

“劳损”，你中枪了吗？

■本报记者 龙运方

李开复发微博坦言：在以往的职业生涯里，我一直笃信“付出总有回报”的信念，所以给自己的负荷一直比较重，甚至坚持每天努力挤出三小时时间工作，还曾天真的和人比赛“谁的睡眠更少”、“谁能在凌晨里及时回复邮件”……努力把“拼命”作为自己的一个标签。现在，冷静下来反思：这种以健康为代价的坚持，不一定是对的。

李开复患癌事件话题虽已有些时日，但却仍然离我们很近，它警示人们——把自己身体看好了！

拿身体“拼命”，你中枪了吗？从最平常的生活事件说起，肩椎劳损、颈椎劳损、腰椎劳损……如今，这些词已不无时充盈在我们的耳际，人们的身体在不断地“报”恙。

劳损已不是个体或某个群体之恙
劳损即因超负荷使用而引起的肌肉或韧带的慢性、机械性损伤，而肩颈劳损已不是个体，或某个群体的个体现象。

随着社会发展，特别是电子产品的发展与普及，人们不禁感叹工作和生活方式上的变化。

现在职场中拼命工作的模式，本身就是坐在椅子上面对电脑，忙起来几个小时身体一动不动，形成久坐。

从事IT的王先生也中枪了，而且绝对是“枪中之王”。今年26岁的王先生从事IT行业已有3年，工资快达到9000多元一个月了，但是他辞职了。原因是，如今伏案电脑前搞研发时，他肩颈不时有种“辣”痛。去医院就诊时，被告之为肩颈劳损过度所致。

而在生活中，不论是朋友聚会，还是窝在家中，都是统一保持电子产品不离手的姿势，而这已不是年轻群体专属动作。

10月6日，唐小姐在参加父亲的朋友聚餐时，遇到一件趣事。点完菜坐等时，大家人手一个手机把玩着，其中一名叔叔吆喝道：“来来，等着也是无聊，我们来摇一摇加微信吧！”更有趣的是，这位叔伯还告诉了唐小姐一个“强大的手机软件”，他称有了这个软件可以破译附近的wife密码。

看来这些叔伯已经赶超年轻人，成电子达人了。

80末欧女士如今依然“死性不改”，每天下班回家之后，便是拿个

手机躺在床上看电子书，一个动作保持到深夜12点才安然睡下，有时看得劲够挨到凌晨1点也是常有的事。近来多次，在做按摩保健时，无一例外不警告她：“你的肩颈劳损太严重，按下去全是‘疙瘩’。”

调查发现，无论年龄大小，无论身处何职，只要有电子产品的存在，人们都未逃过肩颈劳损这一“劫”。

健康生活方式可预防个人疾病
然而，李开复这一“枪”，不得不惊醒劳损中的人们，随时注意身体发出的信号。

伏案坐在椅子上面对电脑时，由于注意力集中在工作上，甚至无暇正经用餐，人们经常叫个快餐胡乱吃一通，膳食严重不合理；同时还会忽视和隐忍身体出现的症状。有时候夜间加班为了提神，还要点上香烟、吃上零食、喝上饮料。日常生活中围绕工作转，挤占了身体活动的时间，很多职场人士长年缺乏体育锻炼。而在工作之余，很大一部分群体也放不下电脑、手机，运动健身离生活越来越远。

与此成正比的是，如今的癌症死亡率数据也在不断攀升。

而据报道，世界卫生组织指出，

蒂下决心要当一个正直、造福于民的官。

有一年，祁阳县旱灾，他被派任祁阳尉。李芾到任后，起五更，睡半夜，亲自率队去山林找泉眼，又倡导灾民从事副业创收。半年后，当地人无不称之为青天父母官。后永州强盗作乱，上级又派他去永州做官。李芾在永州期间最大的政绩就是平定了匪乱。

公元1265年，李芾调任临安知府。任职期间恰遇福王府有官员逼死小百姓，李芾不由分说，依法惩办。不料，惩办的正是在朝当权丞相贾似道的亲信。此事令贾似道觉得李芾有打狗不看主人之嫌。一波未平一波又

至少三分之一的癌症病例可以得到预防。而世界癌症研究基金会指出，许多或大多数癌症病例可被预防——杜绝烟草会直接减去约1/3的癌症负担；增加身体活动以及合理的膳食，会再减去约1/3的癌症负担。

医科专家表示，很多癌症发病可以被预防，只要你采取合理的生活方式。虽然患不患癌症有“听天命”的因素，但毕竟我们的生活方式可以极大的影响基因变异的积累，所以相当部分的主动权也在我们自己手里。

千万不要“40岁前拿命换钱，40岁以后拿钱换命”。有人可能会觉得完全遵从这种说法，将会影响自己的事业和生活乐趣，李开复也只是认为拿健康换事业“不一定”对。那么如何抉择，就看您自己的认识了。



