

- 北京平均每人每天要用7.2张纸巾
- 餐馆中很多纸巾还没用便被扔掉
- 建议市民外出就餐节约使用纸巾

# 北京每天浪费2822棵大树

□本报首席记者 边磊



日常外出就餐，使用餐巾纸是再平常不过的事。然而丰台第五小学的齐一嘉同学，却对此十分关注。她通过查找资料、科学实验、调查问卷、实地考察等方式，最终写出了一份近6000字的《快餐厅顾客餐巾纸使用习惯调查研究》。这项调查究竟得出了哪些结论，让我们一起看看。

## 固定位置拿取纸巾最节约

根据调查问卷显示，有76%的人喜欢在餐桌上摆放自助式纸巾；有15%的人喜欢在餐厅固定位置摆放自取式；有8%的人喜欢送餐同时提供；只有1%的人愿意向服务员索要。如今人们之所以喜欢到快餐厅用餐主要是因为它的方便快捷，因而人们更喜欢接受一些以人为本的服务，比如在餐巾纸取用方式上，能够较为方便的取得更受顾客欢迎。

调查问卷显示：有57%的人喜欢小张单层，一次性使用；有33%的人喜欢大张多层，可多次使用；有10%的人觉得无所谓，经常用自己的。进行实地调查的四家快餐厅，永和大王、嘉禾一品粥提供的是23×23 cm<sup>2</sup>规格的餐巾纸，而成都美食、田老师红烧肉提供的是18×9 cm<sup>2</sup>规格的餐巾纸。这四家快餐厅的人均消耗纸面积依次是：931cm<sup>2</sup>、672cm<sup>2</sup>、445cm<sup>2</sup>、145cm<sup>2</sup>。

可以看出田老师红烧肉最节约，人均消耗面积仅145cm<sup>2</sup>。但这应与它采用放于餐厅固定位置拿取式的餐巾纸供给方式有关。这种方式对于顾客来说不方便，在调查问卷中只有15%的顾客青睐这种方式。

## 很多纸巾还没用便被扔掉

实地考察发现，采用自助式取用方式的快餐厅提供的餐巾纸相对面积小、质量差。例如成都美食提供的餐巾纸规格为18×

9cm，面积是本次调查所取的样本中最小的；并且餐巾纸的吸水性、抗拉性及密度指标在十种样本中均属于最差的。

主要有以下几点原因：首先是自助式拿取方式，导致餐厅不能控制取用量，顾客可以方便自由的拿取，如果餐巾纸的质量太好，就有可能会有部分顾客多拿一些带走另作他用，由此增加快餐厅的成本。

调查问卷显示当用餐后有多余的餐巾纸时：有57%的人不会带走。在不带走的57%中有19%的人会选择当场用完，这属于是不必要的使用。还有38%的人对此细节没注意过，则说明很大可能会随意的留在餐桌上跟餐具一同被收拾掉。

实地调查的结果也显示，当存在没有用完的餐巾纸时，有68.4%顾客不会把剩余的餐巾纸带走，而是留在桌上被丢弃，也就是说，很多纸巾没用过就直接被扔掉了。

## 北京每天浪费2822棵大树

别小看这小小的两三张餐巾纸，积累起来可不是一个小数字。据国内一家调查公司调查结果表明，以北京市为例平均每人每天要使用一次性纸巾7.2张。以北京市现有常住人口2018万人估算，每天使用掉的一次性纸巾大约14529万张。再以实地调查的永和大王57.14%的消费率估算，每天大约会浪费约8301万张。而每50万张约为1吨纸大约需要耗费17棵大树，也就是说，仅我们北京市每天浪费的一次性纸巾就需耗费2822棵大树。

由此，建议广大市民：1、在学校、机关、企事业单位开展宣传，号召大家要自觉杜绝浪费。2、建议有关部门加强对餐巾纸的卫生监督检查。3、提倡各快餐厅采用自助式小张单层餐巾纸的供给方式。

# 爱生气的人容易得肺癌

注意身体发出的警告信号

□本报记者 黄葵

每年的11月份是国际肺癌关注月。近日，北京宣武医院肺癌诊疗中心主任支修益指出，近几年本市肺癌在北京一直处于高发趋势，原因归结起来，“四气”和空气污染是罪魁祸首，“四气”即吸烟中的烟气、大气污染、厨房烟气和生气。我国肺癌的发病率和死亡率均位于恶性肿瘤的第一位。希望以国际肺癌关注月为契机，让大家关注肺癌，关注肺癌的早期症状。并建议高危人群体检，最好将胸部CT检查替代胸部X光的检查。其中特别是生气，容易被许多人忽视，多项研究显示，生气容易导致肺癌。

