

甘肃白银： 精准“外科手术”治理“污之殇”

据新华社 甘肃省白银市东大沟，作为黄河上游的一个排污口，曾因沿线20多家企业排放工业废水导致重金属严重超标，造成流域内生态恶化，严重威胁当地人畜及黄河水质安全。如今，已进入“三期”治理的东大沟，工业废水不仅已达标排放，而且还可以用来灌溉农田。“污之殇”正在精准的“外科手术”中得以慢慢恢复。

重金属污染之殇

作为重工业城市白银市的主要排污沟之一，东大沟原本是条排洪道，但从上世纪60年代建成的白银公司投产后，这条总长为38公里的河道，排出的不再是洪水，而是含有铜、铅、锌等有色重金属的污水。

白银市环保局总工程师张琼介绍，东大沟流域的重金属污染时间久、面积大、浓度高、深度厚，“是黄河上游最大的重金属污染源，对流域的食品、人畜健康以及黄河水环境

安全构成潜在的威胁。”

白银市白银区王岷乡崖水村村民张连琴告诉记者，从记事起，东大沟这个地方污染就很严重。“用东大沟的污水浇地，地里啥都不长。”崖水村村民刘立良说，“我们当地人头发脱落、牙齿发黄，村里上岁数的人都有骨质疏松。去医院看病，大夫诊断说这都是污染造成的。”

数据显示，1995年以前，东大沟沿线企业年排放含重金属酸性废水高达1900多万吨。“东大沟流域农田重金属严重污染面积达7870亩。由于多年沉积，东大沟底泥100厘米深度范围内镉污染物超过背景值1400倍到2200倍，对黄河下游水环境安全构成严重威胁。”张琼说。

“外科手术”让东大沟治理阶段恢复生机

2008年，白银市先后筹措资金16亿元，完成了15个重金属污染治理

项目。

“目前，重金属点源治理基本完成。”白银市环境科学研究所驻东大沟项目代表张星吉介绍，自重金属点源治理后，东大沟沿线企业排放的废水已达到农业灌溉五类水的标准。

东大沟沿线治理还包括植物修复工程，植被灌溉用水就是从东大沟就地解决。“这样既降低了成本，而且通过废水回收利用、搞种植绿化，对周边环境有改良作用。”张星吉说。

东大沟治污项目工程师卜静告诉记者，东大沟治污主要包括重金属污染底泥治理、河道废渣及垃圾处置和河岸护坡修建。

“项目核心的工作流程，是将污染底泥从河道里挖出，运到处置场，然后通过添加环保药剂作固化、稳定化处理，确保原先底泥里游离的重金属被固定在底泥里面，不再对人畜和和暴露产生影响。”卜静介绍，最

后，经处置的底泥用于东大沟沿线护坡的修建。

记者在东大沟已治理完成的沟段看到，两侧护坡长满了野花绿草，蝴蝶、蜜蜂嬉戏其间；坡底杨柳林中，流经的水干净清澈，不时有蝌蚪、青蛙游来跳去，盎然生机清新而出。

固本清源依旧任重道远

目前，东大沟第一段和第二段共7.62公里河道整治工程已经完成，第三段2.83公里河道整治工程亦在紧锣密鼓地进行中，但与东大沟38公里的总长度及当地7000余亩被重金属污染的耕地来说，治理工作才刚刚起步。

据了解，为完成重金属污染治理，从2015年开始，白银市计划实施包括东大沟河道重金属污染治理工程在内的10个实事项目，预算总投资超过10亿元。

“仅东大沟河道重金属污染治理

工程就需要2.99亿元。”张琼坦言，要全面实施当地重金属污染综合治理和生态修复工程需要大量资金。“因为白银市属于‘吃饭财政’，财力十分有限。没有国家支持，我们确实难以全部完成。”

白银市计划在2015年至2017年，通过综合整治，进一步削减重金属污染排放量，有效改善东大沟流域水体和底泥环境质量，“确保东大沟入黄河水质达到《地表水环境质量标准》五类标准要求，逐步恢复流域生态环境，保障生态安全。”张琼说。

