吹灭“烧纸风” 告别“烟火气”

用“绿色”祭祀赢一片“清明”

——“破陈规陋习，树文明新风”系列报道之二

本报记者 严曼曼

清明祭扫先人，寄托哀思，是中华民族的传统，以此表达人们慎终追远、敦亲睦族及尽孝的感情。近几年，随着文明祭祀宣传力度的不断加大，越来越多的人响应文明祭祀的新风尚，让追思更悠远，为传统的清明节增添了时代气息。但是仍有部分人青睐烧冥币、献祭品、放鞭炮，“一沓纸”“一挂鞭”导致的“火舞烟飞”成为清明时节一道刺眼的“风景线”。

近日，记者走访了我区部分街道和公墓，发现受旧习俗思想的影响，有些人仍然选择烧纸祭祀。

清明祭扫物品，纸钱仍是“主角”

清明节虽未到，但是，近日，记者注意到路边出现了很多卖祭祀用品的摊子，除了传统的“金银元宝”、纸钱、冥币等祭祀用品，还有一些豪华别墅、跑车、空调、洗衣机、仿真名烟名酒、麻将等，可谓是花样繁多。

在城区北门大街，记者看到一商家正在把祭祀用品从屋内搬到街边的摊子上，还没整理好，就有人上前购买，商家热情推荐今年的“新款式”。

在紫藤园公墓，记者发现，售卖祭祀品的摊子从大门公墓两边一直排到下一个路口，各家摊位上的祭祀品主要以纸钱、冥币、“元宝”和仿真绢花为主，少见鲜花。公墓门前一家纸品店门前还张贴着醒目的“专营各种仿真花、鲜花火纸类、库房念经一条龙服务”的标语。

虽然距离清明还有一周的时间，但前往墓园扫墓的市民并不少。记者观察发现，很多人都是空手而来，到了公墓门口就近在路边买一些祭祀用品。一位前去扫墓的女士，本来只准备买一扎火纸，但在商贩的推销下，又购买了一些纸扎的帆船、元宝，最后提着一大袋祭祀品走进公墓。

记者向几个商贩了解了祭祀品销售的行情，他们告诉记者，虽然这几年倡导文明祭祀，禁烧纸钱，但并不影响他们的生意，他们每年的进货量没有减少。

“来买祭祀品的，纸钱是一定会买的，这是老规矩不能破。”一位摊贩告诉记者，有一些来祭祀的年轻人会自带鲜花，但到了墓园门前，还是会买一些纸钱带进去，所以不怕没生意。

走进墓园，记者发现，虽然园内悬挂着“倡导鲜花祭祀，弘扬文明新风”“文明低碳祭扫，健康生态环保”的横幅，还有“禁止明火”的标识牌，但已经有几处冒起了烟雾。园方为了方便打扫，在每排墓碑前都准备了铁皮箱，但纸灰随风飘起，空气中弥漫着烟尘。

“现在才刚刚开始，过几天烧纸的人会更多，到时候空气质量更差，烟雾缭绕的，味道还特别难闻。”住在紫藤园公墓附近的张大妈告诉记者，一年中烧纸祭祀的日子有好几个，如春节前、农历七月十五、农历十月初一、冬至等，其中清明节期间最为“疯狂”，几乎每天都有人来烧纸，不分昼夜。园方为了方便大家前来扫墓，会适当延长下班时间，清明几天更是24小时不关门，24小时都有人烧纸。

“我们都是到墓园里扫墓，很多人直接就在路边烧起来了，现在晚上出去散步，会看到在路口烧纸的人。”前来扫墓的李先生对那些在路边烧纸、结束后还不知道打扫的人很有意见。他说，清明期间经常听到火灾的新闻，每次看到那些没烧完的纸钱就会担心，生怕烧纸的火星乱飞引燃其他东西引发火灾。

祭祀陋习难改，旧思想根深蒂固是主因

尽管文明祭祀每年都在倡导，但记者发现，旧习俗依然普遍存在。祭祀陋习难改，到底“难”在哪里？记者随机采访一些市民、摊贩和墓园工作人员。

“烧纸钱是祖辈传下来的习惯，我小时候就跟在父母后面看着他们烧，现在父母会提醒我们不要忘了烧。”墓园内，刚烧完纸钱准备驾车离开的陈先生说，自己来烧纸是父母要求的，提前来是因为清明节一家人要出去旅游，祭祀完可以安心地出去玩。

