马夸钟声

让制度温情惠及更多劳动者

□本报新闻观察员 洛谭

不光是环卫工人需要驿站，出租车驾驶员、外卖员等户外劳动者，也需要类似的制度温暖。因此，在适当的时候，让环卫驿站“扩扩容”“跨跨界”，便能惠及更多户外劳动者。

我市首个提升改造的环卫驿站投入使用，里面配置有空调、电视机、微波炉、冰箱等，还提供茶叶、蒲公英、白糖等。

炎炎夏日，当我们在空调房里享受清凉时，环卫工人正在清扫道路。升级版的环卫驿站，贴心地解决了“城市美容师”作业期间饮水、就餐、休息等实际问题，不仅受到环卫工人的欢迎，更让我们感受到了城市的温情。

在洛阳，社会各界对环卫工人的关爱从未间断过。从送早餐、帮着清扫马路、请吃火锅，到送水送药送西瓜……这些爱心行为彰显了社会对环卫工人的尊重和爱护。然而，环卫工人不光需要柔性的爱心，更需要刚性的制度保护。

全国总工会曾下达《关于推进户外劳动者服务站点建设的通知》，明确要求建立以环卫工人、出租车驾驶员、交通警察、快递员等户外劳动者为主要对象的服务站点体系，以解决他们的饮水、就餐、如厕和休息等实际问题。从这个角度讲，升级版环卫驿站的可贵，在于其改造者读懂了环卫工的工作艰辛与需求，设身处地为环卫工着想，并用驿站的形式，把人文关怀与制度温情结合起来，改善了他们的工作环境，强化了对他们的劳动保护。

据悉，西工区后续还将有4个环卫驿站进行提升改造，预计本月底就能为环卫工人提供更周到舒适的服务了。升级版的环卫驿站越来越多，制度的温暖就会庇护到更多的环卫工人。

当然，我们也应该看到，要想让环卫驿站真正“物超所值”，除了建起来，还要管得好。环卫驿站的硬件升级，更需要服务的“软件更新”跟进。另外，不光是环卫工人需要驿站，出租车驾驶员、外卖员等户外劳动者，也需要类似的制度温暖。因此，在适当的时候，让环卫驿站“扩扩容”“跨跨界”，便能惠及更多户外劳动者。

多些冷静，识破骗局并不难

□本报新闻观察员 洛谭

冷静思考、冷静面对、冷静应对，就会找出骗局的漏洞，使自身免受损失。

夫妻俩慌慌张张地要给“绑匪”转款“救女儿”，多亏银行员工一眼识破骗局。

银行员工之所以能迅速识破骗局，除了工作经验，还有“旁观者清”的冷静心态。内心冷静，与置身事外的思考角度有关。

在生活中，很多事情都需要“旁观者清”的冷静。

面对“大便宜”，要冷静。看晚报，一女士被某收藏品机构骗50万元购买“纪念钞”。其实骗子的伎俩并不高明，之所以能够得逞，就是利用了人的贪念，用小利当一个个“诱饵”，使人一步步落入大圈套。

面对“大威胁”，要冷静。“绑架”“车祸”“涉嫌犯罪”，这些“重磅炸弹”最容易把人“炸”晕，骗子正是摸准了人们的恐惧心理屡下“猛药”。遇到突发事件，切莫“方寸大乱”，先让自己冷静三分钟，及时去核实，真相便不难被发现。

面对“大麻烦”，要冷静。无论是自己闯了祸，还是被他人讹诈，都要冷静对待。乍遇事，有人会在对方的强势态度下，出于慌乱和胆怯下意识地把责任往自己身上揽；如果遇到“碰瓷”，后者更是会糊里糊涂地落入陷阱。

其实事物都有其内在的规律，骗子设下的骗局，漏洞不可避免，有些漏洞甚至很明显。他们主要是利用人们贪婪、侥幸、恐惧的心理弱点，诱之以“利益”；利用对方相关领域知识匮乏的缺陷，诱之以“钱景”……