“在污染治理上，一定要拿出壮士断腕的决心来治理，必须刻不容缓地抓。”甘肃省委书记王三运在接受新华社记者采访时表示，“因为甘肃是我们国家长江和黄河的上游水源涵养区，甘肃不能给全局添乱、不能给下游添乱，这是我们的责任、义务，也是警戒。”

■郭刚 程楠

专家提醒：维C泡腾片不宜多喝

近年来，维C泡腾片受到不少年轻人、小孩子的喜爱，甚至有些人还长期将其当饮料喝

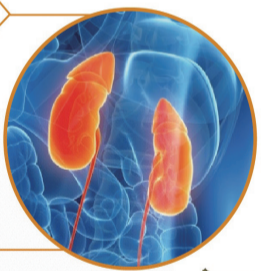
营养专家提醒

长期吃维C泡腾片或对健康带来不利影响
因此不建议多喝

维C泡腾片含有
多种食品添加剂
香精
香料
色素

相关医学研究表明

长期过量服食
维生素C的人
发生肾结石的
概率会增加



普通人在烹调得当的情况下
每天适量吃些新鲜蔬菜水果，基本可以满足每天维生素C的需要



久坐、超重可导致青少年腰椎疾病

据新华社 当前不少青少年坐的时间越来越多，运动的时间越来越少。专家提醒，青少年应警惕因久坐、超重等原因导致腰椎疾病。

15岁的小姑娘张怡一周前开始觉得腿疼，甚至不能走路，经哈医大二院骨科专家检查后，确诊为腰椎间盘突出，而腿疼也正是因为腰椎间盘突出压迫了神经。

哈医大二院骨科医生闫景龙表示，此类现象现在已不在少数，很多青少年的腰椎病甚至更严重。青少年患腰椎间盘突出等病症明显增多主要是在电脑前久坐不动、缺少锻炼、体重超重等原因所致。

有专家同时指出，不少人感到腰腿疼痛或不适时喜欢去做按摩来舒缓身体疲劳，但过于粗暴的按摩手法不仅容易伤及软组织，也容易导致椎间盘突出或腰椎、胸椎关节脱位严重，因此按摩时应谨慎。

■张明 齐弘鑫

全国酸雨污染状况有所改善

据新华社 环保部7月27日通报的2015年上半年全国环境质量状况显示，今年上半年，开展酸雨监测的全国470个城市中，有164个城市出现过酸雨，全国酸雨污染状况总体有所改善。

与上年同期相比，酸雨城市(降水PH均值低于5.6)比例、较重酸雨城市(降水PH均值低于5.0)比例和重酸雨城市(降水PH均值低于4.5)比例分别降低4.5、5.8和3.2个百分点。

酸雨主要分布在长江中下游以南地区，包括浙江、江西、福建、湖南的大部分地区和重庆西南部、长三角、珠三角地区。酸雨区面积占国土面积的比例约7.6%。其中，较重酸雨区占国土面积的1.6%。与上年同期相比，酸雨区面积、较重酸雨区面积均降低2.4个百分点。目前我国酸雨类型仍以硫酸型为主。

空气质量方面，今年上半年，京

津冀、长三角、珠三角地区空气质量较上年同期均有所好转。第一阶段实施空气质量新标准的京津冀、长三角、珠三角区域及直辖市、省会城市和计划单列市共74个城市中，空气质量相对较差的后10座城市依次是保定、邢台、郑州、唐山、石家庄、衡水、济南、邯郸、沈阳和太原，空气质量相对较好的前10座城市依次是海口、拉萨、惠州、舟山、厦门、中山、珠海、深圳、昆明和福州。

地表水水质方面，据环保部环境监测司司长罗毅介绍，上半年监测的956个地表水国控断面中，I类水质断面占2.7%，同比降低1.1个百分点；II类占31.2%，同比提高3.2个百分点；III类占30.2%，同比降低0.8个百分点；IV类占18.9%，同比降低2.0个百分点；V类占6.7%，同比升高1.1个百分点；劣V类占10.3%，同比降低0.4个百分点。主要污染指标为化学需氧量、总磷和氨氮。