“老一辈是一定要烧纸的，年轻人陪老人来，老人要买纸，年轻人一定会听的。”墓园门口纸品店的老板告诉记者，选择买纸钱的一般以老年人居多，但是很多年轻人会在长辈的要求下购买。

“鲜花不起作用的，不烧纸钱那边没得吃、没得用啊。”一位在烧纸祭奠先人的老年人表示，烧纸钱是一项必须进行的清明祭奠仪式，他深信烧纸钱可以给逝去的先人带去财富。

“我们只能起到提醒引导作用，祭奠本身是一种传统习俗，烧纸又是千百年来流传下来的一种形式，很难有效地制止。”紫藤园公墓一位正在巡逻的工作人员告诉记者，墓园这几天已经加强了巡逻力度，并定期清理铁皮箱内燃烧完的纸钱，防止火星乱飞引起火灾。

年年倡导文明祭祀，然而祭祀陋习年年不改，这当中最难改的就是根深蒂固的旧思想。记者在采访中发现，很多人选择烧纸钱一方面是相信烧纸钱可以给先人带去财富，另一方面是受家里长辈的影响，无法拒绝老人的要求。烧纸祭祀的陋习流传至今已然成为一种精神寄托和迷信文化，而文化有着固有的惰性，其形成非一日之功，要想消除它的影响还需久久为功。

创新文明祭祀，共享平安清明

虽然烧纸行为在丧葬文化习俗的影响下，短时间内无法消灭，但烧纸祭奠并不是一种可以听之任之的现象。这种陋习，不仅是一种愚昧无知的封建迷信，更会严重污染城市环境。

与烧纸祭祀相对的，近些年来，社会上涌现出家庭悼念、祭酒祭奠、网上祭扫、鲜花祭祖、植树扫墓、撮土追思、诵读追忆等创新绿色的祭祀方式，得到了很多人尤其是年轻人的重视和青睐。

“我微信朋友圈里很多人转文明祭祀的倡议书，我特地转到了家庭群里面，希望可以提醒长辈们换一种绿色的祭祀方式，不要一到清明就烧纸。”家住河下街道的陈女士告诉记者，她已经在朋友圈转发了几次关于文明祭祀的倡议书，希望有更多的人愿意选择文明绿色环保的祭祀方式。

据了解，为了营造文明祭祀氛围，除了在朋友圈转发关于文明祭祀的倡议书，很多社区和单位都发起了“绿色清明，文明祭祀”的倡议书，呼吁大家文明祭祀。

记者在紫藤园公墓也看到，在墓区主干道两侧的树上，都系上了黄丝带，长青树中飘着金黄丝带，显得格外庄严肃穆。据公墓负责人介绍，黄丝带寄托哀思，是文明祭祀的一种方式，自前年推出以来，得到了市民的好评，在引导文明祭祀活动中也起到了一定的引导作用。

在紫藤园公墓管理处，记者还看到了“紫藤园，逝人居，环境美，怡心神。来园祭，文明行，移风俗，很紧迫。献鲜花，寄哀思，既高雅，又文明。烧纸钱，费资源，污环境，碍健康……”文明祭祀“三字经”，简单易记文明祭祀“三字经”，吸引许多祭祀人员驻足，对推动文明祭祀也起到了一定的作用。

不文明祭祀行为的改变需要多方参与，既要有强制严肃的法律法规约束，更重要的是营造以文明祭祀为荣、以不文明祭祀为耻的社会舆论氛围，形成全民参与、积极推进的良性运行机制，最终让文明祭祀行为入脑入心。

创 建全国文明城市 让城市更加美丽 让生活更加美好

3月28日是区人民法院开放日。这天下午，该院迎来一批特殊的小客人——30多名小学生。学生们在该院少年家事审判庭书记员的带领下，零距离了解了法院审判流程，感受了法院文化，并亲身体验了如何当法官。

华蓉 摄

你说我说

培训机构软文击中教育素养软肋

乔杉

“要么绝育，要么一条军备竞赛的道路走到黑。”这是一篇网文《寒门真的应该绝育》中的结论。在这篇充满阶级、军火、军备竞赛、阶级世代、阶级远征等词语的网文中，既有夸大的家庭差距、学校差距，也有未来的发展差距。细读此文可以发现，这其实是一篇培训机构软文，夹带着对培训机构的宣传。像这样通过软文宣传课外培训机构、制造家长焦虑情绪，来达到自身谋利目标的煽动檄文在社会上比比皆是。

