

6月26日是“国际禁毒日”。今年的主题是“健康人生、绿色无毒”。长久以来,毒品在全球蔓延,成为威胁人类生存最严重的医学和社会问题之一。对于毒品,人们最大的忠告是:远离,终生远离!

# 睁大眼睛 远离新型、隐形毒品

毒品不仅严重摧残人类健康,危害民族素质,助长暴力和犯罪,而且吞噬巨额社会财富。如今,除了我们常说的传统毒品(海洛因、吗啡、可卡因等),还出现了许多新型毒品和隐形毒品。

骷髅,损害肝、胃、肾等重要内脏器官,诱发呼吸道炎症、乳腺瘤等,甚至导致吸食者下一代低能、畸形。

## 像“零食”的隐形毒品

“奶茶”。外在形态粉末状,多用奶茶、咖啡等包装掩饰,冲泡后有奶茶香味,混合了冰毒、K粉,毒性巨大。

“麻古”。也称麻果,冰毒加工品。心脏病患者服用后可导致休克或死亡。

“神仙水”。吸食后伤害肝脏,导致暂时性记忆丧失甚至昏迷。通常被制成颗粒状或粉末,溶于酒水饮料。

“跳跳糖”。遇水即溶,与各种饮品混合后口味都不发生变化,甚至香味类似。后劲很强,喝一次后两天内大脑都会处于兴奋当中。

“阿拉伯茶”。即恰特草,价格便宜,毒性惊人,效果与海洛因类似,极易成瘾。外形具有迷惑性,稍不注意就会以为是茶叶或青菜。

“红冰”。状如大粒海盐,威力是普通冰毒的两三倍。一旦吸上就深陷毒瘾,用量持续增长。

## 警惕有关“毒品”的五大误区

误区一:偶尔吸毒不会上瘾,戒毒很容易

实际上,吸毒者会对毒品产生强烈的依赖性。据国家禁毒委办公室官方微信发布的文章称:据调查,86.7%的吸毒者在停止吸食、注射毒品36小时后戒断症状反映剧烈,吸毒者因依赖毒品而无法控制自己,即使被强制隔离戒毒后,成瘾的心理也很难彻底去除,复吸率高达90%。

误区二:彩虹烟、咔哇潮饮等不是毒品,可以食用

《2017年中国毒品形势报告》指出,合成毒品滥用仍居首位。合成毒品变异加快,新型毒品不断出现。一些不法分子通过改变形态包装,生产销售“咔哇潮饮”“彩虹烟”等新型毒品。推销此类毒品的不法分子常常以“合法兴奋剂”“草本兴奋剂”为幌子,但长期吸食可能会引发精神疾病,甚至导致死亡。

误区三:国外有地方吸食大麻合法

“吸食大麻合法化”的典型代表是荷兰。事实是,荷兰是个吸毒入刑的国家,吸毒属于犯罪。荷兰在严惩吸毒违法犯罪的同时,允许在法定地方有吸食法定种类法定量的毒品(大麻)并接受法定的监督管理,这是基于荷兰人的文化理念:如此有利于控制吸毒犯罪。

误区四:吸毒能带来灵感

国家禁毒委在其官方微信文章《辟谣:毒品能给人带来灵感》中指出:吸食大麻根本不能激发灵感,相反还可能抑制创造力。多项研究证明,吸食大麻具有毒害神经的作用,特别是青少年。吸食大麻还会改变感官知觉,降低短期记忆力、注意力和运动技能。

误区五:吸毒能减肥

吸毒人员体态消瘦是一种病态。而且很多吸毒者沾染毒品后反而暴饮暴食,不会起到“减肥”的作用。与此同时,吸毒对人体的伤害非常大,为了减肥而去沾染毒品是非常不理智的行为。(任民)



