公民·视点 吴泓洲

爱心冰箱

“爱心冰箱，免费领取。”最近，一台放满面包、任何人都能免费拿取的保鲜冷柜，在浙江温州迅速走红。

温州版爱心冰箱放置在市区闻宅步行街、一家名为“漫宝麦语”的面包店门口，主人正是该面包店的店长——90后姑娘邹曼宁。

邹曼宁设立爱心冰箱，缘于几年前去日本、法国等地旅行的经历。“那时看见一家店每天晚上打烊之后，把寿司放在店后门让人免费领取，觉得很温暖”。

11月17日，邹曼宁的爱心冰箱正式出街。“每天存放的面包，第二天早上来看，基本都会被拿光。应该还是帮助了不少人”。

邹曼宁说，自己幼年时家境不富裕，所以她特别能理解穷苦人的生活不易，“我们之前会将当天没有卖完的面包送到福利院，现在想通过爱心冰箱的形式，去帮助更多有困难的人。”

邹曼宁的善举也感染了其他人。面包店隔壁一家寿司店的老板说：“我们店也想放一个这样的冰箱，帮助别人。”

闻宅社区主任潘爱香则希望，辖区内有更多商户加入到这个爱心队伍中。“我们想建立一种长效的机制，凝聚更多力量，把爱心和正能量继续传递下去，让爱心冰箱成为闻宅步行街的一道新风景”。

义务扫街

一副轮椅，一颗热心肠……凭着这两样东西，家住江苏如皋如城街道荷兰小镇的残疾人许秀宏，已经坚持义务扫街6个年头。

6年来，这位行动不便的老人每天坐在轮椅车上，用左手挥动着特制的木头“扫帚”，将树叶从地砖的夹缝中一片一片地挑出。老人说：“环境好了，大家心里都舒坦。”

许秀宏是原江苏如皋罐头厂工人，在厂里干了23年。52岁那年，由于身体原因提前退休。身体渐渐康复后，他开始为自己找一些事做，最常做的就是到小区义务打扫环境卫生。

“我闲着也是闲着，就当锻炼身体了。”许秀宏说，一次坐着轮椅出门，只见小区的路上纸屑被风吹得乱飞，便自己打扫起来。从那天起，他就产生了一种念头，每天来打扫卫生，做一些力所能及的事情。

6年来，许秀宏义务打扫卫生的行为也曾引来质疑，有人称赞他热心肠，也有人质疑他作秀。一开始老伴也不理解：“身体本来也不好，那么辛苦干嘛。”许秀宏好说歹说，最后，老伴让步，支持他。

“我是一片一片地挑出树叶，通常大家10分钟能干完的事，我至少要花上一个小时。”许秀宏说，尽管这样，他乐此不疲。

做一件好事容易，做一辈子好事难。当被问及老许义务扫街准备扫到什么时候时，他说，只要还能动，就会一直扫下去。

一边是翻倍增长的马拉松赛事数量，一边是时不时发生的意外事件——

“跑步时代”，安全岂能不起跑

□本报记者 罗筱晓

2009年，日本作家村上春树出版《当我谈跑步时我谈些什么》一书时，大多数国人对“跑步”的理解，还停留在“体育课考试”或是“专业运动员比赛”的阶段。

短短几年后，这项略显枯燥的径赛运动，已俨然成为风靡全国的时尚。其中，马拉松更是从古老的希腊故事变成了时髦的健身风向标。

进入12月，全国气温普遍走低，但马拉松赛事的热度仍在持续。中国田径协会官方网站上公布的赛事日历显示，本月注册在案的马拉松及相关运动赛事共有18场，平均每周有4.5场比赛。

“跑步也是一件有乐趣的事情。”不断涌现出的马拉松赛事，在吸引越来越多的普通民众加入到跑步健身行列的同时，也让比赛举办地拥有了一张运动型的名片，成为各大小城市形象宣传、提升知名度的新途径。

但作为一项高强度、大规模的活动，马拉松赛事在中国尚处于起步阶段。近年来在比赛中不断出现的意外事件，既给不顾身体状况盲目跑步的选手敲响了警钟，也向组织者的服务和安全保障提出了更高的要求。

