# 减少抗生素滥用 为健康争取时间

未来威胁人类健康的头号杀手是什么？许多人想到癌症。确实，全球每年有880万人死于癌症。但世界卫生组织日前发出预警，如果不积极应对，到2050年，全球每年死于抗生素耐药性感染的将有1000万人。

1928年，英国科学家弗莱明发现了青霉素。随后，多种机制不同但均用于控制细菌、真菌等微生物感染的药物相继被发现，这些药物统称为抗生素。上世纪50—70年代，抗生素开发进入“黄金时期”，新上市的抗生素逐年增多。但上世纪80年代以后，新上市的抗生素少之又少。

抗生素的使用为人类战胜感染性疾病开辟了一条捷径，但问题也随之而来，那就是抗生素耐药性。抗生素作为一种独特的药物，使用得越多，作用越差，因为细菌能够很快适应抗生素环境，产生耐药性。

遗憾的是，以目前的科技和医疗水平，人类尚无法阻止细菌对抗生素产生耐药性，而对于一些严重感染来说，使用抗生素又是唯一选择，可以说，耐药性是抗生素使用的必然结果。不过，抗生素滥用无疑大大加剧了抗生素耐药性问题。国际顶级医学期刊《美国医学会杂志》指出，2010年至2011年间，美国约有2.6亿患者在门诊接受了抗生素治疗，其中约30%的使用是不合理的。除了医疗方面的使用，在养殖业也存在抗生素使用过量问题。而夹杂着大量抗生素的医疗废水、动物饲料、水产养殖废水等排入自然水土环境，恰恰成了“锻炼”细菌耐药性的“温床”。

目前，抗生素耐药性已经在全球展现出了巨大的杀伤力。在欧洲和美国，每年约有5万人死于耐药性感染；而在中低收入国家，每年有超过21万新生儿由于抗生素耐药性造成的血液感染而死亡。如果任由其发展下去，各种各样的“多重耐药菌”会不断出现，现有抗生素将在20年内对新的菌种失去疗效。而一旦广泛耐药发生，即使是剖腹产等常规的低风险手术，都将大大提高患者死于手术部位感染的可能性。

许多国家已经认识到抗生素耐药性问题的严重性，并出台了针对抗生素使用的规定和限制。中国也早在2004年就颁布了相关政策文件，2016年出台了《遏制细菌耐药国家行动计划（2016—2020年）》。

应对抗生素耐药性，离不开全球共同努力。随着科技的进步，终有一天科学家将会研制出新型的、产生耐药性更为缓慢的抗生素——这也是攻克目前抗生素耐药性的最根本方法。但在这之前，人们只能通过严格限制抗生素的使用来延缓抗生素耐药性问题的不断扩大。杜绝滥用抗生素，就是在为人类的健康和未来争取时间。

（人民网）

# 食用不当 小心野生菌中毒

时下，正是野生菌出土时期，很多市民都会在市场买许多野生菌进行烹饪，野生菌不仅味道鲜美，含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、多种矿物质和多种维生素，经常食用菌类，还会对增进健康、预防疾病、有很多帮助。但是吃野生菌却潜藏着中毒的危险。据资料显示，一次多食或连续食用野生菌，会导致人体血糖降低。因此，即便不中毒，多食野生菌也会出现全身无力的现象。

一般来说，毒菌的颜色比较鲜艳，有疣，毒菌的帽子上会有疙瘩，还有的有红斑、沟托、沟裂，有的菌子上有菌托、菌环，一般的毒菌摘断以后会有浆汁流出来，味道刺鼻。毒菌还可从以下几个方面加以识别：观外形。一般毒菌的颜色较可食用菌鲜艳，菌伞上多呈红紫、黄色或杂色斑点，柄上有环和托。闻气味。毒菌往往有辛辣、恶臭及苦味，可食菌则有菌固有的香味，无异味。变色试验。用葱白在菌盖上擦一下，如果葱白变成青褐色，证明有毒，反之则无毒。毒菌煮熟后遇上银器往往变黑色，遇蒜丁变蓝色或褐色。

切记，采来的野生菌不要全放在一起炒，因为种类不同的野生菌混炒容易发生化学反应，没毒的菌子也变成有毒的了。加工的时候一定要小心，像食用牛肝菌，最好的办法就是先煮熟一下，把毒性减低，以减少中毒发生的可能性，若去市场买菌时，最好买曾吃过的，没发生任何危险的菌子，买来后应炒熟炒透后再吃。吃菌时不要喝酒。有的野生菌虽然无毒，但含有的某些成分会与酒中所含的乙醇发生化学反应，生成毒素引起中毒，因此，食用野生菌时最好不要饮酒。