这是一个鸡汤盛行的年代，特别是与教育有关的鸡汤，真是“鸡汤熏得众人醉”，但很少有人知道，鸡汤有毒，很多教育鸡汤其实都是软文。

有关教育减负的话题，引发了前所未有的关注。实现真正的教育减负，需要而不止于教育部门作出努力。社会上存在十分严重的教育恐慌心理，在“剧场效应”下，很多家长生怕别人补自己不补，希望自己补别人不补，一头扎进培训机构的怀抱。

重视教育永远都不会错，但在恐慌心理下，很有可能步入极端，过犹不及。教育恐慌心理是如何形成的？这是一个复杂的问题，但不可否认，很多教育鸡汤特别是教育软文发挥了推波助澜的作用。

正如媒体发现的，这些软文有的以亲历形式，有的通过杜撰的“权威人士”之口，有的夸大一些现象，总之都是为了培训机构的商业利益。值得引起重视的是，有些软文直接宣传培训机构，也有不少软文着眼整个产业，而不是某家培训机构，这类软文具有很大迷惑性。很难说培训机构软文制造了教育恐慌，但不能否认的是，培训机构软文助长甚至煽动了教育恐慌。而整个社会，对于机构软文缺乏应有的重视。

有一个十分尖锐的问题：培训机构对于教育的意义在哪里，到底有什么好处？这其实是一个专业话题，但很少听到对这个话题真正深入的科学的讨论，甚至教育部门都在有意无意中忽视，剩下的几乎全是培训机构单方面的宣传。在培训机构制造的幻境和假象下，有很多家长中招。但事实上，最终培训起到了什么效果，也是天知地知的事。

一个饶有意思的细节，每年高考结束后，媒体都会关注一些高分学生。这些高分学生在介绍学习经验时，很少有人会把成功归结为培训机构。就观察来看，很多优秀的孩子其实并没有上培训机构，即便上了也没有认可培训的作用。有专业人士介绍，现在高年级学生学习本就十分紧张，精力十分有限，认真学了一周没用，仅仅上了一堂培训课就起到作用了？在现实中，很多学习不好的孩子拼命参加校外培训，花了大把的钱学习还是不好。

培训机构软文击中教育素养软肋。在今年的全国“两会”上，教育素养的话题引起了广泛的共鸣。提升整个社会尤其是父母的“教育素养”，已然成为当下最迫切的事情之一。对于很多家长来说，不知道什么是好的教育，不知道什么才是好的评价体系；即便在分数这条路上，也是“病急乱投医”。这里，不是完全否认培训机构的作用，而是想要指出，必须从专业科学的角度归结出培训机构到底有什么功能，能够发挥什么功能，而不是只有培训机构一家之言。

现在，很多人对于教育的认识主要来自于培训机构软文。培训机构会炮制出什么软文，形成怎样的教育素养，是可想而知的。提升教育素养不能依赖培训机构软文，教育部门在抓好教育的同时，应该把提升全社会的教育素养放在重要位置。特别是当下，很有必要对培训机构的功能和作用作出专业和科学的研究，不能再让家长“一言不合就补课”。

“3C”认证有“李鬼”擅自销售真后悔

消费警示

我区某商店从市区一电器经营部购进2台电煮锅在其门市对外销售。区市场监督管理局执法人员对该产品进行检查时发现，虽然该电煮锅外包装标注“产品通过国家强制性3C认证、执行标准：GB4706.1-2005、GB4706.19-2008”等字样，但通过国家认证认可监督管理委员会主办的认证认可业务信息统一查询平台检索上述产品的强制性3C认证情况，上述电煮锅厂家获得的《强制性产品认证证书》载明的认证范围不包含上述电煮锅。结果是，尽管电煮锅一台没卖出，但该商店还是被依法处以1万元罚款，店主后悔不已。

3C标志一般贴在产品表面，或通过模压压在产品上，仔细看会发现多个小菱形的“CCC”暗记。每个3C标志后面都有一个随机码，每个随机码都有对应的厂家及产品。认证标志发放管理中心在发放强制性产品认证标志时，已将该编码对应的产品输入计算机数据库中，消费者可通过国家质量认证中心进行编码查询。