赛场内外意外频发

马拉松早已不是少数人的运动。马拉松比赛，也不再是少数大城市的专利。

从上海到西藏南迦巴瓦，从佳木斯黑瞎子岛到海南海口，据统计，截止到2015年，马拉松赛事已覆盖了全国4个直辖市和23个省、自治区的79个城市。其中不乏此前很少或从未举办过大规模体育赛事的中小城市。

席卷全国的马拉松赛事既是全民健康意识提升的产物，也反过来吸引更多人跑起来。2015年，全国共有150万人次参与到各项赛事之中；而今年前10个月，参赛人次已超过了23万。对于这一点，湖南长沙辣跑团团长公云峰深有体会：在2015年长沙首次举办马拉松比赛后一年时间里，辣跑团的跑友人数从原来的2500人增加到了6000人，“很多人都是受比赛影响开始跑步的”。

马拉松赛事遍地“开花”，但近年来赛场上不断出现的安全事故，也让不少人对马拉松比赛的服务与安全持疑问态度。

今年4月，在陕西杨凌农科城国际马拉松赛上，一位全程马拉松参赛者在41公里处突然倒地，经抢救无效死亡；5月，在福建长乐和江西德兴举办的比赛中，又各有一位半程马拉松选手因心脏骤停猝死。据统计，2004年至2015年的11年里，国内马拉松共发生16起死亡事件，其中2015年就有5起。

跑者对自己的身体状况缺乏正确评估，是赛道上安全事故频发的首要原因。国内大部分马拉松赛事未设置报名门槛，凡中签者最多仅需提供体检报告就可参赛。但马拉松作为一项高强度运动，即使是长期保持运动的人也未必能够承受。据公云峰回忆，2015年厦门马拉松赛场上，辣跑团一位跑友在30公里处发生呕吐现象，“他觉得自己长期骑自行车身体好，非要坚持跑下去”，结果在到达终点后因横纹肌溶解出现昏厥被送进了医院。

当众多业余“跑马”者站上赛道时，主办方的急救保障就成为了安全的最后一道防线。据专业急救培训和生命救援机构“第一反应”CEO、创始人陆乐介绍，心脏骤停是马拉松赛场上的第一杀手。“但只要在选手倒地的4分钟之内，利用心肺复苏术(CPR)和自动体外除颤器(AED)进行抢救，心脏骤停的救活率就能够达到70%以上，并且不会留下后遗症”。

抢救听来简单，但直到2013年上海国际铁人三项比赛中，才出现了第一例心脏骤停被救活的案例。陆乐回忆，当时“第一反应”的急救员在事发1分钟后赶到现场进行抢救，救护车则在15分钟后才到达。

“黄金4分钟非常关键，不过在一些二三线城市赛场上的救护车里，缺乏最基本的急救设备，而参与医疗保障的志愿者很多甚至没见过AED，这就很难保证选手的安全了。”陆乐说。

上海国际马拉松赛场上，一名年迈的选手在奔跑途中摔倒在地。 行云 摄/视觉中国

“让专业的人做专业的事”

“比赛太多，感觉每个周末都忙不过来。”湖南长沙辣跑团团长公云峰在接受记者采访时开玩笑地说。

根据中国田径协会官方网站公布的数据，2016年中国马拉松的注册赛事为306场。按照比赛多在周末进行的惯例，这意味着平均每周双休两日要举办近6场比赛。在同一天举行的马拉松比赛中选择哪一场，成为像公云峰一样的跑友常常“烦恼”的事情。

这在5年前是很难想象的。2011年，中国举办的马拉松赛事只有22场，2014年，全年比赛也仅为51场。到2015年，这一数字翻到了134场。按照这种每年翻一倍的趋势，2017年的赛事数量，即使是保守估计，也会达到500场左右。“完全是直线式的增长。”已有8年跑龄的公云峰感慨道。

虽然比赛数量不断攀升，但中国的马拉松赛事并不算多，在美国，每年举办的相关赛事多达2000多场。那么，一面是不断上涨的跑步热情，一面是时不时发生的意外事故。马拉松比赛，到底怎样才能做到真正的安全和健康？

在公云峰看来，首先是跑步者自己要树立正确的理念：不要为追风或炫酷而跑步。2014年，辣跑团里曾出现为了“刷里程”一次性跑100公里的跑友，“最后得到的不过是伤痛”。已参加了近40场全程或半程马拉松比赛的公云峰表示，跑步是为了健康，因此为了攀比盲目增加训练量，或是在身体发出不宜跑步的信号时仍然坚持，是不可取的。

