

6月26日是国际禁毒日。近年来，有不法分子开始贩卖一种“软性毒品”——笑气。据报道，青少年因吸食“笑气”损害身心健康的事件不断发生，令人揪心的是，很多青少年不了解“笑气”，更不知道它带来的危害。首都医科大学附属北京康复医院神经系统疾病康复治疗师刘永红提醒，千万要对“笑气”敬而远之，在KTV、酒吧等娱乐场所尤其要警惕这种“甜蜜陷阱”！

【国际禁毒日】

# 碰不得的笑气

□本报记者 陈曦

## 笑里藏刀的“气球”

笑气学名氧化亚氮，又名一氧化二氮，是一种无色、味甜气体。最开始笑气作为麻醉剂，运用在医疗上，直到现在，笑气仍然在急救、分娩、牙科、烧伤、美容整形等多个临床学科被用作吸入镇静镇痛药物。同时也运用在食品加工业，最常见的，就是做蛋糕的时候往奶油里注入一点笑气，奶油的体积就会变大，更便于做造型裱花，故又称为“奶油气球”。

目前笑气主要以“嗨气球”的方式出现在KTV等场所，俗称“吹气球”，就是在气球里面加入笑气然后吸入。由于吸食后出现短暂的麻醉欣快感，致人大笑，不少年轻人视为聚会时“调动气氛”的物品。

但是，大家一定要注意，笑气属于被誉为第三类毒品的新精神活性物质，其危害不亚于我们熟知的毒品。长期或大剂量使用笑气，会导致大脑缺氧，造成神经系统损伤，还会引起嗜睡、抑郁或精神错乱等，症状严重时甚至会危及生命。

## 直接吸食会成瘾 别碰！

在笑气正常的食用和医用品用途中，因为混入了一定比例的氧气，一次不会产生成瘾性。但是从临床案例中，我们发现笑气吸食者具有“越用越多”“使用后有快感”“对使用笑气行为不可控”三大成瘾特征，由此我们认为笑气是具有成瘾性的物质。直接、大量无节制的吸食，就会成瘾。

笑气和其他的毒品（例如K粉、吗啡）一样，导致成瘾的原因是因为能够刺激人在生理上产生多巴胺，一旦吸食者减少吸食，精密的大脑感觉到多巴胺的减少，出现“供需危机”，因此只有不断增加“外来的摄入”，才能保持愉悦感，从而越陷越深、不能自拔。

## 笑气成瘾可以救治

笑气能使吸食者大脑缺氧，浓度越高、剂量越大越容易出现窒息死亡。吸食者早期会出现手脚麻木无力，随后会出现走路不稳、经常性跌倒、踩棉花感等，如果不及时治疗，严重的会导致瘫痪甚至死亡。

同时，长期吸食笑气会导致维生素B<sub>12</sub>缺乏，引起贫血、头痛、记忆力和认知力差、烦躁、易激惹，出现精神障碍，幻觉、被害妄想等，长期吸食还可致心律失常增加死亡风险等。

笑气成瘾可以救治，建议尽早到医院精神专科就医。成瘾医学专业的医生会根据患者的具体情况采取综合治疗，比如心理治疗、物理治疗、药物治疗等，伴有躯体疾病以及神经系统损害的会联合多学科联合诊疗的方式，目前不乏成功的例子。

对于吸食的患者，要在躯体和心理上都戒除对它的依赖，需要系统化、综合全面的措施才有效，所以建议到专业的医疗机构就诊。首先要建立戒毒信念，不要自暴自弃；面对医生的时候不隐

瞒病史，否则会影响医生判断治疗，积极配合医生治疗争取早日恢复健康；同时，远离会让你复吸的社交圈以及工作场景，建立正常的睡眠作息时间，多培养一些健康的兴趣爱好，比如跑步、游泳、球类等运动。此外，家人应该和吸食者加强沟通，多给予支持。