起，之后李芾在执行公务时按章办事，打了贾府责任人30大板。贾似道得悉后勃然大怒，当即指使人虚构罪证予以打击报复。结果，李芾被罢官还乡。

直到元兵进逼南方时，宋度宗一纸圣命再次起用李芾为湖广提点刑狱官。后在湖北沦陷、湖南危困之时任潭州（今日长沙）知州兼湖南安抚使。在轰轰烈烈的潭州保卫战中，元兵围城日久，城中弓箭用完、粮食吃尽，李芾因战败失潭州而杀身殉国。虽然失败，但李芾率领长沙军民死守潭州的壮举，在长沙灿烂辉煌的历史上写下了不朽的一页。

李芾：仰面青云哭断云



●记者直击 >>>>

向农路西段亟需整治维修

本报讯（记者 谭荣梅）二三百米来的路段，车辆乱停乱靠，路面坑坑洼洼，污水成片，蚊蝇乱飞，臭不可闻，10多个水泥墩盘踞路边纹丝不动，行人只能在不足2米的路面与车辆争道，险象环生，行人司机怨声载道。

8月31日下午，读者王爷爷向记者投诉，向农路西段路况差，秩序乱，希望记者实地察看呼吁，以引起有关部门重视，彻底改变这里的环境。9月2日下午3点左右，记者特地赶到该路段，从莲湖路进入向农路，只见马路南边停了14辆车，往西走不到30米，一个大坑横在路中间，全程300米来的路段有大小坑10个。再往西行，从宽容茶庄到开

心网吧之间，11个水泥斜墩横卧马路南边，墩与墩之间，污水成片，臭不可闻；而此处的北面一块有“消防应急通道禁止停车”的牌子形同虚设，前有5辆小车停靠，后有一辆货车停在路边卸货。行人和车辆只能在1米多宽的路面抢道，记者在该处拍照时还差点被车撞到。从向农西路进入蒸湘北路出口处，一冷饮矿泉水摊点的两个冰柜竟摆到路面上。

王爷爷告诉记者，他住那很多年了，此处路况秩序一直较差，路面本身就窄，还有水泥墩占道，人车抢道的时候更是险象环生，希望相关部门早日整治维修。

➔乱停车辆和紧挨路边的水泥墩将向农西路逼窄了。■谭荣梅 摄



街道社区特事特办解民忧

尿毒症患者继续享受特殊门诊供药

本报讯（通讯员 王朝顺）“谢谢街道和社区的帮助，让我们家又有了希望！”在合江街道和同心路社区的共同帮助下，残疾人欧和平8月份得以继续享受尿毒症特殊门诊供药。

欧和平得尿毒症多年，还患有精神病、血管瘤等其他疾病，原来每月可在社区医院领到近700元的特殊门诊供药。今年5月住了一次院，国家特

殊门诊就自动中止供药。这对家境困难的欧和平一家来说无疑是雪上加霜。欧和平父亲早逝，与母亲和姐姐相依为命，姐姐有精神病，母亲也患有脑梗塞、糖尿病，家里早已负债累累，无力支付昂贵的药费。而欧和平的尿毒症特别严重，不吃药，就只有等死！为了此事，欧和平的母亲心急如焚，终日以泪洗面。万般无奈之下，只好找街

路边临时停车 项链被抢

市民余某在肖家山地段遭遇抢夺报警，却被告知治安摄像头损坏，警方无法辨认嫌疑人影像

本报讯（记者 王文兵）9月21日，市民余某在上班途中遭遇飞车抢夺，价值近万元的金项链被歹徒抢走。

当日上午8时40分，余某在肖家山岳屏明珠小区路边停下电动车，接听带班领导电话时，遭遇飞车抢夺。其父母送给他20岁的生日礼物，价值近万元的金项链，被骑摩托

车的歹徒抢走。他一路追赶，从肖家山—16中—蒸湘南路加油站，终因电动车速度不及摩托车，让歹徒逃之夭夭。

余某告诉记者，他在附近走访了解，该路段常有飞车抢夺现象发生。遭遇飞车抢夺后，小余向警方报警。他在追赶歹徒时留意到公路边有多处摄像头。然而，当日下午，接警

道、社区寻求帮助。

合江街道党工委书记王志勇、主管社保工作的副书记许志飞了解其情况后，本着特事特办、急人所难的原则，迅速与社保、民政部门联系，请他们对该户特殊照顾。通过多方努力协调，终于在8月份又恢复了对欧和平的特殊门诊供药。

的广场路派出所民警和他一起到雁峰分局调阅摄影录像时，却被告知治安摄像头大多已损坏，公安系统正准备升级换代更换高清摄像头，因此暂时一段时间内，该路段治安摄像头看不到嫌疑人影像。民警告诉小余：拟请示局领导，调取路口交警摄像头的影像资料。目前此案正在侦破之中。