如果在吃了野生菌10分钟后至72小时内感到头昏、恶心、呕吐、腹泻或有其他不适应立马到医院就诊，若是没有就医条件或者情况紧急，先在家里采取一些方法减轻毒素的损害。如果反应是在吃菌后6小时内发生的毒物仍然停留在胃里还未被吸收到血液中，这时可以先采取催吐、催泻的方法使毒素排除体外，可以使用鸡毛、筷子、手指伸进口中刺激咽部，喝下大量的盐水或服催吐药物也可以帮助呕吐。如果病人吃了毒菌后没有腹泻反应，体质较好的可用导泻的方法，体制较差的可用温盐水或肥皂水灌肠。另外喝水也对稀释毒素在体内的浓度有一定帮助。吃完菌后如感不适，有恶心、头晕、呕吐、看东西不明或幻视、幻听症状应立即前往医院治疗，万一来不及就医，应立即采用简易的方法和容易找到的药物，进行催吐、洗胃、导泻或灌肠等处理，尽快排除体内尚未被吸收的残菌或减缓有毒物质的吸收，从而减轻中毒程度，防止病情加重。经过这些处理后，还要尽快转送医院诊治。

（和娇 供稿）

# 中药零食虽好，但不可乱吃

○ 周辉霞

龟苓膏、凉茶、雪蛤膏……只要孩子想吃，家长毫不吝啬地买。在家长看来，这些食品中有许多补益身体的中药，至少“吃起来应该无妨”。

医生表示，中药零食中，药的成分不是很多，但经常食用也会对身体产生影响，市民要根据自己的体质选择适合的中药零食。

**凉茶败毒泻火也不宜常喝**

进入夏季，赵蓉从药店配了一大包凉茶，每天熬煮、凉置，然后给孙子装上一大水壶，带到学校长期当水喝。“这是老一辈传下来的做法，夏季容易上火，小朋友多喝些凉茶，败毒、泻火。”她这么认为。殊不知，过量喝凉茶会损耗人体阳气。

记者走访了长沙的一些药店、零食专卖店，发现许多中药零食颇受消费者青睐。从这些中药零食的功效来说，主要有清热祛火类、滋补保养类，它们大都与各种食品混放在一起，没有进行特别的标识，消费者认为“有中药成分的零食比一般零食健康”，所以青睐有加。

**药食同源致消费者难区别**

记者从长沙市食药监部门了解到，目前市民普遍了解的中药零食，其中的“中药”大都为药食同源的原料。像阿胶、佛手、肉桂、薄荷等，既可是药物，又将食物赋以药用，这些药食同源的材料作为原辅料进行生产时，普遍是没有限量要求的。像市场上出售的龟苓膏大多执行地方食品生产标准，像某款龟苓膏，主要原料为黑凉粉（或凉粉草水提取液加

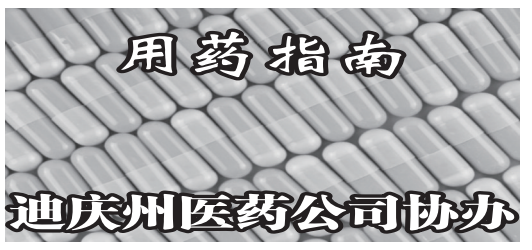
食用淀粉）、茯苓、龟等，茯苓是种既是食品又是药品的原料。

此外，原来公布的101种药食同源的原料中，有一部分是可以作为保健食品进行加工生产的。记者看到市面上有一款金银花枇杷糖，具有薄荷味，口感清凉。其执行的生产标准是Q/HY生产标准，即保健品生产标准，其主要原料为金银花提取物、枇杷提取物、白砂糖、薄荷脑等，突出的是清咽保健的功能。

**体质不同适宜的中药零食不同**

“肯定有好处，反正吃不坏”，这种跟风心态下，人们对于中药零食的食用类型和食用量，毫无顾忌。长沙市第四医院中医科吴丹博士认为，中药本身就没有一种适合所有人的药方，含有中药成分的零食同样如此，尽管中药含量并不是很多，但经常食用会对身体产生影响，市民更要根据自己的体质进行选择。

吴丹介绍，根据中医原理，我国人群分为平和质、气虚质等11种基本体质。市民要了解自己是寒性体质还是热性体质，前者特征是怕冷，手脚冰凉，容易感冒，生理期经痛严重，面色暗淡，睡眠质量差，常感疲倦，没有精神；后者特征是爱吃冰凉食品、喝冷饮，面红耳赤，脾气差且容易心烦气躁，全身经常发热又怕热，尿液较少且偏黄。若不根据自身体质滥吃中药零食，会起到相反效果。