截至11月28日，“第一反应”共为国内192场马拉松及相关赛事、近73万人次提供了紧急医疗保障服务，成功救活了11例心脏骤停的案例。随着经验的积累，陆乐越来越感觉到，要做好马拉松赛事中的各项服务，“就要让专业的人来做专业的事情，还要尽量提前去做”。

以紧急医疗保障为例，经过多场比赛的实战，“第一反应”在每场比赛中划分出了“高危时间和地点”以及“低危时间和地点”。在高危区域，两个参赛的急救员(也被称为“急救兔”)相隔时间不超过15秒；在低危区域，则间隔不超过50米。“这些‘急救兔’都经过了专业的急救培训，并且会操作AED”。

除了专业急救员，普通人学习急救知识在比赛甚至平时生活中也非常有用。陆乐告诉记者，心脏骤停是一种概率事件，全世界只有1%的心脏骤停是在运动中发生的，“这意味着即使是坐在沙发上看电视，也有发生心脏骤停的可能”。在德国，法律规定公民考驾照时必须接受急救员培训，由此柏林马拉松也成了世界上最安全的比赛，“因为大部分参赛选手都是急救员”。

公民·人物

他不知道什么是“捐献”，却一直在奉献

□本报实习生 李文婷
本报记者 张世光

腾玉龙不识字，不知道“捐献”是什么意思，却捐献出了自己的造血干细胞给一名7岁的男孩。不仅如此，他还鼓动自己的妻子和儿子一起捐献器官，一路上被他感动要捐献器官的人，不计其数。

腾玉龙曾是黑龙江铁力市桃山铁路采石场的一名爆破工。1980年，他接父亲的班，转到了哈尔滨铁路局客运段。到客运段工作后，由于表现出色，腾玉龙被评上了铁路系统的劳模。

1992年，在参加铁道部的劳模疗养时，腾玉龙遇见了一位要轻生的妇女。原来，这名妇女的女儿患有白血病，因为找不到造血干细胞供体，只能眼睁睁地看着孩子离开人世。

“谁要是捐献，这孩子就有活的希望。”别人的一句话引起了他的注意。

“什么是捐献？”疗养院的工作人员给他翻译成大白话后，他才知道“捐献”的意思。

“拿出东西就能救个孩子？你要啥我给你啥！”腾玉龙毫不犹豫地说。

1995年，腾玉龙配型成功，走进了手术室。为了保证采集细胞的有效性，没打麻醉，仪器就插入了腾玉龙的手腕处。采集过程中，医生不停地问：“能不能承受得了？不能承受就抓紧退出来。”

虽然疼得心里直打退堂鼓，但一想到这关乎一个孩子的生命，腾玉龙还是咬牙坚持了下来。

最难过的还不是疼痛这一关，而是妻子这一关。捐献的想法一开始便遭到了妻子的反对。面对妻子的埋怨和不理解，腾玉龙也不吭声。

他想用实例感化妻子。每当在电视上看到相关的例子，腾玉龙都会叫妻子过来看；慢慢地，妻子也逐渐被感动，不但不阻止腾玉龙捐献器官，在丈夫的感染下，她也做出了捐献器官的决定。

除了妻子，儿子也被腾玉龙“拉下了水”。在儿子考上大学的2008年，他们一家三口来到了黑龙江省红十字中心为捐献造血干细胞做了检测，随后又签了协议，承诺死后捐献遗体器官。

不仅是自己的亲属，腾玉龙逢人就普及捐献器官的事。作为哈尔滨铁路局客运段的乘务员，在哈尔滨开往郑州的旅客列车上，他不仅是乘务员，还是捐献造血干细胞、遗体器官的义务宣传员。

腾玉龙为什么如此热衷于这项助人之事？因为他自己也是受过别人帮助的。

腾玉龙家里有兄弟姐妹10个人，年幼时，家庭生活条件困难，一个月只有父亲三十几元的工资。“一斤苞米面贴十八个大饼子和着山里的野菜吃，人家扔厕所的死猪，我母亲偷摸捡回来吃了……”腾玉龙记得，父亲单位的工会年年都发放救济物品，还有发衣服裤子，就连取暖用的煤都是当年的工会人给送到家里的。

