

● 丛书
向青少年讲述
五千年文化
经典

关注株洲公厕适老化建设

老人心声

到哪里要先确定厕所位置

今年66岁的刘女士,不太爱出门,因为她老是找不到厕所。“到了商场后,都要先确定厕所在哪里。”她说,年龄越大,对大小便的自控力就越差,去了陌生的地方,她总会花不少时间来确定厕所,因为以前就出现过找不到厕所憋得一身冒冷汗的情况。现在有朋友约她到近郊玩耍,因为担心要频繁找厕所,她都拒绝了。

刘女士说,公共场所的卫生间几乎都是蹲坑位,老年人蹲下去后,要站起来很吃力。有一次,她蹲久了,猛的一下子站起来,脑袋发晕,她下意识地想抓东西站住,但公厕并没有扶手,她踉跄了一下,总算站稳了,“有些卫生间的门并不牢固,用力扶可能导致摔倒、受伤。”刘女士建议,公厕的蹲坑位边上可以安装扶手,让老人起身时有个安全的地方借力。

记者走访

目前我市公厕蹲坑位大多无扶手

1. 环卫公厕:有无障碍设施

出门在外,在大街小巷最容易找到由环卫部门建设的公厕,这类公厕有统一的编号,标识牌也较为显眼。记者走访中发现,目前环卫公厕在无障碍设施建设方面相对完善。

在株洲大桥下的环卫公厕,卫生干净,并且公厕内配有卫生纸。除了几个蹲坑外,还配有一个坐便器,坐便器旁边配有拉手。记者试了下坐便器的冲下按钮,可正常使用。但蹲坑位并没有安装扶手等无障碍设施。

记者还走访了其他几座公厕,均发现环卫公厕卫生比较干净,但蹲坑位均未安装扶手。

2. 公园公厕:无障碍设施生锈了

公园是老人经常聚集的区域。记者实地走访了神农公园的公厕。神农公园的公厕卫生较干净,公厕内也配套安装了一套坐便器,并且配置了无障碍设施,本来是给残疾人和有需要的老年人使用的,但无障碍设施已经生锈,坐便器也坏了,均无法使用。

记者走访时,正好遇到一位年龄60来岁的陈女士如厕。她曾经中风导致右手和右腿不灵活,进厕所后,看到坐便器,她先是一喜,再看了生锈的扶手,她还是选择了蹲便器,小心翼翼地上厕所。

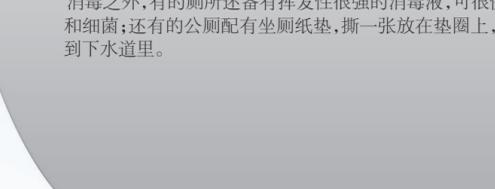
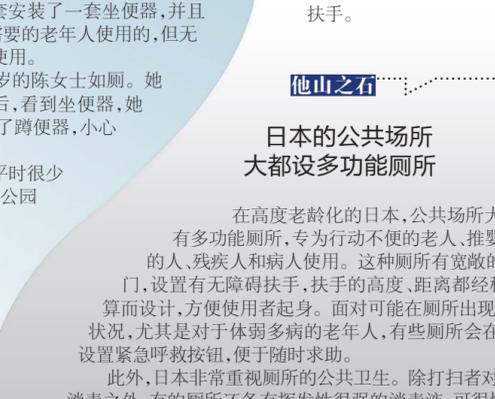
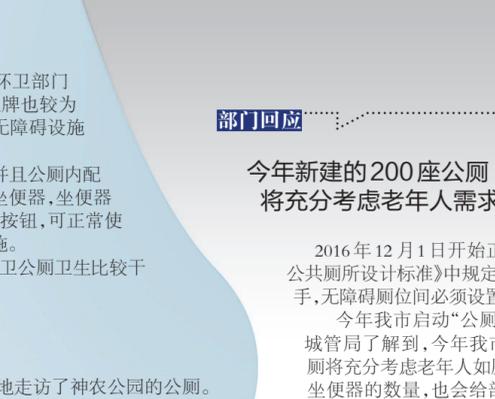
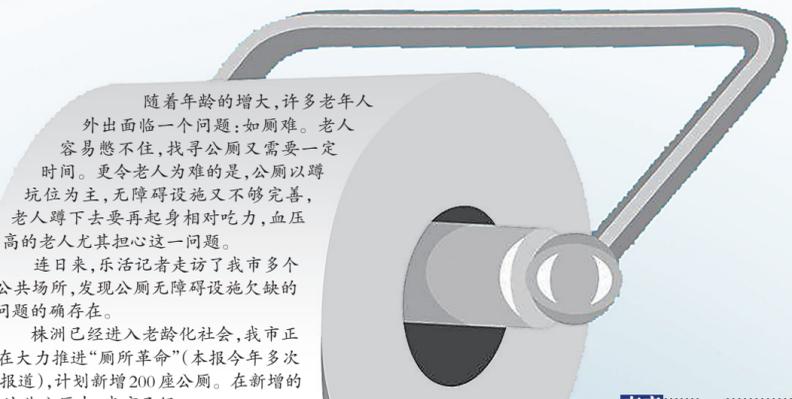
陈女士介绍,因为手和腿不太方便,她平时很少出门,她说,“好姐妹约了好一阵来逛公园,公园厕所里面没有扶手,我上厕所特别小心。”

