

一根塑料吸管的使用寿命大约只有20分钟,却需要200多年才能自然降解为小分子

小吸管有大危害

塑料吸管虽细小,但难以循环利用,会给我们的环境以及其他生物带来严重危害。面对一次性塑料污染所带来的全球性挑战,全球多地政府今年掀起“限塑”热潮,餐饮巨头也纷纷停止供应或承诺不再供应塑料吸管。

多地出台“限塑令”

近日,美国肯德基公司、韩国知名连锁咖啡店“安琦丽诺咖啡”等纷纷在店内停止提供塑料吸管;麦当劳也拟于2019年内在美国、爱尔兰门店换用纸质吸管;星巴克公司旗下所有咖啡连锁店计划在2020年前告别塑料吸管,预计每年可减少10亿多根塑料吸管。

2018年起,中国全面禁止废塑料等24类固体废物入境。

英国政府今年年初宣布,计划在英格兰推动新“限塑令”,以全面禁止销售塑料吸管、塑料搅拌棒和带有塑料棒的棉签等一

次性塑料制品。欧盟委员会于今年5月提出“限塑令”方案,建议禁用塑料吸管等一次性塑料制品,由更环保、更可持续的材料制成的吸管来代替塑料吸管。

在欧盟禁令正式出台前,德国多家超市已纷纷推出“限塑”计划。德国雷韦集团和连锁超市“利德尔”7月宣布,将在销售门店全面停止提供塑料吸管制品。

越来越多的美国地方政府也正在着手应对塑料吸管可能带来的环境问题。今年7月,西雅图成为第一个禁用塑料吸管的美国大城市。纽约市、旧金山等部分城市也推出了禁用塑料吸管的立法计划。

小吸管有大危害

目前,全球塑料吸管的消耗量惊人,仅美国就每天丢弃约5亿根塑料吸管,接起来的总长度可绕地球两圈半。

由于塑料吸管难以反复利用,多数餐饮店也不将它们归入可回收废弃物,因此塑料吸管的最终命运是落入垃圾填埋场或漂浮在海洋上。一根塑料吸管的使用寿命大约只有20分钟,却需要200多年才能自然降解为小分子。而进入水域的塑料吸管又经常会被海龟、海鸟、鱼类等动

物误食。

英国环境、食品与农村事务大臣迈克尔·戈夫发表声明说,一次性塑料制品对海洋来说是一种祸害,对环境和野生生物会带来严重伤害,人们必须现在采取行动以保护海洋生态。英国废弃物处理公司“商业废弃物”把塑料吸管列入“难以回收”物品行列,称其为“人类终极浪费”。

统计显示,包括塑料吸管在内,全球每年有800多万吨塑料垃圾进入海洋,对海洋生物、渔业、旅游业造成严重影响,造成经济损失达80亿美元。塑料垃圾每年导致上百万只海鸟、10万头海洋哺乳动物和难以计数的鱼类死亡。有研究显示,如果对现状置之不理,到2050年,海洋中的塑料垃圾重量将超过鱼类总重量。

塑料垃圾不仅危害海洋生物,也可能威胁人类健康。塑料垃圾在海洋中会逐步破碎,形成大量直径小于5毫米的塑料颗粒。微塑料颗粒本身含有的有毒有害物质,以及在水中吸附的有毒有害物质会通过食物链累积,最终可能进入人体。

消费习惯是关键

分析人士认为,推动普通消费者尽量减少使用塑料吸管等一次性塑料制品,是

最好的应对办法。

英国普利茅斯海洋研究所分子生物学家彭尼·林德克在接受新华社记者采访时说,“限塑令”会帮助消费者改变使用塑料吸管的习惯,消费者很快就能适应替代品。如果越来越多企业推广纸质吸管等替代品,替代成本就有可能下降,成本因素也不会让商家在遵守“限塑令”时感到为难。