■崔静

常看3D电影易诱发假性近视

据新华社 暑假期间，许多家长会带孩子去电影院看电影放松。专家提醒，最好不要在较短时间内让孩子看太多3D电影，否则有可能会对视健康产生不利影响。

最近几天，天津市民周先生和9岁的儿子因为要不要去看电影《大圣归来》的事情起了“矛盾”。周先生告诉记者，每年暑假有很多动画片上映，儿子几乎每部都要看。但考虑到多看3D电影有可能影响孩子的视力，他这一次拒绝了儿子的要求。“一部电影至少90分钟，大人戴着3D眼镜看完眼睛都不舒服，更何况孩子。”他说。

天津医科大学总医院眼科医生于金国说，3D电影的画面移动速度快，景深不断变化。孩子的视觉系统尚未发育成熟，看3D电影很容易导致视觉疲劳，诱发假性近视，影响眼球正常发育。同时，未经彻底消毒的3D眼镜还可能传染眼疾，比如红眼病等。

于金国提醒家长，尽量不要带孩子密集地看电影，尤其是3D电影。观影前，家长可用消毒湿巾擦拭镜片，同时给孩子擦擦手和脸，避免循环使用的眼镜传染眼疾。观影时，孩子尽量不要坐在靠前的位置。

■张华迎

暑期是视力下降危险期

据新华社 近期，随着全国中小学陆续放假，平日为功课忙碌的孩子们有了难得的闲暇时光。然而眼科医生提醒广大学生和家长们，长达一个多月的假期，是视力下降的危险期，应特别注意科学用眼。

“每年暑假、寒假最后一两周，都是学生来医院看病的高峰期，很多孩子在短短一个假期中，近视增加了超过100度。”青海红十字医院资深眼科医生张琼说。

张琼告诉记者，中小学生在假长时间使用电脑、智能手机、iPad等电子产品，是视力受损的主要原因。

“正常人平均每分钟眨眼10到

20次，而当人盯着电脑屏幕、手机或iPad的时候，眨眼频率下降到每分钟6到8次。眨眼频率下降时间如果过长，很容易导致眼干涩并诱发干眼症，进而诱发慢性结膜炎、浅层点状角膜炎等疾病。这几年来我在临床发现，很多原先中老年人易患的眼病开始低龄化，这与青少年过度使用电子产品很有关系。”张琼说。

张琼还特别提醒，不少青少年有在晚上熄灯之后玩手机的习惯，殊不知在黑暗中，手机屏幕强光会导致眼压上升，不仅可能导致短暂时视力模糊，进而诱发闭角型青光眼，严重的可能造成视力永久损伤。

■鹿书伟

准妈妈不宜暴食水果

据新华社 进入夏季以来，大量应季水果上市，少数孕妇甚至把水果作为正餐，一天吃下二、三公斤。对此专家指出，这种饮食是极不科学的。

据介绍，日前，已过产期的郭女士来到哈尔滨医科大学第四附属医院待产，医生查体和超声估计均提示胎儿过大有可能超过4.5公斤，孕妇血糖偏高。“为什么孩子会这么大？”医生询问后才得知，都是水果惹的祸！原来，孕后期的郭女士每天都吃大量的水果，一天要吃一个苹果、一个桃子再加3个香蕉，体重涨了20多公斤，于是导致胎儿“营养过剩”过大。

“中国营养学会推荐的孕期营养方案是‘一杯牛奶、两个鸡蛋、三两肉类、400克主食、500克蔬菜水果，外

加适量食用油和豆制品’。”哈医大四院产科主任蔡雁表示，一般来说，孕妇每天摄取水果量不宜超过500克。水果除了提供维生素、膳食纤维外，其他营养成分并不多，反而含糖量不少，多吃极易造成热量积聚，导致血糖升高、肥胖等疾病。

据介绍，近年来，孕妇因暴食水果而引发妊娠糖尿病的例子屡见不鲜。孕妇在怀孕期间体重增加12.5公斤左右属于正常，但过量摄取糖分将使孕妇的体重超标。胎儿巨大，导致分娩困难、增加难产、产后出血发生的几率增加。

专家告诫各位准妈妈，孕期吃水果要适量，最好在两顿正餐之间为宜。

■张明