3. 商场公厕:卫生干净,可蹲位无扶手

连续几天,记者走访了城区多个商场发现,商场的公共卫生间以蹲位为主,但很少安装借力扶手。

在奥园广场,公共卫生间只有蹲位,卫生干净,但没有扶手,也没有设置专门的无障碍卫生间。并且,去厕所还要上几级台阶。

神农城设置有一间单独的无障碍卫生间,但门锁紧闭,其余均为蹲位,卫生干净,但也并没有安装扶手。



随着年龄的增大,许多老年人外出面临一个问题:如厕难。老人容易憋不住,找寻公厕又需要一定时间。更令老人为难的是,公厕以蹲坑位为主,无障碍设施又不够完善,老人蹲下去要再起身相对吃力,血压高的老人尤其担心这一问题。

连日来,乐活记者走访了我市多个公共场所,发现公厕无障碍设施欠缺的问题的确存在。

株洲已经进入老龄化社会,我市正在大力推进“厕所革命”(本报今年多次报道),计划新增200座公厕。在新增的这些公厕中,我市已经考虑了适老化建设,将同步设计无障碍设施,解决老人外出如厕难的问题。

李女士(67岁):老年人还是用坐便器更合适。商场等公共场所的适老化设施完善的话,也会更吸引老年人。

熊女士(65岁):之前有朋友在外面上厕所的时候摔倒了。希望公共厕所的蹲坑位设置一部分扶手,缓解老年人的如厕困难,也减少安全问题。

声音

李女士(67岁):老年人还是用坐便器更合适。商场等公共场所的适老化设施完善的话,也会更吸引老年人。

记者手记

给所有蹲坑装上扶手又何妨

老年人如厕时,若长时间下蹲,站起来容易出现缺氧、身体失衡、头晕、跌倒。老年人骨质疏松,骨骼容易变脆,容易摔跤引起骨折。

小厕所,大民生。“改革”不仅仅应改变如厕环境卫生问题,更应该改变如厕安全问题。我们欣喜地看到,我市今年计划新增的厕所中,也考虑了老年人的需求,会增加坐便器的数量,会在部分蹲坑位安装扶手。这种措施虽然不错,但记者以为,给所有蹲坑装上扶手又何妨,就算增加了开支,这笔钱也花得值。老年人也有对大小便自控力下降的生理属性,如果带扶手的蹲坑位全部被占了,老年人是等待还是?如果公厕能够全部安装扶手,老年人外出如厕时才真正的方便起来。

除了安装安全扶手,我们还可以做得更多,比如对公厕进行干湿分区;设置紧急呼救装置等人性的方式,使更安全卫生的厕所普及到老年人群体,通过“厕所革命”创建“老年友好社会”。

(记者 刘朵儿)

部门回应

今年新建的200座公厕将充分考虑老年人需求

2016年12月1日开始正式实施的《城市公共厕所设计标准》中规定,厕位间宜设置扶手,无障碍厕位间必须设置扶手。

今年我市启动“公厕革命”。记者从市城管局了解到,今年我市新建的200座公厕将充分考虑老年人如厕的需求,会增加坐便器的数量,也会给部分蹲坑位安装扶手。

他山之石

日本的公共场所大都设多功能厕所

在高度老龄化的日本,公共场所大都设有多功能厕所,专为行动不便的老人、推婴儿车的人、残疾人和病人使用。这种厕所有宽敞的推拉门,设置有无障碍扶手,扶手的高度、距离都经科学计算而设计,方便使用者起身。面对可能在厕所出现的突发状况,尤其是对于体弱多病的老年人,有些厕所会在马桶旁设置紧急呼救按钮,便于随时求助。

