

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

6月26日,是第36个国际禁毒日,国家禁毒办近日发布的《2022年全国毒品形势报告》指出,全国毒品滥用规模持续缩小、滥用人教持续减少,但滥用替代物质危害显现。虽然大家都知道毒品碰不得,但如何辨别新型毒品?误食毒品怎么办?怎样防毒拒毒?请查收这份禁毒知识。

对毒品说不!

五招教你远离毒品

这些都是毒品,请远离

根据《中华人民共和国刑法》,毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

我们都知道远离毒品,然而毒贩不断翻新毒品花样、变换包装,令人防不胜防。

比如某些看似平平无奇的“巧克力”,标榜有特殊功效能让人心情愉悦,其实是含有甲卡西酮成分。甲卡西酮国外称之为“浴盐”,还有一个更通俗的名字——“丧尸药”,食用后易造成不可逆的脑损伤甚至死亡。

相较于传统毒品,“新型毒品”更具伪装性和诱惑性,除了伪装成“巧克力”,“新型毒品”的伪装秀你认识几个?

“邮票”。一种新型毒品,主要成分为麦角酸二乙酰胺(LSD)。LSD是一种半人工合成致幻剂,无色无气味,极易被人体吸收,致幻性强,持续时间长,容易成瘾。

“奶茶”。伪装成“奶茶”的新型毒品,含有冰毒、氯胺酮、摇头丸等成分,服用后会让人极度亢奋,容易上瘾。它的颗粒比较粗糙,不像正常奶茶冲剂那样细腻。

“鱼油”。经检测,这种“鱼油”含有四氢大麻酚、大麻酚、大麻二酚等成分,大麻会损伤使用者思考及问题解决能力,大剂量使用可造成幻觉、妄想、精神失常。

“果冻”。“果冻”含有卡西酮类、苯丙胺类新精神活性物质。这种新型毒品通常是被直接食用,或是混入酒水饮料中饮用,对滥用者会产生兴奋和致幻作用,并导致其产生狂躁、偏执及被害妄想,诱发各种暴力行为;长期使用可能造成精神障碍,大量使用可诱发力衰竭和肝肾衰竭甚至死亡。

“干花”。类似“干花”的新型毒品是大麻类毒品的替代品,属于人工合成的大麻类物质,是国家管制的化学物质。一些不法分子为了躲避检查,将毒品稀释后浸泡在花叶上,再将其晒干后进行贩卖销售。

误食毒品不要慌

1.如果误食了少量毒品,应保持镇定,多喝开水,尽可能多地将毒品排出体外。

2.切勿讳疾忌医,立即到医院接受治疗,这样才能将身体受到的伤害降到最低。

3.在不知情的情况下被引诱、欺骗误食毒品要吸取教训,坚决不再尝试第二次。

误食毒品对个人会有影响吗?

专业人士表示,在不知情的情况下误食毒品因为主观上无过错,也就不会涉及治安违法或者刑事责任。在此提醒大家,误食毒品或怀疑自己误食毒品可以直接向公安机关



报案,提供毒品或者强迫、引诱、教唆欺骗他人吸食、注射毒品的人触犯法律,必会受到法律的制裁。

正确的防毒拒毒技巧

吸食毒品摧残个人身体健康,破坏家庭和谐,严重威胁社会安全。让我们提高识毒、防毒、拒毒能力,一起远离毒品。

1.了解毒品危害,减弱好奇心 树立“毒品绝不能碰”的理念,对毒品说不。

2.坚决拒绝同伴的吸毒邀请 大多数人第一次吸毒都是受朋友“邀请”,远离有吸毒、贩毒行为的人。

3.在娱乐服务场所要提高警惕 在娱乐服务场所不接受陌生人提供的香烟和零食饮料,留意饮料是否有针眼和开封的迹象,离开座

位回来后不喝开封的饮料。

4.不为他人保管、投递、买卖不明物品 如果被委托保管、投递、买卖的物品是毒品,有可能在法律上被

认定为贩毒者的同谋。

5.建立健康的生活方式 不用毒品满足心理需求,学会规律生活、合理安排工作和娱乐时间、正确应对压力、保持良好情绪。(央视)



每到夏季,绿豆汤和藿香正气液就会被提及,因为它们已成为人们心中的解暑“利器”。那么,它们的解暑功效究竟如何?服用时又有哪些注意事项呢?

高温“上线” 如何用好防暑“利器”?

绿豆汤和藿香正气液的解暑功效如何?

医生介绍,绿豆味甘性寒。绿豆汤可以清热解暑、利水消肿,适量地喝一些绿豆汤,可以缓解体内的燥热之气;藿香正气液具有解表化湿、理气和中的作用,能够缓解中暑导致的头晕、胃肠不适等症状,但是它们都不是专治中暑的,只是缓解症状的辅助食品或药品。

喝绿豆汤有什么注意事项?