## ★★相关链接★★

### 常用药也可能“上瘾” 别胡乱服用

在传统认知里，药是治病救人的有力武器，然而大部分药物兼具治疗作用和毒副作用，其中最让人害怕的莫过于药物成瘾。如果在用药过程中，需要不断增加剂量才能达到原有效果，这种药物就有成瘾性。其实大多数药物只要遵医嘱服用，一般是可以避免药物成瘾的问题的，但是有五类药物却有“上瘾”的风险。

#### 清火药

牛黄解毒片是家中常备的清火解毒药物，但是加量或长期服用牛黄解毒片会产生药物成瘾，也有部分患者表示停药后原有病情加重或有异常兴奋症状。

#### 激素类药膏

常见的激素类药膏包括皮炎平、派瑞松等，适当涂抹可以快速缓解皮肤瘙痒等不适，但长期使用激素类药膏会诱发激素性皮炎等药物成瘾问题，停药后皮肤红肿、蜕皮和瘙痒等症状会加重。

#### 麻醉性镇痛药

像吗啡以及杜冷丁等麻醉性镇痛药是肿瘤患者常用止痛药，前身是从鸦片中提取的阿片类药物，可以有效镇痛，但是极易有药物成瘾反应，停药后普遍会有流泪流涕、精神萎靡、食欲不振等戒断表现。

#### 安眠药

安定药物地西洋是常见的安眠药，早期患者通过服用地西洋缓解失眠症状，但是长期大量服用地西洋则会有药物成瘾风险，主要会形成心理依赖或有戒断反应，失眠加重时有焦虑震颤等不适症状。

