

■ 多地春节期间实施烟花爆竹禁放令
■ 禁限不能“一刀切”



找准年俗与健康的平衡点

本报记者 彭训文

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”说起来，中国人在春节期间燃放烟花爆竹的习俗已有两千多年了。今年春节期间，中国多地实施烟花爆竹禁放令，在缓解城市空气污染方面效果明显。然而，鞭炮禁放令在一些地方也遭到了公众的反对。传统民俗与行政管理如何实现平衡，这样的讨论注定将会持续。

各地“禁放令”不断

春节期间，很多人都希望有个好天气。不过，想要空气清新，除了需要天“帮忙”之外，还得看人们能不能忍住烟花爆竹的“诱惑”。环境保护部网站近日发布的《2013年至2017年春节期间烟花爆竹燃放对城市空气质量影响分析》显示，今年除夕至初一，受烟花爆竹集中燃放影响，多数城市PM2.5浓度快速上升。

为了减少空气污染，近年来，各地春节期间纷纷开始实施烟花爆竹禁放令。统计显示，目前全国共有444个城市禁止燃放烟花爆竹，764个城市限制燃放烟花爆竹。具体来看，各地对于燃放烟花爆竹的禁限程度并不相同。

一种措施是完全禁止。今年春节，新修订的《上海市烟花爆竹安全管理条例》进行正式实施的第二年。春节期间，上海外环线内实现了烟花爆竹“零燃放”，外环以外非禁放区的燃放量比去年同期下降80%以上。

然而，类似的禁令在河南因遭到强烈抵制而“夭折”。春节前夕，河南省环境污染防治攻坚战领导小组办公室下发了一道被称为史上最严的禁放令，要求全省在春节期间全面禁止燃放烟花爆竹。突如其来的一禁令引发争议，该禁令也在下发布仅3天后被紧急叫停。

更多的地方采取限制燃放措施。北京市规定，今年春节期间如遇空气重污染天气，全市范围内禁止销售、配送、燃放烟花爆竹。在北京街头，很多地方挂起了“少放一串鞭炮 多点白云蓝天”等标语。频繁遭遇雾霾的河北石家庄、保定、邯郸等地，对烟花爆竹燃放的时间、范围进行了严格限制，非法燃放人员将面临行政拘留。

对于禁限放措施，不少公众予以支持理解。一项关于“你是否支持春节时禁放烟花”的调查显示，在

近3000名参与者中，超过6成受访者支持春节时禁放烟花爆竹。不过，也有一些公众和民俗学家认为，春节期间燃放鞭炮是营造传统年味和人气的方式之一，不应简单地一禁了之。

“这实际上是一个公共利益的平衡问题。”中国政法大学法治政府研究院院长王敬波表示，公众一方面要求营造良好的节日氛围，另一方面也对自身的健康权有要求，平衡好两者的关系才是关键。

多方施策平衡利益

一边是传统习俗，一边是环境污染，两者之间如何平衡？

从政府管理角度来说，禁放令要符合大多数群众的利益，出台前应该给相关企业一个调整缓冲期，出台时给群众一个意见征集期，规定出台后本身应该有个试用完善期。政府决策既然涉及到广泛的公共利益，就应该有这样一个过程，不断调整完善。政策搞“一刀切”可

能就会出现河南“禁放令”这样朝令夕改的尴尬局面。

另外，既然要移风易俗，就应该用新方式替代旧习俗。上海此前已将“移风易俗”写入了《上海市烟花爆竹安全管理条例》：“鼓励移风易俗，倡导使用电子鞭炮、礼花筒等安全、环保的替代性产品”。但是实际情况下，这些电子鞭炮的实际效果并不明显。

同时，也有很多专家认为，既然民俗不好移除，为什么不在烟花爆竹上做文章，或者在燃放烟花爆竹的方式上做文章呢？中南财经政法大学教授乔新生认为，应该引导烟花爆竹企业对原料进行改良，研发污染低甚至零污染的烟花爆竹，同时通过立法等方式降低烟花爆竹的噪音，防范火灾风险。他举例说，东南亚一些国家立法规定，燃放烟花爆竹必须采用封闭容器。