在今年的世界环境日,权威人士发文呼吁消费者拒绝使用一次性塑料制品,购买可循环利用的商品,在生活中养成合理消费习惯。消费者不能仅仅扮演参与者的角色,也应该成为推动供货商和零售商行为变化的驱动因素。

美国著名海洋学家西尔维娅·厄尔也对公众提出了具体建议:“你可以摒弃至少一种你在生活中常用的塑料制品——可以是塑料吸管,可以是塑料水瓶,也可以是塑料购物袋。其次,请展开一个想象——将你的行动乘以70亿(人)。”

“塑料污染之所以达到今天这样的恶劣程度,正是积少成多的过程。而我們也可以通过这样的过程,集腋成裘,最终逆转现有趋势。”厄尔说。

(新华)

退休人生二十然

花甲退休陶然,无职身轻欣然。朋友常聚乐然,胸怀宽敞豁然。知足常乐怡然,生老病死安然。凡事顺其自然,遇事处之泰然。得意之时淡然,失意之时坦然。逆境不以为然,顺境防患未

然。勤俭节约当然,乐善好施依然。历经曲折必然,沧桑过后恍然。不忘初心毅然,牢记使命决然。追昔抚今悠然,人生之花嫣然。

(辛振江)

老人的冰箱隐患多

需定期清理和分类存放

最近,湖南湘乡一名七旬老人吃了冰箱里的西瓜,竟然得了急性肠梗阻,原因是他把西瓜和生肉放在一起,导致瓜上沾染细菌。

所有蔬菜瓜果都能放进冰箱?错了。倘若将香蕉、荔枝、火龙果等热带水果放入冰箱,过不了几天果皮就会凹陷,不但营养成分遭到极大破坏,而且易腐败变质。

老人还需注意,鱼类只能冷冻不能冷藏,因为当冰箱冷藏温度未达到-18℃以下时,鱼体组织会发生变化。另外,老人都爱节省,把剩菜用保鲜膜一盖就放进冰箱几乎是常事。剩菜放冰箱过夜会产生有毒的亚硝酸盐,加热后毒性增强,常吃剩菜容易得病。所以,剩菜放冰箱别超过6小时。

老人爱养生,家里往往有贵重药材。药材在冰箱和其他食物混放时间一长,不但各种细菌易侵入,而且会受潮,破坏药性。若需长期保存,可放在干净的玻璃瓶内,然后投入适量用火炒至暗黄的糯米,将瓶盖密封,搁置在阴凉通风处。

冰箱里存在多种细菌,若食物杂乱堆放,则大大增加交叉污染的概率。所以,正确摆放是关键。冰箱门是最“温暖”的部分,适合放调味品、果汁,以及其他较能受温度波动的食物。冰箱上层



的温度最稳定,下层温度最低。建议老人把不需烹饪的食物放在接近冰箱顶部的地方,如饮料、速食品等。冷藏室下层是保存乳制品的好地方,因为温度最低。和冷冻室不同,冷藏室不应被塞满。

另外,冰箱要保持干燥,湿润的食物会使冰箱中滋生细菌。

定期清理冰箱非常重要,具体步骤包括:断电,取出冰箱中所有食物;将冰箱中的隔板、托盘、蛋架等取下;在冷冻区放入一盆开水,利用水蒸气除冰,冰箱较厚就多放置几盆,等冰箱软化后用除霜铲铲下即可;喷洒冰箱清洗剂,对冰箱内壁、内壁、隔板、拖盘、蛋架等进行清洗消毒,等待10分钟再用热毛巾擦拭干净;冰箱门打开通风,直至干净无水珠,即可再次通电使用。炎热夏天,建议1至2周清洗1次冰箱。

(董晓秋)

