有上千公斤。很多必须手术取石的患者,找到石头阿公,只需一杯茶就能轻松化解,而且无一例复发。

## 喝茶化石,且无一例复发! 这究竟是如何做到的呢?

石头阿公先从结石的成分解释:无论是何种结石,其成分基本相同,均为草酸钙,这种成分本身并不难被溶解,为什么很多药物无效呢?主要是因为结石的表层包裹着一层高密度的矿物质,极难被溶解。因此要想化掉结石必须先化掉结石的“壳”。

至于如何做到不再复发,就必须了解结石的成因,众所周知,人体摄入的食物经过消化吸收会产生大量的代谢废物——草酸,这些草酸主要通过肝脏和肾脏代谢排出体外,当肾脏的代谢功能下降时,这些草酸就会和体内的钙质结合,形成结石,淤积在胆囊、胆管、肾盂、输尿管、膀胱等代谢器官内。因此提高肝脏和肾脏的代谢功能是根治结石不复发的根本。

## 神奇壮药,溶“壳”化石 疏肝胆,强肾功,杜绝复发!

几十年来,石头阿公治愈了无数结石患者,很多人夸阿公神医,但阿公却说这不是我的功劳,而是大自然所赐。阿公介绍在广西文山一带有一种奇特的植物,所生之处10米以内化石成沙,将其浸泡熬制,对包裹在结石外的矿物质“硬壳”具有极强的溶解作用,因其形状酷似金钱草,被称为广金钱草,再配以7味具有溶石化石、疏肝胆、通淋强肾的壮药协同发力,对胆、肾、尿路结石,具有药到病除之效。根据几十年的应用,百用百灵。

经现代科技研究分析,广金钱草中含有一种特殊的成分“多酚生物碱”,它就像是治疗结石的排头兵,先将结石外的硬壳打破,使药物中的有效成分能直接作用到结石,将坚硬的结石逐渐溶解成泥,同时促进胆囊收缩,舒张输尿管,使胆管和输尿管定向蠕动,这样被溶解成泥状的结石就会顺利随尿液、大便排出体外。结石没有了,肝肾的代谢能力提高了,从此再不受结石之苦。

## 献奇方,制新药 求人再无结石之苦!

据报道,近年已有多国药企巨资求购阿公奇方,阿公秉承悬壶济世之心,已将该方无偿上报国家,以求更多人摆脱结石之苦,国家特批国药准字Z45020818,命名为“结石通茶”同时责成国家壮医壮药研发基地,百年老字号企业梧州制药集团开发生产。

经了解,日前结石通茶已顺利通过协和医院、上海中医药大学等12家权威机构临床验证,临床显示:服用结石通茶,30分钟就能迅速起效,胸痛、肋间痛、腰部绞痛、隐痛、尿痛可明显缓解,恶心、呕吐消失。3天左右可见尿液中有泥沙状物质排出,半个月10mm以下的结石消失,20mm以上结石小一半,再无不适症状。服用2-3个疗程,体内各种结石彻底排空,胆、肾生理功能加强,代谢能力提高,从根本上防止结石复发。

**相关链接:**从相关部门了解到,因结石通茶化石排石疗效确切,国家特授权使用中华牌商标,已在国内上市,患者可拨打电话 0731-85596903 了解详情。

**结石通茶适用于:**多发性结石、胆结石、肾结石、尿路结石、胆囊炎、肾积水、肾炎水肿、血尿。购买时请认准中华牌商标和中华老字号标识。我省患者在上市特惠期间可享受**买8赠2**优惠。

# “外用伟哥”缘何搅动女人心

近日一种纯植物成分的外用男性产品“联邦三度”在我市持续热销,让人奇怪的是购买者中女性竟占了4成。一种男性产品缘何如此受女性青睐?已经是第二次购买的李女士说:“老公今年还不到40岁,那方面就不行了,总觉得力不从心,不仅时间越来越短,好像还变小了许多,也吃过一些壮阳药,不是头疼就是事后好几天缓不过来,就再也不敢让他用了,没想到用了联邦三度,就像变了一个人,事前喷两下,立马就能来精神,而且每次都能超过半个小时,用他自己的话说不论从感官上、时间上都好像回到了30岁一样,我也重尝了久违的快乐。”

据负责联邦三度中国区销售的李总介绍,联邦三度,顾名思义它的主要效果是改善男性3方面的不足,一、提高充血度,助勃。二、提高持久度,延时。三、提高尺度,增大,是艾生国际从世界三大壮阳植物“玛卡”“黄秋葵”“东哥阿里”中萃取的特殊男性精华液,能够显著改善海绵体细胞活性,提高充血度,增强阴茎背神经耐受能力,采用先进的小分子透皮给药,药效利用率高,效果又快又安全。