## 慢病患者使用空调有讲究



差不超过5℃,更不要让空调的出风口正对着人。

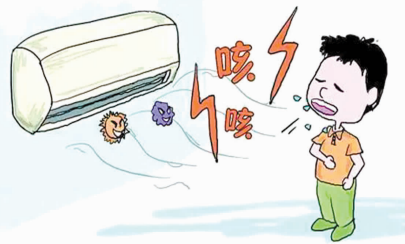
2.如果是从外面回家,不要立刻进入空调房间。应该先在没有开空调的房间,将身上的汗水擦干,先喝一些温开水,休息10~15分钟。

3.常开空调的房间,每天都要拖地、擦桌,以尽可能地清扫灰尘。以免空调送风时将灰尘吹起,而在室内长时间悬浮,刺激呼吸道而诱发咳嗽。

4.早、中、晚都要开窗换气。打开空调后,每隔1~2小时开窗通风15分钟。

5.每天晚饭后1~2小时,是一天里比较凉爽的时段。此时可进行力所能及的体育锻炼,有助增强体质,减少咳嗽的发作。

(中国疾病预防控制中心)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

## 安全运动 远离伤害



栏目协办:四川省营养学会

现在各种运动软件很多,有些健身爱好者天天刷朋友圈、晒运动,每天10公里,让朋友看得都惊奇,逐渐有人开始效仿。殊不知,人与人的运动能力有很大差距,身体健康和疾病状况大不相同,尤其是刚刚参与到运动中的爱好者们,急于求成,反而容易造成运动损伤。规律地进行安全运动,才能远离伤害,成就健康体魄。

健身运动前需做运动能力测评。一般包括速度、力量、耐力、爆发力、柔韧性、灵敏性测试。尤其是健身跑对心肺功能要求较高,需进行合理的评价,这是保证不发生运动性猝死等重大运动问题的前提,也有利于确定合理的运动强度。如做中高强度健身运动的人,可选择在有资质的体能评估机构做最大摄氧量测试,评估

其有氧运动能力。如是中老年人,则根据最适宜自己的有氧运动心率(170-年龄)来制定运动方式,这是最简单而安全的方法。例如:60岁参加有氧运动时,心率宜控制在170-60=110次/分钟,而对体弱且年纪较大的人,为了安全,可以选择(170-年龄)×0.9,这些只是一般规律,在运动实施中一定还要根据具体情况灵活运用。不同时期的健康状态、环境、季节、心情等对选择运动量会产生一定的影响,这时运动强度和运动时间均要相应降低,心率指标亦相应降低,以保证安全。

制定合理的运动强度。运动强度是指身体练习对人体生理刺激的程度,这是构成运动量的因素之一,常用生理指标表示其量值。还可以在运动中通过自我的主观感觉(有点吃力),触诊桡动脉搏动以计算心率数(心率数为120~130间),来确定运动强度是否安全有效。

选择合适的运动方式。比如太极拳和游泳,老年人以打太极拳健身为多,不需要太多客观条件限制,随时随地可以锻炼,并且太极拳锻炼被证明是一种有效的、显著降低跌倒风险的运动;

游泳则更适合一些患有肥胖或骨关节炎的病人,这样可以减轻对关节的负荷。

适宜的体育运动时间和频率。这也是调整运动量的关键因素,健身运动时间最好安排在下午3~5点,每次30~60分钟;频率可掌握在3~7次/周。总的原则还是因人而异、循序渐进,但凡出现各种不适情况,就要减量,等症状平稳之后再逐步增加。

制定合理的运动强度。运动强度是指身体练习对人体生理刺激的程度,这是构成运动量的因素之一,常用生理指标表示其量值。还可以在运动中通过自我的主观感觉(有点吃力),触诊桡动脉搏动以计算心率数(心率数为120~130间),来确定运动强度是否安全有效。

适宜的体育运动时间和频率。这也是调整运动量的关键因素,健身运动时间最好安排在下午3~5点,每次30~60分钟;频率可掌握在3~7次/周。总的原则还是因人而异、循序渐进,但凡出现各种不适情况,就要减量,等症状平稳之后再逐步增加。

