

健康日历

6·26国际禁毒日

6月26日是国际禁毒日。20世纪80年代,毒品在全球日趋泛滥,毒品走私日益严重。面对这一严峻形势,联合国于1987年6月在奥地利维也纳召开了关于“麻醉品滥用和非法贩运问题”的部长级会议。会议提出了“爱生命、不吸毒”的口号,为了纪念这次意义重大的国际禁毒会议,与会代表一致建议,将每年的6月26日定为“国际禁毒日”。



偶尔吸毒不上瘾? 吸毒能减肥? 警惕这些“毒品”误区

□本报记者 周美玉

偶尔吸毒一次不会上瘾? 吸毒可以减肥、提神? 不吸毒就不用接受毒品预防教育? 本报记者咨询相关专家后,盘点了有关“毒品”的误区,提醒大家一定要珍爱生命,远离毒品。

误区一: 偶尔吸毒不会上瘾 戒毒很容易

很多青少年由于交友不慎或判断能力不足,会在别人的诱惑下,觉得吸毒新鲜刺激,抱着试试看的好奇心沾上毒品,认为“别人会上瘾,但自己不会”,“戒毒很容易”等。虽然吸毒的成瘾性与所吸毒品的种类和人的个体差异有关,但是实际上依赖性是所有毒品的基本特性,吸食毒品都会成瘾。

据调查,86.7%的吸毒者在

停止吸食、注射毒品36小时后戒断症状反应剧烈,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: 吸食摇头丸、K粉不上瘾

摇头丸、K粉的依赖性主要体现在心理依赖。吸毒者在心理上所产生的效果和感受甚至比海洛因还要强烈,会产生顽固的“心瘾”。这些人一遇到心情不好时,首先想到的就是去摇头,寻找解脱,这就是强烈的心理依赖。而心理依赖是毒瘾难戒的根本原因。目前查获的摇头丸多含有冰毒等成分,依赖性更强。

误区三: 吸毒能减肥

有人看到吸毒者体态消瘦,误以为吸毒可以减肥。其实,吸毒人员体态消瘦是一种病态。因为吸毒成瘾后,人体的各种器官功能受到损害,机体吸收功能下降,导致体型消瘦。除此之外,关于吸毒的多种神奇“功效”都是不靠谱的。虽然吸毒暂时能带来精神上的放纵,换取到一时的“轻松”,但最终结果也只是虚耗身体。

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。

误区四: 我不吸毒 不需要了解毒品防范知识

不少人正是因为不了解、不知道毒品知识而误入泥潭的。不吸毒的人才是预防对象。如果没有防范意识,就有被毒品侵犯的可能。

误区五: 吸毒纯粹是意志或者人格力量的失败?

根据世界卫生组织的定义,吸毒、药物成瘾是一种发生在大脑的慢性复发性疾病,因此吸毒、药物滥用者与患有其他躯体疾病患者一样,都是病人。在吸毒、药物滥用过程中,病人大脑的结构和功能均发生了改变。诚然,吸毒、药物滥用者以强制(冲动)性用药行为的形式表现出来,但这种行为与反复使用药物过程中发生的大脑改变密切相关。

海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、氯胺酮(K粉)、摇头丸……都是毒品,无论任何人,只要尝试就可能成瘾,一旦成瘾则难以彻底戒断,造成身体和心理的严重损害。

从医学角度看,吸毒成瘾是一种具有高复发倾向的脑疾病,目前还没有彻底戒断毒瘾的医学方法。据统计,海洛因戒毒所出人员1个月内复吸的占54.8%,1年内复吸的占88.2%。

误区六: 反正我不吸毒 容留他人吸毒不犯法?

我国《刑法》规定:容留他人吸食、注射毒品的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制,并处罚金。另据《禁毒法》规定,上述行为不构成犯罪的,应处以十日以上十五日以下拘留,可以并处三千元以下罚款;情节较轻的,处五日以下拘留或者五百元以下罚款。此外,偶然获得毒品转而私藏也属犯罪行为。

误区七: 种植罂粟观赏不犯法?