“我家虽然儿女多，但我要让他们成人，懂得做人的道理。”父亲的话，腾玉龙一直记得。

短讯集纳

山东将对企业环境信用进行评价

本报讯 (记者丛民)日前，山东省环保厅印发《山东省企业环境信用评价办法》，自2017年3月1日起实行企业环境信用评价，督促企业履行环保法定义务和社会责任，约束和惩戒企业环境失信行为。

《办法》规定，环保部门将依据企业环境违法违规行为信息，对企业环境信用进行评价，并向社会公开评价结果。企业将分红黄绿标，对绿标企业，可适当减少现场环保检查频次，红标企业列入重点监管对象，并对其中适用于停业、关闭的，依法责令停业、关闭。据了解，环保部门在企业环境违法违规行为做出行政处罚处理决定后，即将企业环境违法违规行为、行政处罚处理决定、整改要求与期限等信息录入企业环境信用评价信息管理系统，作出相应记分，并及时将行政处罚处理决定等送达企业。

一线员工集体婚礼倡导传统幸福观

本报讯 11月25日，中铁四局五公司“缘定浔阳 幸福起航”第二届青年员工集体婚礼在九江总部举行，来自该公司瑞九铁路2标项目、佛莞城际铁路2标项目等施工生产一线的11对新人，在300余名亲朋好友、同事们的见证下举行了一场中式婚礼，公司党委书记、执行董事卢志刚等为新人派发吉祥礼物。

据了解，五公司高度重视传统文化的普及教育，通过开展企业文化节、道德讲堂活动，引导员工树立正确的幸福观；多渠道为公司1500余名青年员工搭建成长成才和婚恋交友平台，有效稳定了青年人才队伍。通过此次中式集体婚礼，进一步倡导青年人传承文明、追求幸福，营造健康向上的文明新风。目前，公司已有19对新人通过公司组织的集体婚礼喜结连理。

(张召 王有星)

“百名骨干人才”打造岗位精英

本报讯 “‘百名骨干人才’评选，就是采取重点关注、重点培养，把各岗位人员的聪明才智充分发挥出来，通过‘五位一体’人才成长通道，最终将生产单位的‘兵头将尾’打造成岗位精英。”近日，在中国石油长庆油田采油二厂“百名骨干人才”启动会上，厂长高占武说。

据了解，被评选出的“百名骨干人才”当年每月将发放荣誉津贴300元。同时，针对干部，在职称评定时，该项荣誉作为厂级最高荣誉进行评分；针对岗位人员，在上一级机构岗位出现缺员时，将优先从下一级机构“百名骨干人才”中进行选拔；而连续两年获得“百名骨干人才”荣誉的管理(技术)人员，将纳入后备干部管理范畴考察培养。

(郭红英)

消法实施条例将禁止商家电话、短信、邮件“任性”推销——

甩掉扰人推销，卡在哪儿了？

□本报记者 李丹青

近日，《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例(送审稿)》(以下简称消法实施条例)公开向社会征求意见，明确商家不经消费者同意拨打推销电话、发送商业短信和邮件的行为将被禁止。

这是否意味着商家将无法再“任性”推销，消费者将告别不胜其扰的推销信息？《工人日报》记者对此进行了调查。

消费者：“疯了一样，一天上百条”

“嚯……但凡我网购过的店，都短信骚扰了我，发各种各样的推销信息。前天刚注册了一家电器商城，昨天就收到了。”近期一段时间，正赶上电商促销，福建的林女士每天都会收到各种“106”开头的短信，服装、箱包、日用品、电器……“疯了一样，一天上百条，比拜年信息还多”。

据360互联网安全中心发布的《2016年“双十一”中国网购安全专题报告》显示，今年“双十一”期间(11月1日~11日)，360手机卫士日均拦截的骚扰电话多达1.6亿次，日均拦截的垃圾短信数量达9011万次，在11月11日当天，拦截的骚扰电话更是达到巅峰值1.8亿次，其中广告推销的骚扰电话和短信最多。

除了电商“造节”外，被迫接受推销信息的“狂轰乱炸”已经成为消费者的常态。平时，电商平台、商家的垃圾短信不断，“三天一更新，两天一促销，短信箱里成百上千条，‘躺’的全是广告，这些广告有的还带有姓名。”林女士说，碰到这种情况，她一般都选择置之不理，实在太频繁的话，她会选择回复“退订”。

