



痛快说事 从容论理

社长:赵宝泉
总编辑:周钢
编委:刘建剑 潘善臻 何谷 黎沙柳
张敏 王世军 唐炎林

编读往来

缺钾怎么补

贵报5月9日健康版刊登《身体发出6个信号可能缺钾了》一文,我感觉疲劳、便秘等几种症状我也常有,请问平时如何补钾?(甘肃兰州王永和 71岁)

编辑曹虹回复:成年人每天推荐摄入3600毫克钾,在排除病理性低钾血症的基础上,其实只要在饮食方面稍加留意就能满足钾的摄入。最好的补钾来源是绿叶蔬菜、菌藻类和薯类(土豆、红薯、白薯、山芋、芋头、山药等),以及水果(香蕉、哈密瓜等)和豆类(黄豆、红豆等)。另外,建议使用低钠盐来替代普通盐。

【社评】本报特约评论员 彭杰

对老年法研究院不能徒有掌声

“面临着2.5亿以上的老年群体,我们还没有准备好。”广东财经大学教授鲁晓明在去年年底以法学院为依托成立了研究院,专门对老龄社会的法治问题进行研究。据《广州日报》近日报道,尽管鲁晓明在老师中进行了动员,但该研究院实际上至今只有他一人是全职。而目前全国也只有两个老年法的学术机构,且都还没有进行实质性的研究。

一所正规全日制大学成立的老年法研究院只有一位

全职研究者单打独斗,听起来颇为落寞。但从老龄化程度不断加深的现实来看,鲁晓明教授走出的这“超前”一步显然又极富胆识和勇气。

毋庸置疑的是,随着老龄化社会到来,需要依据法律进行规范的问题必然会激增,这对我国涉老法律的研究领域也提出了新的要求。事实上,从国际经验来看,规划战略和法律先行,也是大多数发达国家应对老龄化的普遍做法。譬如,在法制建设方面,日本

的法律体系对老年群体不仅覆盖面广,而且分类细致,光是针对老年人的医疗保险需求,就在《国民健康保险法》以外先后颁布了《老人福祉法》《老人保健法》《高龄者医疗确保法》等法律,全方位保障老年群体的医疗保险权益。

相比之下,中国涉老法律法规多有缺失。在国家层面,除宪法、婚姻法、民法等基本法外,仅有《老年人权益保障法》等少数法律与老年人权益休戚相关,其他保障条款则散见于

一些规范性文件。在此情况下,我国亟待加快应对老龄化的立法进程,加强养老保障立法与规章制度建设。而这,不单纯是立法机关的职责,更需要广大学者和学术研究机构积极建言献策。那么,对于后者,“单打独斗”显然不该是其应有的样子,在经费投入和充实人员方面,各级政府有必要予以充分的扶持,以吸引更多的研究人员以及公益组织加入其中,这也承载着老年群体完善权益保障的诸多现实期待。

街谈巷议

“朝我说”服务窗口有特色

北京朝阳政务中心新设立的“朝我说”窗口近日正式亮相,专门接受群众投诉、吐槽、找茬,并在一天内给予反馈。窗口秉承“群众说、我们听、专人记、立即办”的原则,主动接受社会监督。

我认为,北京朝阳政务中心探索设立的“朝我说”窗口其实是政府12345热线的延伸,相比热线电话常常占线、转办效率低等痼疾,“朝

我说”却是办事群众与相关部门工作人员面对面的交流、倾听,更有一种亲近感,也体现了诚恳、尊重、服务的特色。再加上一天内给予反馈的承诺,群众满意度自然会有明显提高。当然,窗口既然开了,就不能流于形式,而应选能力强、素质好、善沟通、有耐心的现职人员来值守,使其成为真正上传下达的桥梁。(江苏南京 吴文元 52岁)



千军万马独木桥,铤而走险找捷径。异地读书本地考,空挂学籍变移民。招生录取本严肃,扰乱秩序毁公平。从长计议堵漏洞,利益输送需查清。文/方知 图/朱慧卿

深圳查出32名“高考移民”

近日,深圳市富源学校部分高考学生因涉嫌“高考移民”引发社会关注。深圳市教育局12日晚间通报,该校2019年高考报名考生中,有32名考生弄虚作假获取广东省报考资格,将取消他们的高考报名资格。

仗义执言

莫拿英文脏话当个性

据报道,近日,甘肃省平凉市静宁县第一幼儿园在订购演出服过程中,将初步挑选的演出服样式发到班级微信群征求意见,有家长提出演出服上所印英文单词“bitch”含义不雅,建议变更图案。但教师王某未听取家长意见,在微信群中与家长发生争执,教师高某随后将该家长移出班级群。静宁县教育局通报称,已对两名教师责令检查并要求涉事幼儿园更换演出服。

幼儿园既然是向家长征求购买演出服的意见,理应广开言路,虚心听取家长的心声,万不该因意见不合就与家长争执,甚至以踢群了之。就演出服样品上出现不雅英文单词而

言,即便涉事老师对这个单词的含义确实不明白,在家长提出异议后,也应第一时间核实甄别,再衡量印刷在儿童演出服上是否妥当。

至于出现老师对此“据理力争”的情况,我看无非是该老师坚信在演出服上印上别人看不懂的英文更时尚,可这种自以为是的理解岂能违背公序良俗,岂能把脏话也当个性呢?近年来,一些商业广告屡屡被植入学生的校服、红领巾、考卷,引发舆论抨击。我想,相比之下,如果低俗字眼堂而皇之地出现在学生服装上,对校园文明的戕害恐怕只会有过之而无不及。(河北保定 杨方 51岁)

功能性服装别成健康杀手

据央视《每周质量报告》报道,如今的服装不仅款式多,还主打功能性。所谓功能性,意指吸湿、防水、速干、抗菌等,听起来甚是不错。但不久前上海市市场监管局的一次检测却发现,并不是所有的功能性服装都名副其实,有些所谓功能性服装的质量还不如普通衣物。报道称,这次抽查涉及20家经销企业销售的47个品牌、125批次功能性服装,经检测有40批次功能性服装不合格,其中有2批次功能性服装甚至被检出致癌物。

随着人们生活条件不断改善,消费更加注重品质和享受,一些商家推出功能性服装自然有很大吸引力。但现实中,不少功能性服装不过是营销噱头,它们根本不具备所宣称的功

能,这就涉嫌虚假宣传。更有甚者,为了通过低成本实现服装特定的功能,不惜使用质量低劣的材料以次充好,所谓的新工艺也不过是打着幌子滥竽充数,以至于功能性服装反而成了健康杀手,危及消费者身体健康。

对此,不仅需要监管部门对服装行业加大监督检查力度,更要对服装的附加性功能予以清晰界定,从而防止功能性服装“功能丧失”,也防止部分商家打擦边球夸大功能性服装的用途,使其“功能变异”。

当然,对普通消费者来说,对功能性服装也要有理性、科学的认知,平时在选购此类服装前不妨做足功课,了解其基本原理,再货比三家,避免上当受骗。(湖南常德 戴先任 53岁)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不充提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-173 全年100期 每周一、周四出版



中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498