# 既要青山绿水 又要金山银山

生态环境是指影响人类生存与发展的水资源、土地资源、生物资源以及气候资源数量与质量的总称，是关系到社会和经济持续发展的复合生态系统。生态环境问题是指人类为其自身生存和发展，在利用和改造自然的过程中，对自然环境破坏和污染所产生的危害人类生存的各种负反馈效应。当代环境概念泛指地理环境，是围绕人类的自然现象总体，可分为自然环境、经济环境和社会文化环境。当代环境科学是研究环境及其与人类的相互关系的综合性科学。生态与环境虽然是两个相对独立的概念，但两者又紧密联系、“水乳交融”、相互交织，因而出现了“生态环境”这个新概念。它是指生物及其生存繁衍的各种自然因素、条件的总和，是一个大系统，是由生态系统和环境系统中的各个“元素”共同组成。生态环境与自然环境在含义上十分相近，有时人们将其混用，但严格说来，生态环境并不等同于自然环境。自然环境的外延比较广，各种天然因素的总体都可以说是自然环境，但只有具有一定生态关系构成的系统整体才能称为生态环境。仅有非生物因素组成的整体，虽然可以称为自然环境，但并不能叫做生态环境。

人与自然的关系是人类始终面临和解决的问题。如今，人与自然环境的关系出现了紧张和对立，整个生态系统不断受到破坏。由此，必须要建立人与自然和谐与共的新文明。为保障人与自然的和谐，保护生态平衡，除经济和法律手段外，还必须依靠道德的力量。建立适应生态环境保护和改善的道德规范，有利于形成人们坚定的内心信念，形成强大的社会舆论压力。 生态环境道德是人类在处理与自然关系时应该遵循的行为准则，是社会发展的必然要求，是公民道德建设的重要内容。这不仅反映了新阶段道德建设的客观实际和规律，也体现了先进文化的发展方向。 生态环境道德的总体要求是：热爱自然，保护生态，改善环境。对生态环境道德的具体行为要求是：珍爱生物，节约资源，抵制污染，植绿护绿。提倡市民们学习环境保护知识和技能的重要载体。

与和谐与共的人与自然关系理想状态和境界相适应，生态环境道德要求人们热爱自然、保护生态、改善环境。对于青少年来说，要首先做到：珍爱生物。平等对待自然界中的其它生命体，不随意损害它们，保持生态系统平衡。不践踏草木，不攀折花叶，不虐待小动物，不吃珍稀动植物等都是珍爱生物的体现。 节约资源。我们只有一个地球，资源有限，生活在地球上的人却不断增长。节约粮食、节约用水、节约纸张，使用可再生的资源、分类回收废物，生活简朴等等，都是节约资源。 植绿护绿。没有森林和植被等绿色，便没有人类，没有地球上的绝大多数生命。多植一棵树、多种一片草、多养一盆花、多增加一些绿色，都是青少年应尽的义务。 抵制污染。不当的生产生活行为，会带来很大污染。不乱扔垃圾、不用或少用难降解和难再生的物品、制止污染等都是抵制污染。

加大生态环境保护宣传力度，弘扬环境文化，倡导生态文明，努力营造节约自然资源和保护生态环境的舆论氛围。加强对各级领导决策者的培训，开展全民生态科普活动，提高全民保护生态环境的自觉性。

（和娇供稿）

# 迎战高考，怎么吃是关键！

◆张妍

一年一度的高考即将拉开大幕，首批“00后”即将步入高考考场，迎来这场可能会改变未来轨迹的人生大考。为了在考场上保持最佳的状态，考生的父母们也可谓是面临着一场“大考”。那么，如何安排饮食才能让考生们大脑高速运转，精力无限充沛？

**均衡膳食 保证营养充足供应**

能量的充足摄入：天气热+学业重+压力大=食欲降低！碳水化合物是人体最主要、最经济的能量来源，也是大脑唯一的能量来源，所以，考生要摄入足量的粮谷类食物，品种可选择平常爱吃的进行变换。

保证优质蛋白质，提高免疫力：蛋白质是机体发挥正常生理功能、提高机体免疫力的物质基础，优质蛋白质营养价值更高，所以保证优质蛋白质的摄入，多吃动物性食物和豆制品，如鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐等。

常吃富含DHA、磷脂等脂肪酸食物补脑：鱼虾贝类，尤其是深海鱼富含DHA（二十二碳六烯酸），蛋黄、肝脏等是磷脂的良好来源，这些对于维持考生大脑的正常运转、促进思维和记忆很重要。

增加富含营养素的食物摄入：高强度用脑除氧耗增加外，对维生素A、C、B族以及铁等营养素的消耗也有所增加，适当增加富含这些营养素的食物摄入，比如动物肝脏、新鲜蔬果、奶类、坚果等，新鲜蔬果不仅含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，促进脑组织对氧的利用，还可以帮助消化，增加食欲。