此外,日本非常重视厕所的公共卫生。除打扫者对坐厕垫圈消毒之外,有的厕所还备有挥发性很强的消毒液,可很快杀死病毒和细菌;还有的公厕配有坐厕纸垫,撕一张放在垫圈上,用完后可冲到下水道里。

成语人物

以下与历史人物有关的成语,你能猜出几个呢?

● 负荆请罪

提示:战国时期,____(本题答案人物)是赵国有名的良将,他战功赫赫,被拜为上卿。而蔺相如的职位要在____之上,____对此不服,扬言说:“我要是见了你,一定要羞辱你一番。”蔺相如知道后,就有意不与他见面。别人以为蔺相如害怕他,可蔺相如却说:“这有什么好怕的,现在秦国有点怕我们赵国,这主要是因为有你二人,如果我俩互相攻击,只能对秦国有益。所以我避开他,是以国事为重,把私人的恩怨丢一边!”

这话传到了____耳朵里,他十分感动也很羞愧,便光着上身,背负荆杖,来到蔺相如家请罪,“我真是一个糊涂人,想不到你这么宽宏大量!”两个人终于结成誓同生死的朋友。

● 投笔从戎

提示:____小时候家里经济十分困难,因为他写得一手好字,便受到官府的雇佣,做一些抄写文书的工作。但他认为这样下去没有出息。有一天,他正在抄写文书,突然把笔向地上一掷,长叹一口气说:“大丈夫纵然没有其他大志,也应当学习张骞和傅介子,为国家建功立业,怎么能这样长久地耍笔杆子呢!”随后,他就投笔从军去了。

他投军以后,屡建奇功。奉命出使西域三十年,克服了种种艰难,到达五十多个国家,宣扬了汉朝的国威,维护了边疆的安宁。后来,人们就把“投笔从戎”一词,用来比喻弃文从武,有志报国。

● 睚眦必报

提示:战国时期,魏国的____因事在国内不能立足,被逐出国境。可他很有口才,即使被逐出魏国,仍能运用善辩的天赋向秦昭王游说。

到了秦国后,他改名换姓,向秦昭王建议远交近攻的政策,秦昭王很赏识他,于是将他留下,拜为上卿。

后来,____能够时常接近秦王,而且所建议的政策,秦王都认为可行,在实施之后又得到良好的效果,慢慢的,____就做到了秦国的丞相。有财有势之后,____认为应该清算旧账了,只要从前对他有恩惠的人,哪怕只是给他吃过一顿饭,他也重重酬谢,而那些从前对他有怨怒的人,即使只是张目斜视一下,他也不放过,要实行报复。

● 老当益壮

提示:____,是东汉名将,在他还是扶风郡做督邮时,有次郡太守派他送犯人到长安。半路上,他觉得犯人可怜,不忍心把他送去受刑,就把他放走了。当然,他自己因此丢了官,逃亡到北朝郡躲起来。

好在他赶上大赦,安心搞起了畜牧业和农业生产,没多久,就成为一个大畜牧主,拥有牛羊几千头,粮食几万石。但他对富裕的生活并不满足,他把积攒的财产、牛羊都分送给兄弟、朋友。他说:“做个守财奴,太没有意思了,应该做大丈夫,要‘穷当益坚,老当益壮’才行。”这是说,越穷困,志向越要坚定;越年老,志气越要壮盛。

后来,他成了有名的将领,为光武帝立下很多战功。

我国历史地理学研究高水平代表作

人民出版社出版的《中国国家历史地理·陈桥驿全集》14卷,收录了陈桥驿先生全部的学术成果,包括陈桥驿先生对《水经注》及其作者的研究、对大运河的研究、对宁邵地区有关历史地理的研究、早期的科普类著作、早期的治学经历及一些回忆性文章等。