复旦大学附属中山医院厦门医院急诊科执行副主任陈斌表示,绿豆汤要适当喝,不能过量饮用。绿豆中含有的低聚糖容易引起胀气,加上绿豆属于不易消化的食品,过量容易损伤脾胃。

同时,医生提醒,绿豆汤也不能和其他药物一起服用。绿豆

汤中的蛋白质容易和药物中的化合物产生反应,从而影响药效。而且绿豆性寒,女性月经期间也不宜喝绿豆汤。

作为药物的藿香正气液在服用时有什么禁忌?陈斌强调,对于短期内使用过抗生素,小孩、孕妇这些人群是不建议使用藿香正气液的。特别是孕妇,因为藿香正气液里含有理气的成分,对胎儿可能会有一些影响。

避免中暑,最重要的在于预防。儿童、孕妇以及有基础疾病的老人,都属于中暑的高危人群,要尽量减少在中午高温时段外出,高温季节在家里要保持通风或者开空调,大量出汗时需及时补充水分。陈斌表示,一旦中暑最有效措施就是迅速把体温降下来,比如迅速把病人转移到阴凉处,用酒精或者凉水给他擦浴。如果症状还不能改善,一定要及时到医院就诊。(余静英 陈庚)

食养是良医

营养与健康 YING YANG YU JIAN KANG

成人高血压患者的饮食建议

庞童 李鸣

高血压是指以体循环动脉压(收缩压/舒张压)增高为主要特征(收缩压≥140mmHg,舒张压≥90mmHg),可伴有心、脑、肾等器官功能或器质性损害的临床综合征,即一种动脉血压持续偏高的慢性疾病。高血压可分为原发性高血压和继发性高血压,原发性高血压是由遗传因素或环境因素(生活习惯、居住环境、饮食习惯等)导致的,占比90%~95%。继发性高血压大多发生在其他疾病(如慢性肾病、内分泌疾病、肾动脉狭窄等)的基础上。

不良的饮食习惯是导致血压升高的危险因素之一。日常饮食中,摄入过高含盐量的食物(如咸菜、豆瓣酱等),会使水分滞留在体内,容易诱发高血压;吃太多高脂

食物及甜食,容易增加体内饱和脂肪酸,从而使血压升高。因此,高血压患者应该遵循合理膳食原则,避免进食易使血压升高的食物,并长期监测血压,养成健康的生活习惯。

成人高血压的5项饮食原则

减钠增钾,饮食清淡。合理膳食,科学食养。吃动平衡,健康体重。戒烟限酒,心理平衡。监测血压,自我管理。

成人高血压的食养建议

饮食方面

高血压患者应尤其注意盐的摄入量,每日食盐摄入量应逐步降至5g以下,增加富钾食物的摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物,多吃含膳食纤维丰富的蔬菜水果(深色蔬菜应占到总蔬菜量的一半以上),摄入适量的谷类、薯类,增加优质蛋白质(如奶类、鱼类、大豆及其制品等),限制糖、盐及含钠调味品(如酱油、耗油、鸡精、味精等)的摄入。此外,建议高血压患者戒烟戒酒,保持规律作息,不熬夜多休息。

运动方面

建议高血压患者首先将体重维持在健康范围内(体质指数BMI:18.5~23.9kg/m²,60岁及以上老年人可适当增加)。日常除了常规活动以外,高血压患者可进行正常的体育锻炼,每周应有

4~7天,每天累计30~60分钟的中等强度身体活动(如快走、跑步、游泳、打乒乓球、打羽毛球等)。

自我管理方面

高血压患者应该定期监测血压,了解血压数值及划分标准,遵医嘱按规律服用高血压药物,每日按时睡觉保证充足的睡眠。同时,高血压患者还应注意调节心情,避免情绪激动及过于焦虑。高血压患者要想保持平稳健康的血压水平,就要长期坚持健康的生活方式进行干预和治疗,定期随访,养成良好的饮食习惯,培养良好的自我管理能力。

(作者庞童系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)



崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIAO 栏目协办:四川省反邪教协会办公室

开展反邪教宣传进高校活动

本报讯 近日,由省委政法委、教育厅、省科协、省反邪教协会主办的第二届川渝高校反邪教警示教育宣传教育暨反邪教科普知识网络竞赛活动和“青春飞扬迎大运 齐心反诈护平安”推广邪教“零”网上签名线下推广“进校园”活动德阳行在广汉市德阳科贸职业学院举行。

此次活动通过设置反邪教和禁毒宣传展板、悬挂宣传横幅、发放宣传手册、关注微信公众号、参与网上反邪教有奖竞赛等方式开展。在德阳科贸职业学院,还组织了500余名师生参加主题为“提高防范意识,筑牢安全防线”的反邪教专题讲座。讲座以鲜活的案例和通

俗易懂的语言对“什么是邪教”“如何辨别邪教”“遇到邪教人员及邪教活动如何处理”等知识进行宣传,引导广大师生树立“崇尚科学、反对邪教”“珍爱生命、远离毒品”的理念,增强防范抵御邪教侵害与毒品残害的意识和能力。

此次活动覆盖师生群体达2000余人。通过此次活动,极大增强了学生的自我防范意识,让学生树立起“拒绝邪教,从我做起”“珍爱生命、远离毒品”的观念,营造了“反对邪教、反对毒品”的良好校园氛围,筑牢了校园安全防线,为创建“无邪教园”“无毒校园”打下了坚实基础。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

四川科技报 分类公告(专栏) 咨询热线:181-1658-2798(微信同号) QQ:245.446.5850 欢迎咨询刊登 省级媒体 权威发布 每周三、周五出版

各类遗失/减资、声明/清算、注销/环评公示/催收、拍卖等 法律顾问:本报仅为供需双方提供信息平台,所有信息均为刊登者自行提供,客户交易前请查验相关手续和证据。本报不对所刊登信息及结果承担法律责任。

Table with 5 columns: No., Debtor Name, Principal, Interest, Guarantor, and Remarks. It lists various companies and their financial details, including amounts and legal notices.