临危不乱，克服“当局者迷”，需要克服人性的弱点，需要进行理性思维。冷静思考、冷静面对、冷静应对，就会找出骗局的漏洞，使自身免受损失。

向百岁老人学治慢性病
1000本《养生保健指南——中老年慢性病防治技巧》免费发放

如今，生活越来越好了，但很多人身体却越来越差了。高血压、糖尿病、冠心病、动脉硬化、哮喘、胃病、骨质疏松等慢性病一个接着一个，每天大把大把吃药，病没治好，身体先垮，各种并发症怎么防都躲不掉，睡觉不安，吃饭不香，排便不畅，腿脚走不动，眼睛看不清……别说长寿，健康都成了奢望！

在无锡东港生活着很多百岁老人，他们身体健康，乐观向上，很少去医院。为什么会这样呢？原来他们服用一种用当地的泉水熬成的药膏，一年四季食用。这引起了一位老中医的注意，他将这种药膏带回进行研究，结果发现它对很多慢性病及其并发症都有非常奇妙的作用：高血压病人吃了后血压平稳，心不慌，胸不闷，头不晕；糖尿病人吃了后血糖下降，皮肤不痒；而且睡觉香，排便畅，不咳不喘，腿脚有劲，眼睛不干不涨……

《养生保健指南——中老年慢性病防治技巧》一书对这种药膏的配方、熬制方法、适应症等进行了详细介绍，有需要的读者朋友可拨打电话400-1788-027免费领取。

刊号 CN15-1353/R

咨询热线：400-1788-027

“助眠神器”来电0元申领

前200名打进电话者还可免费领取价值398元中科药磁枕1个。

津桥夜话

□杨朝清

成全他人 不能没了分寸

新闻背景：一项调查显示，47.5%的受访者感觉自己爱讨好别人，70.8%的受访者觉得“讨好型心理”会给人带来困扰。（6月7日《中国青年报》）

不会拒绝他人、过度关注别人对自己的评价、无论有无过失都主动承担责任……这类性格特点的人被视为有“讨好型心理”的人。有“讨好型心理”的人，往往为了讨好别人，委屈自己。

人生在世，不可避免要与人交往，如何与人交往考验着人们的智慧和能力——太好说话了，难免让自己“出力不讨好”；太不好说话了，不仅容易把关系弄僵，还可能出现负面评价，有损声誉。

有些忙能帮，有些忙不能帮，遇到不能帮的忙，不懂得拒绝，既让自己左右为难，也耽误了他人的时间。

人与人之间交往必须有一定的规则与尺度，比如懂得换位思考、不强人所难。不过，有的人为了自己的利益，往往突破这一规则。他们习惯麻烦别人，热衷找别人帮忙，将别人当成工具。面对这样的人，如果我们不拒绝，就成了“面子俘虏”，不该出手时瞎出手，不该扛的责任使劲扛。结果，别人满意了，自己却“有苦说不出”。

帮助、成全他人是一种美德。不过，这样的“成人之美”不能没有规矩、没有界限。请人帮忙的人也要多掂量掂量，会不会给别人出难题？被寻求帮助的人，也要思考一下该接受还是拒绝。只有学会在成全他人与不委屈自己之间找一个平衡点，我们才能生活得更有品质。

说说考试季

高考后 “充值”很有必要

□梁正

高考结束，伴随着整个高三的紧张与压力、忐忑与彷徨，终于远离。高考这个“一级战备”解除，必然是由表及里舒缓了。走出考场后的两三个月里，学生们放飞心情，休整疲倦的身心，实属人之常情。

高考后需要放松，但决不能放纵。没有了教师的监督，缺少了学校的约束，更能看出学生个人自控能力的高低。用怎样的心态、方式度过这段“真空期”，同样是道考题。

根据往年情况发现，不少考生在高考后“嗨着嗨着，心就散了；玩着玩着，心就乱了”。这种过于放松的心态甚至被带到了大学，让不少学生“拼过了高考，却倒在了大学”。

因此，高考后，“充值”很有必要。高考结束，对于即将迎来的填报志愿，仔细思考下对未来有怎样的设想？想从事怎样的职业？梳理好思路，早点儿规划人生，意义重大。

同时，也可以完成几件急需之事，比如把驾照考了；比如有意识地学学劳动，增强自理能力；再比如邀上朋友来一场“说走就走”的旅行。

关注考试季，欢迎您参与。有什么困惑、经验，大家一起来说说。来稿请寄：lywbpl@163.com。