中国文化精神的特质

郭齐勇著·生活·读书·新知三联书店出版的《中国文化精神的特质》,集中探讨了中国文化的精神特质、儒释道三家的人生智慧、中国传统文化的管理智慧、中国哲学的特点等问题,并在前贤的基础上归纳出中国传统文的精神特质,对于文化自觉、文明对话有着积极意义。

猜谜天地

- 1、说手不是手,张开一个口,咬住铁帽子,用它使劲扭。(打一工具)
- 2、有面没口也没手,方圆高矮样样有,虽然也有四只脚,它却不会自己走。(打一生活物)
- 3、莫要中间,亦要上边,只要上边,不要下边。(打一字母)
- 4、带子细又长,一开自动忙,声音能熟记,背出准一样。(打一物)
- 5、根在上,页在下,不结果,不开花。(打一人体器官)
- 6、黄瓷瓶,口儿小,里面

- 1、说手不是手,张开一个口,咬住铁帽子,用它使劲扭。(打一水果)
- 7、家家有座美丽城,里边景象千万种,使您听到天下事,使您看到人间情。(打一电器)
- 8、嗓粗嘴巴大,平时不说话,开口一声吼,敌人回老家。(打一军事物)
- 9、看似身轻体飘,终为细骨纸包,时常给人光明,实则腹内心焦。(打一物)
- 10、公园一朵花,全靠水当家,有水花绽开,无水花落去。(打一建筑物)

超级侦探



杰尼被囚禁在有泥土的牢房里,只有一个窗户,但位置很高,没人能直接爬出去。牢房里仅有一把铲子,他只有2天时间越狱,但2天内是无法挖隧道的,可最后杰尼还是逃出去了,他怎么做到的?

诗词佳苑

笑一笑,十年少,愁一愁,白了头。笑,是世界上最美的表情,亦是一朵永不凋零的花。在诗歌里,其实也藏着最美的笑脸,肆意绽放,温暖人心。今天我们就来读一读吧!

南陵别儿童入京【唐】李白

白酒新熟山中归,黄鸡啄黍秋正肥。
呼童烹鸡酌白酒,儿女嬉笑牵人衣。
高歌醉卧自忘愁,起舞落日争光辉。
游说万乘苦不早,著鞭跨马涉远道。
会稽愚妇轻买臣,余亦辞家西入秦。
仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人。

定风波·常羡人间琢玉郎【宋】苏轼

常羡人间琢玉郎,天应乞与点酥娘。
自作清歌传皓齿,风起,雪飞炎海变清凉。
万里归来年愈少,微笑,笑时犹带岭梅香。
试问岭南应不好?
却道:此心安处是吾乡。

减字木兰花·相州锦好【宋】刘辰翁

相州锦好。待到相州人已老。
颍水归田。白鸟惊猜已十年。
太师尚父。晚遇明时方用武。
大笑相逢。把酒家乡是客中。

开心部落

好老婆

我:“老婆,你对我真好。”
老婆:“当然啦,你不喜欢的事我绝对不会做的!”
我:“真的吗?比如呢?”
老婆:“比如做饭啊、洗碗啊、拖地啊……”

帮哪边

吃饭时,妈妈问:“儿子,要是我和你爸吵架,你帮谁?”
儿子头也没抬,回答道:“当然是帮爸爸了。”
爸爸一听十分开心:“好儿子,没白疼你!”
妈妈很生气:“臭小子,我就不疼你吗?为啥就帮你爸爸?”
儿子:“老师一直教育我们,一定要同情弱者!”

醉酒吃瓜

昨晚与同事小张一起喝酒,结果今天就见他脸上多了几道抓痕,我不由感慨道:“嫂子对你真是凶残啊!这以后谁还敢与你一起喝酒?”
小张摸摸脸说:“不怪你嫂子,昨晚酒后回家,模模糊糊地见床上有一盘黄瓜片,我就去厨房拿了双筷子,结果一筷子夹下去……怎么还有张脸?”

有人帮忙

超市里人流如织,忽然广播响了起来:“顾客朋友们请注意,请问哪位家长丢了一个穿黄色格子衬衫、蓝色牛仔裤的4岁男孩?请立即到服务台认领。”
这时,我旁边一位疲惫不堪的女子转身对他身边的男子说:“趁着有人帮咱们看孩子,抓紧时间买点小菜吧。”

找不同

以下两幅画面中,有五处不同,你都能找到吗?



(本期答案中缝找)