在欧美国家,很多医院都向患有性功能障碍的男士推荐联邦三度,对阳痿、早泄、短小等具有惊人的治疗效果,喷上3-5分钟就能促勃延时,已经成为了无数夫妻的床头必备品,无论是疲软、无力、冷淡、控制力差只需轻轻一喷马上就见效。很多用过的人说,虽然联邦三度提高的是生理功能,但他们最享受的却是心理上的满足,看着爱人惊讶的表情,又找回了二三十岁的感觉。还有人说,以前真的错过老婆

了,原来那种紧致的感觉完全取决于自己是否足够的强壮。很多人还说以前看到老婆就自卑,现在老婆看到就紧张。虽然联邦三度促勃、延时的效果奇佳,但最让人津津乐道的还是促进器官的二次发育,真真正正变成猛男。调查显示,只要连续使用联邦三度1-2个月,海绵体细胞的数量大大提高,长度和围度至少增加30%。对于联邦三度的使用,专家建议一旦各方面都达到满意效果要减少或停止使用,以免造成对伴侣的伤害。

用过的人说起联邦三度的好滔滔不绝,但还有一部分人却心存疑虑:真的安全吗?不可能3-5分钟就起效吧?效果会不会反弹啊?

一、首先,外用不需口服,不会对血管、肝肾有任何伤害,三高人群也能使用,其次纯植物提取没有任何化学添加,100%安全。

二、之所以能够在那么短的时间里起效,则完全因为采用的小分子工艺,有效成分能够透过皮肤直接作用到海绵体,不需经过缓慢的吸收、循环,药效能100%的被利用。

三、联邦三度的效果已经被全球亿万男性朋友验证,在你身边可能就有联邦三度的受益者,这是一种全新的体验,无数人已因联邦三度过上了美好的夫妻生活。

另外,艾生国际推出的无忧体验联邦三度的活动仍在进行中,只要感觉不满意即可退款退货,可拨打电话0731-85339727 84477796 参加。

长沙:东塘星城大药房、平和堂负一楼药品柜、河西通程新一佳药品柜、新汽车西站康寿大药房(南家塘店)、东塘楚明堂大药房、红星步步高药品柜、东风路楚明堂(汽流城店)、新开新一佳康寿大药房、火车站阿波罗药品柜、东塘平和堂药品柜、河西融城路楚明堂大药房、湘春路楚明堂大药房、和平堂负一楼药品柜、人民路家润多楚明堂大药房、侯家塘新一佳药品柜、新汽车西站康寿大药房(南家塘店)、湘江世纪城楚明堂大药房、汽车西站康寿大药房、井湾子新一佳康寿大药房、观沙岭新一佳楚明堂、火车站仁寿堂大药房、王府井负一楼药品柜、火星镇楚明堂大药房、汽车南站楚明堂大药房、赤岗冲康寿大药房、马王堆康寿大药房、马王堆一品大药房、楚明堂金星店(步步高黄金店负一楼)、八一一路康寿大药房、东风路华恒旺和心康大药房、河西华恒旺和四合堂大药房、左家堂通程万惠云康大药房  
理城:工农大药房、九芝堂大药房 宁乡:开发药号 浏阳:仁济药店  
株洲:新华书店人民药店、贺家上健康堂大药房、河西西帝广场人民药店、株洲平和堂药房 礼陵:心连心大药房 茶陵:阳光大药房(恒大酒店旁)  
湘潭:福顺昌基建营店 醴陵:步步高斜对面、长青药号西店、长青药号宝塔药房、谭仁堂大药房(福湘宾馆对面)  
岳阳:你好大药房、为民大药房  
衡阳:江东福寿药房(广东路口湘馆旁)  
常德:武陵阁大药房(步行街西角)、战备桥大药房(战备桥红绿灯路口)、金华大药房(东方女子医院旁) 临澧:安济堂大药房(朝阳市场店) 石门:步行街大药房 邵东:好心人大药房(步步高二楼)  
津市:春天大药房 安乡:鼎康堂药房 汉寿:心健药房光明山店 冷水江:新天地药房 新化:大桥药店  
怀化:东方大药房  
郴州:冷水滩康康大药房(恒泰正对面)、康康大药房(市中心医院旁)  
邵阳:平和堂大药房(水利局斜对面)  
郴州:同仁药店(西街水巷69号第一人民医院前50米)  
娄底:橡果国际专卖店(长青街33号) 涟源:康康堂大药房 慈利:家和美大药房(火车站旁)