开学啦, 这些文具别再给孩子买了



开学啦,让孩子们最开心的事莫过于可以买新文具了。其实市面上五颜六色各式各样的文具,不都适合孩子,挑选文具也是一个技术活,选不好恐危害孩子的健康。

有香味的文具

北京儿童医院耳鼻喉科主任医师赵维表示,不建议孩子使用带有香味的文具。如果香味过浓,会刺激孩子的鼻黏膜和眼睛,出现打喷嚏、眼结膜充血的症状,孩子会不停揉鼻子揉眼睛,长期如此会造成鼻黏膜糜烂出血和损伤,对鼻腔整体的加湿功能、嗅觉功能、呼吸功能都会造成伤害。

尽量选购气味不那么刺鼻的正规产品吧。同时,家长要提醒孩子,修改液尽量少用为好。

太白的练习本

很多父母错误地认为,纸张越白,质量越优。但是《学生用品的安全通用要求》中明确规定:“学生用的课本等纸制品的亮度要小于

85%”。过白的纸张会对儿童的眼睛造成刺激,引发疲劳感,长时间使用会造成视力的减退。

通常白度在85%以下的纸张都会泛黄,所以颜色偏黄的本子应当列入首选行列。

色彩丰富的文具

很多孩子喜欢含咬文具,色彩丰富的文具如果制作工艺简单多数都存在隐患。如果真的有有毒物质的话,孩子一咬就会经过消化系统进入血管,这会对孩子的大脑发育产生影响,严重的还会有中毒的情况出现。

所以最好买无色或是淡色的文具,同时平时也要让孩子养成良好的卫生习惯,不用嘴巴含咬学习用品,手被铅笔、彩笔划到以后,一定要赶紧去清洗。

塑料的包书皮

去年,有新闻报道称,上海市质监局抽检室内生产、销售和网店销售的30批次塑料包书膜及书套产品,其中25批次邻苯二甲酸酯增塑剂项目不符合判定要求。

生产塑料包书皮的过程中,为使塑料柔软,通常会加入增塑剂,这种增塑剂含有邻苯二甲酸酯。如果过量摄入,可能会增加人体雌性激素分泌,导致儿童性早熟。

建议家长,孩子自己动手用纸包书,既可以保护书籍又可以培养孩子动手能力。(健报)

专家: 开学后青少年需合理用眼 发现近视应及时诊治

专家提醒

进入日常学习状态后青少年需注意适度用眼,多在阳光下进行户外运动,发现近视应及时诊治

对于青少年近视的治疗

主要的办法是戴镜(含隐形眼镜和OK镜)

100度以下的近视可以不戴眼镜

但应注意平时用眼习惯,用眼1小时后注意休息

6个月以后再复查视力

100度以上已经影响到学习和生活的,建议佩戴眼镜

200度以上都要戴眼镜

对于8岁以上、600度以下的孩子

目前临床上会建议晚上佩戴OK镜(角膜塑形眼镜)进行早期干预,能让近视进程不要发展太快

新华社发(边纪红制图)

睡眠规律 运动平缓

秋季养生防秋燥

“阳气亢盛”。而秋天到了,自然界的阳气开始收敛、沉降,人们应当开始做好保养阳气的准备。

中医养生有天人相应一说,所谓天人相应是指人与天地相顺应。最有效的养生方法就是随四季的变化而调整作息。到了秋季,应该像晨鸣的鸡一样早睡早起。早起可以“使肺气清”,早睡即可以“收敛肺气”,又可以“使志安宁”,这与“春夏养阳,秋冬养阴”是一致的,秋冬季天地万物开始收敛,人也要“收敛”,即养阴,这里的养阴并不是单纯指养人体的“阴”的津液等,而是养人体收敛的状态。因为发散和收敛按照阴阳来分,发散属阳,收敛属阴,在春夏提倡晚卧早起,有助于阳“长”,秋冬早卧早起,有助于敛“阴”。