在此，我们提醒广大消费者及经营者，因为大部分销售者不可能持有产品的3C认证证书。而依托上述查询平台，可以在平台中输入产品的生产厂家名称，通过互联网查询该产品的认证信息。如果查询结果有疑问的，可以要求商家向生产厂家索取正式的3C认证证书，最终确认产品是否违反强制认证管理的规定，以避免不必要的损失。 （任宗林）

生活帮

又到一年赏花时 别让过敏扫了兴

专家提醒：导致花粉过敏的“主凶”其实是树草，千万要避开

万物复苏，春暖花开，这样的好天气踏青赏花心情都格外美丽。但当众人在兴致勃勃地观赏争奇斗艳的各种花草树木时，有一些过敏体质的人却容易泪流满面、喷嚏不断，甚至呼吸困难，皮肤出现红疹、奇痒难受等一系列症状。

“绝大多数市民都以为花粉过敏是桃花、樱花、油菜花、郁金香这些‘虫媒花’，但其实这些花儿都‘躺枪’了。”过敏反应专家表示，春季花粉过敏的“主凶”是梧桐、杨树、柳树、榆树等“风媒花”花粉，清明前后半个月空气中花粉浓度“爆表”，踏青赏花时最要躲开的应该是这些树，以及草丛中不起眼的小野花。春光无限好，但也是花粉症、过敏性鼻炎、哮喘等一系列过敏性疾病高发的季节，轻者影响工作和生活质量，重者可危及生命，切不可掉以轻心。

最常见——季节性过敏性鼻炎

据专家介绍，春季山花烂漫的大好时光，也是花粉过敏患者头痛的季节。对有的人来说，这意味着持续几个月的鼻塞、打喷嚏和流清涕等不适症状的开始。有人会从3月一直持续到10月，因为此时各类花粉随着花开花落陆续登场，其中最常见的是花粉引起的季节性过敏性鼻炎，即通常所说的“花粉热”或者“花粉症”。

专家解释，过敏是指有过敏体质的人体对通常无害的物质，比如花粉、柳絮、霉菌等产生一系列不正常的反应。当这些过敏原进入鼻腔后，免疫系统就会通过连锁反应，释放组织胺等物质，进而引起相应的鼻塞、流泪、打喷嚏和流清涕等一系列不适症状。

防：少赏花种花，尽量避开花粉

专家介绍，花粉是重要的过敏原之一，但并非所有花粉都能成为过敏原，过敏原主要以通过风传播授粉的树和草花粉为主，比如豚草、艾蒿、雪松等。花粉是吸入性过敏原，在户外时，花粉除了通过呼吸进入呼吸道，还可能在皮肤和衣物上停留几个小时而不脱落，因此花粉季节户外活动时记得戴口罩，用头巾包着头部；户外活动后，要及时洗澡、洗鼻；花粉季节注意关闭窗门和车窗也有利于预防过敏。

通常在阴雨天和无风的日子，过敏症状要轻一些，而晴天和多风的天气由于花粉浓度高，会加重过敏性鼻炎的症状，应尽量减少外出。

专家提醒，因花粉所致的过敏性鼻炎患者是季节性的，通常为遗传或者基因所致，而且往往只对某种特定的花粉过敏，但在花粉季节，空气中都弥漫着致敏的花粉，要完全避免非常困难。如果症状严重者，有条件时可进行季节性迁徙（避开季节性花粉）。

越来越多的人喜欢养花，但花粉过敏者最好不要在家养花。居室内特别不宜养如下花草植物：草木科中的天竺葵、万年青、龟背竹松树；花木类的玫瑰、百合、夜来香、野菊花、水仙、五色梅、洋绣球、丁香、米兰、茉莉花等。这些植物都有浓烈的香气，容易引起过敏反应。

治：合理用药 随身备药

专家指出，有效治疗季节性过敏性鼻炎的方法包括早期发现并尽可能避免过敏原及合理用药等。一般说来，花粉季节过敏症状严重时，短期使用减充血剂药物可以有效缓解鼻塞症状，一些药物还对过敏引起的咳嗽及喘息等有明显疗效。