适宜的体育运动时间和频率。这也是调整运动量的关键因素,健身运动时间最好安排在下午3~5点,每次30~60分钟;频率可掌握在3~7次/周。总的原则还是因人而异、循序渐进,但凡出现各种不适情况,就要减量,等症状平稳之后再逐步增加。

适宜的体育运动时间和频率。这也是调整运动量的关键因素,健身运动时间最好安排在下午3~5点,每次30~60分钟;频率可掌握在3~7次/周。总的原则还是因人而异、循序渐进,但凡出现各种不适情况,就要减量,等症状平稳之后再逐步增加。

适宜的体育运动时间和频率。这也是调整运动量的关键因素,健身运动时间最好安排在下午3~5点,每次30~60分钟;频率可掌握在3~7次/周。总的原则还是因人而异、循序渐进,但凡出现各种不适情况,就要减量,等症状平稳之后再逐步增加。



## 省反邪教协会筑牢基层反邪教防线



康科普讲座,详细介绍了邪教组织及其邪教本质,并通过纪实性视频材料,揭露了邪教组织残害生命、破坏家庭、背离社会的罪恶行径,真实案例震撼人心,社区群众个个看得全神贯注、感触良多。

在高穴中学,通过悬挂横幅、张贴海报、现场讲解、发放宣传资料等方式向在校师生宣传如何认知、抵制、反对邪教等相关知识,并开展“抵制邪教从我做起”签名活动,全校师生踊跃参与,纷纷表示要坚决抵制邪教,带动家人一起防邪反邪。

据悉,此次活动中,省反邪教协会和省科学技术普及服务中心共计发放反邪教科普挂图、书籍、印有科普知识的生活用品等资料3000余份。

(省反邪教协会供稿)



栏目|四川省民族科普工作队 协办|甘孜州科协 阿坝州科协

很多人认为抗生素就是消炎药,但严格来说,抗生素并不是消炎药,它们是两种不同的概念。

“炎症”是机体对外界刺激产生的防御反应,病毒、真菌、细菌、来自空气中的灰尘、烧伤等都有可能引起炎症,其临床表现为感染部位红肿、发热、疼痛等。消炎药是能够消除炎症的药物,它分为两类,一类是非甾体抗炎药,另外一类是糖皮质激素。而抗生素是杀灭微生物的药物,属于“杀菌药”。

因细菌感染而导致的发炎,可以用抗生素进行治疗;而非细菌感

## 抗生素与消炎药不一样

染而导致的炎症,用抗生素不能发挥任何作用。

为什么要强调抗生素和消炎药的区别呢?抗生素经常被人们使用,但如果大量使用或者滥用抗生素会使人体产生耐药性,导致许多疾病难以治疗。所以,正常情况下,抗生素要在医师指导下进行使用,不要盲目选择,同时还要注意它的剂量和使用次数,不要擅自停药。治疗炎症,也要选择适合的药物,找到病因对症下药,谨遵医嘱,才是治疗炎症最好的方式。

人们常常用抗生素和消炎药来治疗各种炎症,现实生活中有很多

炎症带有“炎”字,但这些带“炎”字的病症,真的可以用抗生素和消炎药来治疗吗?例如“骨性关节炎”。很多人认为其症状是关节发炎,需要用抗生素或者消炎药进行治疗。但骨性关节炎是以关节软骨变性、损害导致关节发生退变或者骨质增生的慢性骨关节疾病。它的发病原因并非由于病毒、真菌、细菌等引起,而是由于肥胖、高龄、遗传等因素。一般需要通过物理的方法来进行改善治疗。

因此,出现一些我们无法判断的症状时,不要急于

用抗生素或消炎药治疗,应及时就医,查清是否由细菌、真菌、病毒感染引起,再做处理,要从病原出发,对症下药。

(吴一波 魏壁)