肺癌具有隐蔽性，不易发现，很多患者来就诊时已经是晚期。一旦发现为晚期肺癌，患者生存率远远低于早期者。早期发现肺癌是提高生存率、改善预后后的关键。

## 身体出现这些信号时要警惕肺癌

肺癌早期不易发现，但是否没有任何症状呢？其实不然，发病时身体往往会发出一些警告信号。如何辨别这些警告信号而不被忽视至关重要。

**咳嗽：**这里所说的咳嗽，可以是轻度干咳，也可以是严重咳嗽，无痰或少许白色粘痰。对于吸烟者或者有长期慢性咳嗽的患者一旦咳嗽方式和习惯发生改变，如咳嗽性质、咳嗽声音不一样，咳嗽加重并有咳痰时要警惕肺癌。

**血痰：**40岁以上的吸烟者一旦发现血丝痰、血痰或血凝块，肺癌的可能性增大，一定要上医院检查。

**胸部疼痛不适：**肺癌早期胸痛较轻，主要表现为隐痛，部位不定。如持续胀痛则提示肿瘤可能累及到胸膜。

**低热：**肿瘤堵住支气管后往往有阻塞性肺炎，容易反复出现低热，抗炎治疗效果不佳，这也是要警惕的肺癌的早期症状。

**关节炎：**往往与杵状指同时存在。表现为游走性关节炎症状，四肢关节烧灼样疼痛，甚至出现活动障碍。

**消瘦、乏力：**当出现不明原因的消瘦、乏力时，应警惕恶性肿瘤的发生可能，应上医院检查。

关注肺癌，了解以上症状，重视警惕信号，重视健康，相信肺癌患者能早期发现，从而早期治疗。

# 冬季饮食有何讲究？

□本报记者 任洁

进入冬季，天气寒冷干燥，不易于空气流通，饮食上应该注意哪些事情呢？记者近日采访了北京农学院食品科学与工程学院讲师高秀芝博士，请她为广大读者支招。

高秀芝表示，冬季阴气极盛，阳气潜藏，应保护人体阳气，慎用或少用滋阴药物。在饮食上，冬季是滋补的季节，饮食尽量清淡，注意温补，不要多吃刺激性食物，否则会对消化道造成压力。可适当吃一些富含维生素A的食物，如动物肝脏、蛋类、海产品、奶油和鱼肝油；植物所含的胡萝卜素进入人体，也可在肝中转变为维生素A。维C能清除自由基，可以吃一些含有

维C的食品，如猕猴桃、青椒、黄瓜、小白菜、鲜枣、橘子、橙汁、草莓等。

赶上空气不好的时候，建议多吃绿叶菜，绿叶菜具有清除自由基、抗氧化、抗癌的作用，包括青菜、菠菜、韭菜、油菜等。同时，蔬菜水果对心血管疾病、糖尿病、很多癌症的辅助疗效也比较好，可以通过内在调理增强免疫力。

但值得注意的是，它们不是“打脏”的特效药，单靠食补不能完全起到抵抗疾病的作用，不要补过了量，要讲究食物的多样化，平衡调理饮食。“无论多好的食品，吃多了也会对身体有所危害。”

# 上班族防眼干涩有妙招

□马力

上班族大多每天都要对着电脑，很多人都用眼过度，造成眼睛疲劳，出现眼干、眼涩等症状。为此，笔者特意邀请专家给大家推荐一款“三红汤”：取山楂3、4个，红枣5、6个，枸杞10粒，将山楂和红枣掰碎，像沏茶一样，把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散淤血，并可强心、改善微循环，起到扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用；红枣能补益脾胃，还能养血

安神、益气生津、滋补肝肾；枸杞则有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红”汤，兼具补气、滋阴、化痰的作用。每天当茶水喝，长期坚持，能有效缓解眼睛干涩等症状。

另外，干菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花，用沸水冲泡片刻，即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩，大家不妨一试。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 百合可防肝硬化



百合性平、味甘，含蛋白质、脂肪、脱甲基秋水仙碱。具有益气补中、益肺止咳的作用，并可软坚安神。秋水仙碱具有抗肝纤维化和肝硬化作用，常食百合可防治肝硬化。

#### 冬季宜多吃柚子



柚子堪称是冬季的最佳水果。它具有健胃消食、化痰止咳等功效，经常食用，对高血压、糖尿病等有辅助治疗作用。另外，红肉蜜柚还有助于保护视力。

### 红灯

#### 吃苹果别啃果核



苹果核含有少量有害物质——氢氰酸。氢氰酸大量沉积在身体，会导致头晕、头痛、呼吸速率加快等症状，严重时可能出现昏迷。但也不必过分担心，苹果中的氢氰酸主要存在于果核，果肉里并没有。需要提醒的是：吃苹果时习惯啃到果核，虽不会马上导致中毒，但长期这样吃，的确对健康不利。

#### 蒜有百利唯有一害



有谚语说：蒜有百利，唯有一害，伤目。长期过量食用大蒜，会导致眼睛视物模糊不清、视力明显下降、耳鸣、口干舌燥、头重脚轻、记忆力明显下降等。科学家认为，每天吃一瓣生蒜是比较合适的，若是熟蒜吃个两三瓣也就够了。