#### 止咳药物

止咳水含有可待因，复方甘草片含有阿片类镇痛药成分，适度服用可以镇咳，但是连续服用一到两周就会产生欣快愉悦感并形成依赖，而要完全摆脱药物依赖则需要长达两三个月。

## 生活资讯

# 北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年6月23日

单位：元/斤

品类	下野莲花	物美	美康美	永辉	幸福	富亨	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	大客隆	永旺	新世纪	均值	涨幅%	
高笋	2.51	1.98	1.98	3.22	3.98		2.37	2.99	3.49	2.99	1.99	1.99		3.98	2.79	-10.38%	
芹菜	1.42		1.99	1.99	1.97	2.38	0.90	1.68	1.79	1.69		1.99	3.90	1.98	1.95	1.52%	
生菜	1.99	1.98	1.98	2.32	2.88	3.31	2.00	1.59	3.94	1.69	1.98	2.38	1.99	3.38	2.89	0.34%	
圆白菜	1.81	1.58	1.93	1.39	1.68	3.58	1.90	1.49	2.24	3.69	1.99	1.99	2.95	1.79	2.15	-3.58%	
蒜薹	2.34	2.98	1.98	3.32	2.99	4.42	2.33	3.58	2.79	2.39	1.98	1.98	4.95	2.98	2.93	-0.32%	
青椒	1.91	1.98	2.93	2.99	2.98	3.49	2.33	2.69	2.54	1.99	2.69	1.99	2.95	1.98	2.54	-7.40%	
尖椒	1.99	2.38	2.98	2.32	2.98	3.56	2.28	1.99	2.54	2.64	1.78	1.98	2.95	2.98	2.53	-7.07%	
豆角	3.84	4.31	3.98	5.56	3.99	5.96	2.33	5.49	4.59	4.49	2.99	4.99	3.95	6.98	4.54	-0.74%	
蒜苗	4.29	4.98	3.98	7.56	3.99	9.90	6.25	3.99	7.79	4.44	7.99	4.99	8.95	7.98	6.80	7.94%	
西红柿	1.59	2.98	1.99	1.98	1.68	2.88	2.25	1.99	1.79	3.24	2.79	2.69	1.95	3.98	2.49	-9.55%	
白萝卜	0.64	0.79	0.79	0.99	0.99	1.32	0.68	1.08	0.94	0.89	0.99	1.38	1.95	0.98	1.03	-5.29%	
胡萝卜	1.14	1.71	1.63	1.39	1.58	2.76	0.90	1.89	1.84	1.69	2.69	0.99	1.95	1.98	1.71	-7.72%	
心里美萝卜	3.09	2.98				3.85				2.79		2.99			2.98	4.11	-0.30%
小白菜	1.29	6.30	6.50	4.99	5.99	2.48	5.16	1.98	2.29	3.40	1.89	1.98	3.90	5.98	3.87	28.54%	
平菇	5.99	11.10	9.89			9.16		5.99	5.00		8.69			7.98	8.47	3.15%	
葱油饼	1.64	1.95	1.69	1.59	1.63	5.15	2.35	1.28	2.39	2.74	1.49	1.99	2.95	1.98	2.49	-1.52%	
绿豆芽	6.00	5.57	6.00	6.51	3.48	5.50	3.58	5.00	6.00	6.48	5.14	6.00	3.80	6.00	5.54	-0.44%	
黄豆芽	6.00	5.57	6.00	6.51		5.50	3.58	5.00	6.00	6.48	5.14	6.00	3.80	6.00	5.59	4.00%	
土豆	1.34	0.99	0.99	1.29	1.23	2.33	1.60	1.29	1.69	1.69	1.35	1.99	1.64	2.38	1.65	-6.55%	
苦瓜	2.44	1.98	2.98	2.34	3.98	3.85	2.87	3.63	1.24	3.99	1.99	2.99	7.95	3.98	2.53	-7.12%	
冬瓜	1.64	1.98	2.40	0.99	1.24	3.45	0.58	1.28	3.57	1.44	0.75	2.99	1.59	2.50	1.89	-1.21%	
黄瓜	1.64	1.98	1.90	2.39	2.98	2.21	2.33	1.99	2.29	2.29	1.99	1.58	2.95	3.98	2.32	24.48%	
圆白菜	0.79	0.99	0.99	0.56	0.78	0.71	0.70	0.88	0.38	0.79	0.88	0.99	0.99	1.58	0.89	-12.77%	
韭菜	1.74	4.05	3.99	4.35	2.48	11.60	1.55	4.99		5.99	3.33	3.99	7.90	1.98	4.54	5.58%	
菠菜	2.99	5.73	3.98	4.32	2.98	3.50	4.60	1.99	2.99	4.65	3.89	2.68	3.90	2.98	3.65	9.07%	
芸豆	0.84	0.56		0.35		1.72	0.53	1.18	0.78	1.39	0.85	0.99		0.98	1.03	-2.37%	
油菜	3.29	7.57	5.99	5.56	5.99	2.83	6.50	4.99	2.94	5.15	1.98	3.99	5.90	5.98	4.89	55.45%	
香菜	1.99	2.34	2.30	2.76	2.88		3.83	3.99	3.35	2.34	1.49	0.98	5.90	3.98	2.65	18.53%	
大葱	3.19	3.38	2.98	2.45	2.98	3.34	2.33	2.39	2.54	3.64	1.99	2.68	4.99	2.98	3.13	1.51%	
生菜	7.04	5.98	5.98	6.32	5.98	7.12	6.30	7.39	8.49	6.39	5.99	9.99	6.95	9.30	7.12	-3.32%	
大蒜	5.48	5.98	5.98	4.95	3.58	3.50	4.60	4.99	5.14	5.49	4.99	4.99	8.95	5.98	5.55	1.14%	
鸡蛋	6.38	7.13	7.99	4.59	4.44	3.88	4.98	4.99	4.95	6.55	5.99	4.99	4.95	5.58	5.91	-1.83%	
白菜鸡	8.44	14.45	7.99	15.39	10.55	20.76	16.80	10.90	15.30	16.85	9.98	14.90	17.90	22.30	14.85	1.22%	
鲫鱼	19.90		19.60	15.31	13.55		17.22	15.88	15.70	18.40	19.80	14.90	25.80	19.30	18.62	7.80%	
鳊鱼	21.35	19.31	14.21	19.38	26.35		10.50	10.80	15.90	26.00	24.00	15.80	19.80	29.30	19.73	0.80%	
鲜牛肉	72.80	39.82	34.92	61.45	27.94	45.95	48.80	39.80	75.50	59.80	41.80	39.90	85.80	48.80	50.59	-2.58%	
猪肉	26.90	22.55	13.68	13.31	18.00	23.75		15.90	18.30	33.35	19.98	26.90	24.90	26.80	22.51	2.52%	
五花肉	21.85	21.31	25.93	16.95	15.90	37.37	18.75	14.99	21.20	30.35	29.98	18.80	15.90	26.80	22.65	-8.45%	
鲜羊肉	68.30	70.96	59.50	46.35	54.65	72.25	35.75	45.80	38.95		80.80	45.80	59.80	53.80	58.65	1.31%	
羊肉片	42.90	32.20	44.33	51.35	44.85	62.25	35.80	33.80	35.30	56.20	49.90	29.80	59.00	49.30	47.27	-1.77%	
鸭腿	6.99		11.35	16.15		25.26	8.80	8.99	18.30		7.80		18.90	15.30	13.73	17.14%	
糯米	2.47	2.95	1.99	2.35	2.54		2.18	2.49	2.39	3.28	3.69	2.69	3.95		2.73	0.00%	
富强粉	1.99	2.18	2.69	2.15	1.83	1.34	1.59	1.99	2.34	2.05	2.18	1.70	4.80	2.45	3.51	47.36%	
标准粉	1.99	1.27		1.55	2.09		2.19	2.19		2.29	1.95			2.48	2.01	-2.89%	
金龙鱼调和油	79.90	69.90	79.90	73.30	63.40		55.90	72.90	74.90	69.90	115.00	72.90	69.90	79.90	75.13	0.31%	
金龙花生油	159.90	159.90	159.90	159.85	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.75	-0.45%	
香蕉	4.99	2.58	3.98	4.56	2.58	7.51	3.57	5.88		4.99	4.98	2.88		5.38	4.61	7.10%	
富士苹果	5.29	2.98	2.98	3.99	5.98	8.25	3.55	4.99	4.99	4.99	4.98	4.99	4.95	5.98	4.95	5.05%	