秋季气候干燥,但清晨却多是天高气爽,空气清新,一日当中最为舒适的时候。早睡早起是好习惯,利于收敛肺气,使肺不受秋燥的损害,保持充沛的活力。此外,据有关专家对脑血管等缺血性疾病发病时间进行的调查研究发现,此类疾病在秋季发病率较高,而发病时间多在长时间睡眠的后期。秋季的适当早起,可缩短或减少血栓形成的机会,这对于预防脑血管病也是有意义的。

秋天运动要平缓

在保证充足的睡眠后,增强身体素质也是预防秋燥的好方法,特别是可以保证机体顺利地由夏热过渡到秋凉以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。

可以做一些轻松平缓、活动量小的运动。这样既不会因出汗多损耗元气,又可以舒展筋骨,提高身体素质。锻炼还能增强体质,增进机体的耐寒抗病能力,提高心血管系统的功能,增加大脑皮层的灵活性,保持清醒的头脑和旺盛的精力。锻炼后胃液分泌增加,肠胃蠕动增强,可以提高消化和吸收功能,像慢跑、做操、打太极拳、散步、登山、打乒乓球、羽毛球等都是适合秋季的运动,可以根据自己的爱好选择。

特别需要提醒的是,因为在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩,黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,严重影响日常生活,锻炼反而成了一种伤害。所以无论多大年纪,在锻炼之前准备活动都要做,时间长短和内容可以因人而异,但一般应该做到身体微微有些发热比较好。做完准备活动后,无论进行舒缓或较急促剧烈的活动,身体都能适应,才能达到锻炼的目的。

此外,对于经常运动者来说,要特别注意预防秋燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等,若出汗较多,可适量补充些盐水,补充时以少量、多次、缓慢为准则。

秋天进补重在润

在“饮食的金字塔”中,水处于最底

层。也就是说,水是人体基本所需,也是最重要的营养元素之一。

初秋天气渐凉,气候干燥,人体容易出现一些“秋燥”症状,如受风凉,易引起头痛、咽干、鼻塞、咳嗽、胃痛、关节痛等一系列症状,甚至使旧病复发或诱发新病。中医认为,秋季为阴气渐盛之季,燥气当令,而燥气“最易伤肺”。燥伤肺,就会使肺部功能受到影响,从而出现干咳少痰、咽喉干痛及鼻腔干燥、皮肤粗糙、身体发痒、大便秘结等症状,这属于“肺燥”的范围,尤其是老年人感觉更甚。所以,此时人体需要更多的水来维持机体的正常运转,而科学的饮水是缓解秋燥最简单的方法。

可以选择白天喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。平时还应定时、主动多喝水白开水、淡茶水等,以养阴润燥,弥补身体损失的津液。喝水时,要少量频饮,而不要一口气喝得太多。研究发现,此法既可使人体津液得以补偿,对内脏也没有损害。而一次大量饮水,反而会损伤肠胃功能,导致消化吸收紊乱。

秋燥主要靠预防,平时宜多喝粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽喉肿痛、大便干结的人食用。

(蒋晨)



秋季是由热转凉,阳消阴长的过渡阶段。《黄帝内经》载:“秋冬养阴。”意思是说,在秋冬两季应当养阴来顺应,以适应自然界阴气渐长的规律,并为来年阳气的生发打好基础。

“燥”为秋季的主气,故称“秋燥”。燥气伤人,以耗伤津液为主,津液既耗,则必见一派“燥象”。秋季对应的脏腑是“肺”,当秋燥犯肺时,容易出现“诸涩枯涸,干劲皴揭”等燥邪致病的症状。因此,秋季养生,当以“防肺燥,护阴津”为主。

秋天睡眠要规律

秋三月包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。古人用刑常喜欢安排在秋后,即“秋后问斩”,意思即求秋气之肃杀。由于秋气肃杀,中医又把秋天叫“秋刑”。所谓的“秋刑”,即是指秋天肃杀之气对万物的摧折。经历了一个春天和夏天,人体的阳气达到了一个鼎盛的阶段



(程显超)