罂粟是制造鸦片、海洛因等毒品的原植物,国家对罂粟种植实行严格管制,只批准在限定区域内种植罂粟用于医疗。对种植500株以上的,经公安机关处理后又种植的及抗拒铲除的,要依法追究刑事责任。对少量种植,在成熟前自行铲除的,不予处罚。

【健康红绿灯】

绿灯

“踮脚尖”预防痔疮



痔疮往往不被人发现,因为长期的久坐而使肛门肌肉不断收缩,导致肛肠静脉血流不畅,痔疮静脉淤积时间长了,就会诱发痔疮。踮脚尖可以改善下肢的血液回流速度,如果坐时间久了,下肢会麻木,踮起脚尖就可以很好地改善这个问题,在运动的同时,静脉淤积很难形成,就会预防痔疮的发生。

咖啡有助于控制体重



一般饮用咖啡后30-40分钟,血液中的脂肪酸浓度就会增高。饮用一杯咖啡就能使人体的新陈代谢率增快3%-4%,并能在体内维持一段时间。咖啡进入体内还能促进脂肪的分解,如果在喝咖啡后半小时内再进行一定强度的运动,那么将燃烧更多脂肪。

红灯

喜欢爆炒对肺不好



如果炒菜喜欢各种爆炒,那么油烟释放得比较多,长期吸入是有致癌风险的,如果烹饪出的食物,缺少β-胡萝卜素,也会诱发肺癌,因为这是一种抗氧化剂,应该适当摄入富含β-胡萝卜素的食物,如牛奶、胡萝卜、韭菜、菠菜等食物中富含。

葡萄酒也含糖



市面上很多酒类饮料中都含有糖分,比如啤酒中的果啤,比如葡萄酒。我们看看葡萄酒的酿造工艺就可以知道这是怎么回事了。葡萄酒在发酵过程中需要添加糖分以适当提高酒精度,发酵后的葡萄酒中会残留着糖分,在喝的时候无意间就摄入了糖分。

丰台区市场监督管理局

举办非公领域“书记有约”活动

6月25日,丰台区近百名非公经济领域党组织书记、党务工作者齐聚一堂,参加“书记有约”沙龙活动,庆祝即将到来的中国共产党成立98周年。

近年来,丰台区市场监督管理局不断加强非公党建工作力度,非公党建亮丽品牌和优秀带头人不断涌现。在成功举办了形式多样的非公党建活动之后,此次推出的“书记有约”沙龙活动从内容到形式都让人耳目一新。五位来自不同领域、不同行业的非公党组织书记,围绕“党建引领促发展、牢记使命话初心”主题,以访谈的方式讲故事、摆案例、谈体会。书记们的发言不仅真实感人更是具有启发性和可操作性的非公党建“一线经验”。活动的互动环节将交流延展到在场参与者,现场讨论热烈认真,气氛活跃和谐。为拓展影响力和传播面,本次“书记有约”沙龙活动通过微博、微信公众号进行了同步直播。

丰台区市场监督管理局将继续完善提升“书记有约”沙龙,力求将其打造成为非公党建品牌活动。

(张楚凝)

健康贴士

不良喝水习惯也会伤肾

医学调查显示,我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%。肾病患者初期症状不明显,容易被忽视,有的患者感觉不舒服到医院检查即发现肾脏病已经很严重。常见的诱发疾病的不良生活习惯有以下几种:

饮食不节

高嘌呤、高脂肪、高热量食物摄取过多,加重了肾脏负担。中医讲“肾主水”,不良的喝水习惯也容易导致肾脏疾病,比如口渴了再喝水、长期喝浓茶、把饮料当水喝、长期饮水不足等。

经常熬夜

熬夜会伤肝,中医称“肝肾同源”,经常熬夜伤肝的同时,也容易导致肾气不足,足够的睡眠才能保护肾之精气。日落而

息、日出而作是最好的起居方式。晚上睡眠最迟别晚于11点,成人保证每天七八个小时睡眠时间;儿童以9-10个小时为宜;60岁以上老人每日睡眠时间可以适当缩短,但最好不少于6小时,以个人感觉精力充沛、舒适为度。

滥用药物

有些药物对肾损害很严重,在服用时应严格按照说明书,不可超量。蛇胆或草鱼胆等引发急性肾衰竭的情况屡见不鲜,不要随便服用;有些含有马兜铃酸等肾毒性成分的中药,也会给肾脏带来伤害。

心情烦躁

中医认为,人之所以会烦躁,是因为体内有多余的火。火



一大,这些邪火就容易伤及身体,损伤肾之阴。

生活中,有一些补肾的方法不妨一试。如食疗补肾,黑豆、黑芝麻、枸杞、核桃、山药、大枣、桂圆、桑葚等药食同源的食材。另外,泡脚也是一种补肾的好方法。

(张伟光)