连线

衡阳手机报

欲知更多衡阳姓氏和衡阳名人，敬请关注每周星期二、星期四《衡阳手机报》（晚报）。

另据范又琪先生《百家姓氏起源》载，葛姓还有一支出自古代葛天氏。相传远古时期，中原有几个圣人，其中燧人教人钻木取火，有巢氏教人筑巢而居，另外还有个葛天氏，是一个部落的首领。他住的地方百鸟鸣叫，久而久之，他发现了音乐对人的教化作用，著名的古乐《葛天氏之乐》就是他创作的。他也成为我国音乐始祖。由于有了音乐，人们就懂得了礼义，知道了廉耻。他的后人就以他的名为姓，葛氏。

葛氏在发展中形成了梁郡、顿丘、句容、颍川等郡望；有“望出梁郡，系承葛天”等楹联，出现了汉代名将葛婴，三国将领葛云，晋代医学家葛洪，北魏农民首领葛荣，当代有抗日英雄、“狼牙山五壮士”之一的葛振林等著名人物。

衡阳县葛姓分布在岫嵎、界牌、石市等地。

影像实录

不登大云山不是真驴友

如今在衡阳的驴友圈中流传着这样一句话：“登过大云山，你才能称为真正的驴友！”对此，本人一直耳闻，但不会其意。国庆假期，约上4位朋友，我们五青年混进了驴友队伍，征服了一把大云山。此前一直吹嘘自己是登山能手的男青年，站在大云山山顶时狂叹：“这山险啊，值得一爬，这个才叫真爬山！”而作为女青年的我，在两处险峻山脊处着实被吓破了胆，是不曾有的惊吓。 ■网友“舞霓裳” 摄

●社 区 >>>>

南华医院门口干净清爽了

本报讯（通讯员 陈华荣）经过4个月的联合整治，南华大学附属南华医院大门和大门右侧的20多家摊担和摊点全部搬走，人行道变得宽敞、干净、清爽了，大门右侧旁的空坪还建成了停车场，面貌焕然一新。

位于珠晖区东风南路南华医院大门口原来有十多家卖稀饭、馄饨、煎饺、米粉、茶叶蛋的摊担，大门右侧还有5家固定帐篷摊点卖早中晚餐，把医院大门口的人行道和空坪堵得水泄不通，鸡蛋壳、一次性饭盒，鸡鸭鱼的内脏遍地都是，一片狼藉。这一状况由来已久，一六村几届社区居委会工作人员想尽了各种办法，但总是整治了一段时间后又死灰复燃。

今年6月2日，社区考虑到几个钉子户借口医院大门右侧院子弟经营的五个固定帐篷摊点没有拆除而拒绝搬走的实际情况，联合医院一起整治，医院向五位帐篷摊主下达了拆除通知书，院领导参加的摊主自行拆除行动很快将帐篷拆除了。于是，社区找到大门口的几个钉子户，希望他们尽快搬走，否则将采取强制措施。钉子户看到五个固定帐篷摊点都拆除了，也就一言不发地搬走了，医院大门口也变得干净、清爽起来。7、8月份，南华医院又投资近6万元将大门右侧的空坪用栅栏围起来，划上停车位，可停靠小车50台，这样既防止摊主卷土重来，又解决了社区居民和前来看病就医的病人家属停车难的问题。

职工患病，单位应依法支付职工工资福利

编辑同志：

我是一家事业单位的退休职工，女儿和我同在一个单位，她患有精神分裂症，现在单位每月只发她75%的工资。请问，按国家政策规定她应拿多少工资？她该如何维权？

读者 老王

老王同志：
这里首先得理清两个问题，一是你女儿是事业编职工还是合同制职工，二是你女儿是否依然处于在医疗期间。如果你女儿属于事业编制工作人员，则可以参照《国家机关工作人员病假期间生活待遇的规定》执行。该规定对病假期间的生活待遇作了具体规定，但对病假期限没有作出明确规定。如果你女儿已办理病退手续，相应待遇则按退休规定享

受。如果你女儿属于合同制职工，则以劳部发（1995）309号文件规定为依据。如在医疗期间，按职工患病在规定的医疗期间内由企业按有关规定支付其病假工资或疾病救济费，病假工资或疾病救济费可以低于当地最低工资标准支付，但不能低于最低工资标准的80%的规定执行。但该文对职工的医疗期作了明确规定，也就是说在医疗期享受该待遇，假如职工医疗期已过，仍未治愈不能胜任工作，或丧失劳动能力，用人单位则可以在支付经济补偿后予以辞退。如果你觉得你女儿所享受待遇不当，可以先与单位沟通协商，如协商不成，则可向单位所在地设立的仲裁委员会申请仲裁，对仲裁结果不服再向法院提起诉讼。

居安律师事务所律师 肖冬梅

民情

主办：衡阳日报社群工部 电话：8228474 电子邮箱：hyrbqgb@sina.com