“但好像退不了，因为退订了，商家依旧会使用不同的号码发送营销短信。”林女士很是无奈。

除了电商推销，银行贷款、房产买卖、理财保险等广告信息更像是“打不死的小强”。近期，家住北京的李女士想换房，便把自住的房子挂在某中介网站上出售，不想却收到很多其他中介、装修公司、家居用品的推销电话，她只能接一个拉黑一个。

据《2016中国网民权益保护调查报告》显示，2016年上半年，我国网民平均每周收到垃圾邮件18.9封、垃圾短信20.6条、骚扰电话21.3个。

为应对这个让消费者“头大”的问题，近日正向社会征求意见的消法实施条例第二十三条明确规定，未经消费者明确同意或者请求，经营者不得向消费者的固定电话、移动电话等通讯设备，电脑等电子终端或者电子邮箱、网络硬盘等电子信息空间发送商业性电子信息或者拨打商业性推销电话。

商家：10元一个月，即可群发信息

“我们这叫客户营销。”记者从某购物网站的一位店主那了解到，商家可利用购物网站提供的软件，群发信息给曾经到店消费过的老客户，1个月的软件费用在10元钱左右，短信费用另算。

该店家告诉记者，这种软件属于第三方公司专门开发，再由购物平台提供给卖家的服务程序，能够根据消费记录提取老客户的信息，并向其群发“上新”和促销信息。

据《2015年中国手机网民网络安全状况报告》显示，骚扰、广告电话和广告违法短信的用户覆盖率均在75%以上，骚扰类信息安全事件频发，窃取用户信息的手段趋于隐蔽。

推销猖獗的背后，也有个人信息泄露的因素。记者检索发现，随着媒体曝光次数的增加，网络“贩卖”个人信息的渠道越来越隐蔽。过往曾在网页、论坛、QQ群中铺天盖地出售个人资料的信息已不再常见。

几经搜索，记者还是加到了一个从事“信息咨询”的客服QQ，并以购买信息为由向其咨询。该客服介绍，他们“批发”包含手机号、姓名、性别、年龄的全国各地的白领及车主信息，300元1万条，“只售信息，没有软件，长期做，有信誉保证”。

有调查显示，72%的人认为个人信息泄露问题严重，收到垃圾短信和骚扰电话最多的地区是上海、北京等地，81%的受访者表示，最经常遇到的情况是来电就知道姓名或单位等个人信息，个人信息泄露原因不明。

“目前新闻源非常多，大量的数据需要筛选和过滤，筛选工作过重，导致众多推销信息溢出。”北京市盈科律师事务所高级合伙人朱瑞雷律师介绍，新闻源站点买卖软文和链接、推送销售消息的现象，已经成为一个特殊的行业。

在利益的驱使下，一些单位内部人员利用职务之便，将收集到的客户信息进行销售牟利，“这是导致推销信息屡禁不止的重要原因”。

业内：要真正落地，还需配套措施

事实上，治理垃圾短信的法规早已颁布，但多年来收效甚微。

2014年11月，抢在当年“双十一”前，工信部发布《通信短信息服务管理规定(征求意见稿)》，并于2015年6月实施，其中第十八条明确规定：短信息服务提供者、短信息内容提供者未经用户同意或者请求，不得向其发送商业性短信息。违者可处一万元以上三万元以下罚款。广告法第四十三条亦明确规定，任何单位或者个人未经当事人同意或请求，不得向其住宅、交通工具等发送广告，也不得以电子信息方式向其发送广告。

朱瑞雷认为，不管是将要实施的法规还是已经实施的法律、刑法等都没有从根本上遏制这些违法推销信息的行为，主要原因是此类违法情况众多、行为比较隐蔽，取证困难，执法难度大，执法力度不够，而且公众也缺少维权的意识。

“消法实施条例的作用在于约束这种现象的继续发生，对治理推销电话、短信等提出了更加具体、有针对性的要求，使其有法可依。”朱瑞雷介绍。

业内专家认为，“禁止条款”要真正落地见效，还需严格执法、明确并加大惩处力度，改变企业违法成本低的现状。

此外，还需要跟进相关的配套措施，如将违规商家纳入黑名单和企业诚信记录；运用社会治理方式，加强对电信运营商、邮件服务商等平台或中间企业的管理；督促企业或平台运用技术手段拦截垃圾电话和信息、提高拦截的准确率等。、

同时，消费者自身也要积极维护自身权益，遇到这种情况及时向工商举报、向110报警。