专家建议，“定时”发病的过敏患者，在花粉过敏季节应随身携带一些常用的抗过敏药物，多锻炼身体，增加自身免疫力。在治疗上，可以采用预防性治疗的办法，不要等到病情发作后才用药。等病情发作才用药往往会比较被动，效果远不如提前预防用药好。原因是这类花粉引起的哮喘发作是有规律的，过敏严重者，可能在每年进入花粉季节前就开始进行预防性用药，办法是吸入糖皮质类激素，也可同时使用支气管舒张剂和白三烯受体拮抗剂，以减轻花粉过敏引起的鼻子和气道炎症，控制哮喘急性发作。

（王海芳）

遗失声明

遗失：坐落于淮安区淮城镇板闸村中街15号杨启明与政府签订的拆迁协议一份，声明作废。

遗失：陈凤玲退休证一本，身份证：320828196711220424，声明作废。

男人一天小便几次最正常

（接上期）这几种情况都是正常的。不正常的尿液包括以下几种：发亮的鲜黄色，说明尿液中含有黄疸，或者补充维生素B2，也就是核黄素过多；像洗肉水一 样的鲜红色，说明尿中有红细胞，可能是肾脏外科疾病或肾炎，或者利福平等受抗结核药影响；酱油色，尿中有破了的红细胞，也可能是肾炎；白色，很少见，说明 尿中有乳糜，源自丝虫病或肾、淋巴管堵塞。

5、一天的尿量是多少？A.100毫升；B.400毫升；C.1000毫升；D.1500毫升；E.3000毫升

正确答案：D。专家解析：我们每天排出的尿量大约是1500毫升左右。这是正常尿量，其实，只要每天尿量多于400毫升、少于3000毫升都没有太大问 题。少于400毫升叫做少尿，正常人几乎不可能出现，一旦发生，大多为急性肾衰竭；多于3000毫升叫做多尿，多为糖尿病或尿崩症等内分泌疾病，也可能是 精神性烦渴症。此外，慢性肾功能衰竭患者也可能出现多尿，尤其是夜间尿量增多。认为多喝水多排尿就能排毒，完全是个误区。只要排尿量在正常范围内，就足以 把体内毒素排出去，没必要刻意地多喝水。

6、健康的尿液什么样？A.浑浊；B.澄澈；C.气味浓；D.气味淡；E.泡沫多；F泡沫少。

正确答案：B、F。专家解析：淡黄澄澈透亮无疑是健康小便的重要标准。但尿液浑浊也不必过于担心。尤其天气凉时，尿液放置一会儿后容易变得浑浊，甚至放 久后，尿盆底部还会出现白色沉渣，这往往是尿液析出了盐类结晶，它与肾脏病无关。尿液中泡沫多则应该及时到医院去做尿化验，如果出现蛋白尿，可能是肾脏病 造成的；但是如果尿化验并无蛋白，这种泡沫多就并非异常。临床上很少用尿的气味来辨别健康与否，所以尿味浓淡不用太放在心上，除非你的尿呈一种奇怪的烂苹 果味道，那有可能是糖尿病的征兆。

八大好习惯让女人越来越美

早晚两杯白开

水女人要做的是，至少早晚各一杯白开水。早上的一杯可以清洁肠道。补充夜间失去的水分，晚上的一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、色素的沉积，使衰老提前来临。因此，每晚饮水的作用不能低估。

一瓶矿泉水

一定是要名副其实的矿泉水，它含有的微量元素和矿物质是皮肤最需要的。清洗脸部后仰卧，用矿泉水浸湿一块干净的纱布，然后敷在脸上，待纱布变干后再次浸湿，如此反复，就等于给面部做了一次微量元素的营养补充。

一个简单的矿物面膜

每天晚上临睡前，要做一个简单的矿物面膜其作用是将沉积在面部的脏东西消除出去，并且使皮肤作一次“紧绷运动”，然后涂上护肤品，这样，晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

一杯酸奶

从补钙角度看，女人是最容易缺钙的一个群体，而牛奶的补钙效果优于任何一种食物，特别是酸奶，更容易被人体吸收，所以，女人应每天保证一杯酸奶。

一杯醋

女人还是有点“醋意”的好。每日三餐中食用醋可以延缓血管硬化的发生，已经是重复多次的保健常识。如果你住地的自来水水质较硬，可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋，就能起到养颜的作用。

（待续）

健康教育