适当吃粗粮杂粮：粗杂粮可以提供丰富的维生素B1和膳食纤维，在炎热的夏季，可以增进食欲，帮助大脑高效利用血糖，比如红豆、绿豆、糙米、标准粉等。

合理选择零食，少吃糖和脂肪：糖果、含糖饮料、油炸食品等含糖和脂肪高的食物不易消化，而且会增加饱腹感，降低食欲，尽量少吃或不吃。

足量饮水：足量饮水保障大脑迅速恢复清醒状态，提高学习能力。高考前夕，考生应适当增加饮水量，并少量、多次饮水，可以在每个课间喝水100至200毫升左右，不要感到口渴时再喝。

**清淡饮食 避免辛辣 不尝试新食物**

食品安全尤为重要，切割食物的刀砧和盛食物的容器应生熟分开。在保证清淡饮食，避免辛辣的前提下，更要注意保证食物新鲜、卫生。为了不会出现过敏或其他的不适反应，建议考试期间不要尝试新食物。

在饮料的选择上也应慎重，补充水分才是初衷，所以白开水是最好的选择。含糖饮料会增加儿童青少年肥胖、龋齿、糖尿病等疾病风险，建议少喝或不喝含糖饮料。

此外，当下部分号称能够提神、抗疲劳效果的维生素功能饮料只是在饮料中添加了少量的营养素，并不能替代三餐食物的营养供应，如果饮用应适度，且不可过度依赖。

**我国尚未批准过任何“补脑”保健食品**

保健食品具有调节机体的功能，用于提高人体抵御疾病的能力，但是，保健食品不以治疗疾病为目的，不能替代药物。我国尚未批准过任何“补脑”保健食品，考生家长千万不要踏入寄希望于依靠保健食品取得好成绩的误区。

购买保健食品要“一查、二看、三对号”：一查，检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号；二看，看清保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号，生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性；三对号，根据自身情况和注册备案产品的保健功能进行选择，切不可偏听偏信、盲目使用和滥用。

最后，适当的休息和适量进行一些身体活动也很重要，劳逸结合才能提高学习效率。

# 长期憋尿，你的下半生会很难过！ 至少会摊上4种病

很多人因为工作的关系，会经常憋尿，憋尿对于身体的影响是比较大的，所以不管你从事怎样的工作，生命要放在第一位，因为憋尿的危害相对比较多？

**1、憋尿会诱发尿路结石**

在尿液当中含有草酸盐，草酸钙，如果长时间憋尿的话，就会导致这些有害物质沉积到膀胱，憋尿时间久了就会造成膀胱结石，所以有憋尿习惯的人，为了避免憋尿诱发尿路结石，平时有尿必须要马上排出，而且平时还要多喝水，在饮食当中吃一些富含纤维比较粗的食物，少吃高钙的食物，再加上养成良好的排尿习惯，就不会因憋尿诱发尿路结石。

**2、憋尿会导致泌尿系统感染**

不管是男性还是女性，如果你平时经常憋尿的话，都会导致尿路出现感染，因为在尿液当中含有很多的细菌，如果按时排尿，都会把这些细菌通过排尿排出体外，就不会对泌尿系统构成威胁。

但是如果有憋尿的习惯，而且每次憋尿时间特别长，就会导致膀胱当中的细菌不断的繁殖，当你免疫力低下时，这时就会逆行而上，引起泌尿系统的感染，所以有憋尿不好习惯的人群要引起重视。

**3、长时间憋尿会导致膀胱破裂**

这绝对不是危言耸听，很多长期憋尿的人，特别是憋尿时间过长，可以导致膀胱破裂，因为膀胱的尿液容量达到一定的量之后，就会产生尿意，如果这时候马上选择排尿，就会感觉特别舒服。

但是如果憋尿时间过长，就会导致膀胱内的尿液量不断的变大，所以就会造成膀胱壁变薄，尿液超过一定的量之后，那么就会造成膀胱破裂，造成憋尿严重后果，所以千万不要憋尿，以免引起膀胱破裂。

**4、憋尿可以造成前列腺炎**

对于男性来说，如果经常憋尿，由于尿内有很多的细菌，特别容易造成诱发前列腺炎，一旦出现了前列腺炎，会出现尿痛，尿急，尿滴沥，严重影响男性的健康，甚至还会引起男性不育症，所以平时必须要养成有尿就排好习惯，因为憋尿特别容易引发前列腺炎。

而且憋尿还有很多的危害，比如会诱发膀胱癌，导致尿潴留，尿失禁等等的危害，对于很多有憋尿习惯的人，一定要改变这样一个不好的习惯，养成有尿就排，平时多喝水，多吃一些新鲜的水果和蔬菜，保持良好的心态，就能保障自己的泌尿系统健康，以及身体更健康。

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015