“除了放鞭炮，其实过年还有逛庙会、拜年、滑雪等文化、体育方面民俗活动，马上到来的元宵节还可以‘闹元宵’，只要把这些活动办得喜庆、热闹，春节的年味照样浓。”中国民俗学会副会长、清华大学人文学院教授刘晓峰说。

延伸阅读

国外这样管烟花爆竹

■ 韩国：严控烟花药量尺寸

韩国政府规定，不符合安全指标、事故隐患较大的烟花爆竹不允许进口，如规定旋转型烟花的药量不能超过4克，哨音钻天型烟花不能超过2克；烟花喷射长度不能超过1.8米，爆竹瞬间爆炸声音不能超过85分贝等。

■ 美国：燃放鞭炮自己打扫

美国的50个州都制定了燃放烟花爆竹的相关法律。在各个允许燃放烟花爆竹的州，一般要求任何人不得销售规定以外的产品，有的州还对产品的尺寸、火药含量作了明确的限制。燃放鞭炮之后的鞭炮屑，则多半由燃放者自行负责，如果你打扫不及时，一张数百美元的罚单就会有人送上门来。

■ 丹麦：卖烟花配保护眼镜

丹麦过新年可放烟花，但烟花会和保护眼镜配着一起卖，建议大家在放烟花时佩戴，欣赏烟花的同时注意保护眼睛。此外，鞭炮若声音太大不允许出售。

■ 新加坡：燃放烟花提前申请

在新加坡，私人是不允许买卖和燃放鞭炮的。在新年、国庆等特定时间段，政府机构或社会团体可以出面协调，统一组织烟花爆竹的燃放活动。社会团体申请筹办烟花燃放活动，要先向警方提交申请。得到批准后，申请方还要请人选择合适的地点，搭建固定烟花爆竹的燃放架。燃放之后，需要承担安全保障、清洁卫生等责任。

中国新增7种禁止进口固体废物

据新华社北京2月1日电（记者高敬）环境保护部、商务部、国家发展改革委、海关总署、国家质检总局日前联合发出通知，将7种固体废物从《限制进口类可用作原料的固体废物目录》调入《禁止进口固体废物目录》。

这7种固体废物及代码分别为“1703100000 甘蔗糖蜜”“1703900000 其他糖蜜”“2525300000 云母废料”“2804619011 含硅量>99.999999%的多晶硅废碎料”“2804619091 其他含硅量不少于99.99%的硅废碎料”“4004000090 未硫化橡胶废碎料、下脚料及其粉、粒”“4115200090 成品皮革、皮革制品或再生皮革的边角料”。

据了解，进口固体废物是指能够用作原料的固体废物。为了防治固体废物污染，保障人体健康，国家禁止进口不能用作原料的固体废物，而对进口可用作原料的固体废物实行限制管理和自动进口许可管理。

新春徒步促健康



2月4日，“走向2022迎冬奥庆海坛冰雪徒步大会”在延庆举行。2022名徒步爱好者以健康徒步形式为2022年冬奥会助威。
陈晓根据（人民视觉）

警惕“节后综合征”袭扰你

本报记者 刘 峥

山东小伙正佳在北京工作，春节回老家陪父母过年。本已订好了回京的高铁票，临行前却不太想走了。“春节在家胡吃海喝，和朋友觥筹交错，玩得有点猛。一想到回去就得投入工作，有点焦虑，晚上都睡不好。”

这样的情况并非个例。每次长假过后，不少上班族都会遇到这样的困扰：假期没过够，不想上班、干什么都提不起精神——如果出现了上述症状，你可能遭遇了“节后综合征”。

过度劳累是主因

节后综合征是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现，例如在节后的几天里感觉倦怠，提不起精神，工作和学习效率低，甚至有不明原因的恶心、焦虑、神经衰弱等。

春节期间，在家宅着和外出聚会成为假期生活的主要内容。作息不规律和娱乐过度容易导致睡眠不足、眼睛干涩不适、“麻将腿”、肩颈腰痛等疾病。外出游玩则有可能因公共场所的密切接触而引起传染病。节日期间饮食不节制、生活失去规律甚至容易导致胰腺炎、胃肠炎、心脑血管等疾病。