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

·广告·

## 丰台区市场监管局

# 推动四项团体标准通过专家评审

为巩固丰台区养老服务标准化成果，提升丰台区养老服务质量与水平，丰台区市场监管局标准化科协同各职能部门积极推动标准化成果转化，持续提升丰台区标准化工作成果转化水平。

多方沟通，强化协同 多次与丰台区民政局养老科就养老标准化工作情况开展深层次工作交流研讨，不断提炼丰台区养老服务特色和亮点工作，多方征求意见，听取专家建议。

高度凝练，择优推选 从标准化的角度提出成果转化建议，经反复论证，《养老服务 喘息服务规范》《养老服务 志愿服务 低龄帮高龄》《养老服务 居家养老服务评价》《养老服务 服务项目购买指南》四项团

体标准进入制定范围。

精准辅导，专业把控 对参与标准编写的四家单位一对一辅导，针对标准问题，以最新标准编写指南为指引，做到标准研制高标准，编写高质量。

成果转化，释放效能 以四项团体标准巩固工作成果，推动标准宣贯实施，跟踪效果，加强标准供给促进养老服务水平提升。四项团体标准于6月初顺利通过中国老龄产业协会组织的专家评审，专家组14位专家予以高度评价，将于7月正式对外发布，圆满完成丰台区养老服务标准化工作成果转化，填补国内社区居家养老领域团体标准的空白。

(吴美静)