山西中医院教授门九章说，节后综合征往往是因为假期出游过度劳累造成的。许多人出游不注意休息，作息时间和规律被打乱。加之烟酒过度，暴饮暴食，造成身体功能紊乱。一旦回到紧张的工作环境中，就容易身心失衡，出现各种亚健康症状。

医生表示，人们已经适应了假期中放松的生活，对于即将到来的工作产生了紧张和畏难情绪。假期是休息的好机会，可也不应打破正常生活规律，否则不但威胁生理健康，也不利于心理健康。

还有一些节后综合征人群是“自我暗示”出来的。如果一味暗示自己假期结束了，不得不重新应对繁杂的工作和学习，就可能出现一系列问题。

事实上，节后综合征不仅表现在成人身上，在孩子身上也有很多体现。临近开学，不少孩子会出现厌学厌食、睡眠失调等现象。节日里很多家庭进行聚

会，大人打牌孩子扔一边任由其看动画片或打游戏。长假一过，很多孩子也患了“节后睡眠失调综合征”，睡不好、吃不好、精神受影响，甚至脾气变大，平日建立的睡眠规律也被打破。

多措并举来治疗

专家认为，应对节后综合征，关键要调节好身体和心理的状态。对此，多名专家提出了几点建议。

一是调整作息，早睡早起。让身体充分休息，尽快适应工作节奏。要保证充足的睡眠，晚饭后尽量不要喝浓茶和咖啡，饭后适当做些运动，人睡前泡脚放松身心。中午在单位也可小憩半小时，但勿睡得过久过沉，以免影响晚上的睡眠质量。

二是合理饮食，多吃蔬菜。节日期间，人们往往吃得比较多，也较油腻，导致肠胃负担过重，这也会令人打不起精神。所以在假期结束后的几天里，最好多吃新鲜蔬菜、水果，少吃大鱼大肉。此外，还可以添加一些粗粮，多吃谷类食物，在均衡营养的同时也帮助受损肠胃恢复。

三是调整心态，循序渐进。长时间的假期后，就马上投入到非常紧张的工作中，会增加焦虑感，加剧“节后综合征”的症状。因此，假期结束后的几天，不宜马上安排高强度工作，最好有一个缓冲调整期。同时，应当给自己一些心理暗示，告诉自己假期结束了，逐步找回正常状态。此外，假期结束后，可适当进行一些体育锻炼，例如快走、跑步、游泳、跳绳等，帮助振奋精神。

对于儿童来说，专家认为，让孩子“收心”也要注意循序渐进。家长下班后应多抽时间陪孩子，而不是一味指责孩子“心玩野了”或对孩子进行打骂惩罚。可以准备一些富于积极情绪的“甜言蜜语”，告诉他们可以等待下一个假期的来临，随时觉察并抚慰孩子的焦虑情绪。

此外，家庭的环境也要尽量恢复安静，确保孩子有良好的休息环境。家长可多和孩子做些能平静情绪的互动性游戏，调整作息时间，让孩子早睡早起。还可多带孩子进行户外运动，在锻炼身体的同时也能消耗体力，有助于提升睡眠质量。

医生提醒

● 春节长假期间，许多人会不自觉地摄入过多高脂肪高热量食物，导致血管内脂质增高，血液黏稠度增加，引发心脏病等。

● 亲人朋友团聚时往往会组织一些娱乐活动甚至熬夜，容易使人情绪过于激动，致使心率加快，血压升高，加大患心脑血管疾病的风险。

● 患有心脑血管疾病的人群，饮食方面应以新鲜蔬菜为主，荤素菜合理搭配，少食多餐，根据体重的不同，控制好进餐量。

● 日常生活方面应保证充足的睡眠，保持愉悦心情，坚持适量运动。

● 外出时要随身携带急救药物，当出现头痛、头晕、肢体麻木无力等症状时，应及时到医院就诊。

新华社记者 马研 编制

医生提醒节后警惕心脑血管疾病

