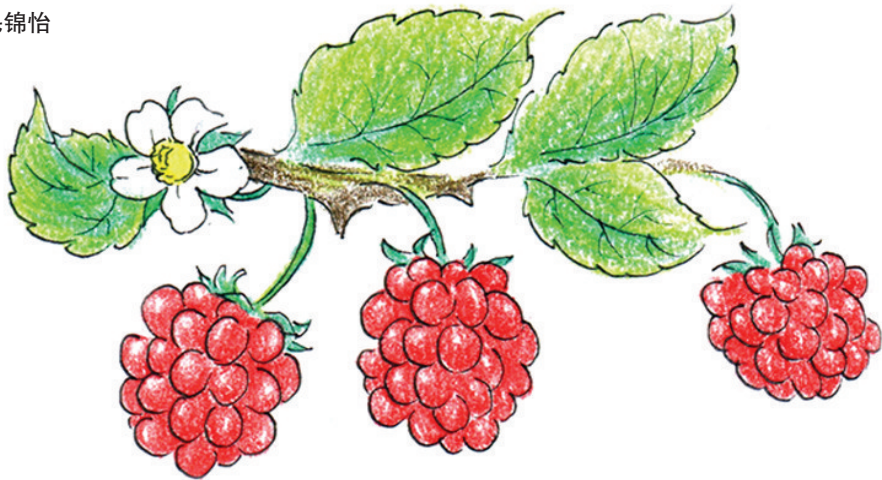


五一期间,8人吃了刚喷洒过“百草枯”的覆盆子险丧命 路边的野果不要随便采食

□本报记者 毛锦怡



“五一”小长假这几天,一枚红色的野果搅动了不少人的微信朋友圈。5月1日晚上,三个家庭的8口人被救护车紧急从浦江送到了杭州,原因就是他们吃了路边刚喷洒过“百草枯”农药的覆盆子,险些丢了性命。

事情的经过是这样的,这三户人家是亲戚,都带着10岁上下的孩子,5月1日一起在浦江玩,看到水渠边长着颗粒饱满的覆盆子,就忍不住摘下来吃。这是孩子们第一次吃覆盆子,每个人都吃了一大把,足足有20多颗。吃得正开心的时候,附近一位工作人员正好看到,急忙告知:“这片野果刚在半小时前被喷洒过百草枯!剧毒农药!”三

户人家都慌了神,毕竟百草枯是农药,其中有个吃了很多覆盆子的大人比较头晕,而一个小男孩则感觉胸口隐隐作痛。

被送到医院经过催吐、护胃等一系列抢救措施以后,又连夜转到了浙江大学医学院附属第一医院继续治疗。该院急诊科医生宁建文说,当天晚上,他们一共接诊了11位百草枯的中毒患者,除了这三家8口人是吃了被农药喷洒过的覆盆子,还有喷农药的时候药水外溢和误服的。幸运的是,这些人的中毒量不大,目前状态还算稳定。

每到春夏之交,野果、野菜也到了随处可见的时候,不仅浙大一院急诊科,浙江省内各大医院时不时就有因为误食了被喷洒过农药的野果、野菜

而送来的病患。

宁建文建议,为了避开这些不必要的麻烦,最好的方式就是不要随便采摘食用野果、野菜,并非所有“野”生品种都有很高的营养价值,食用这些没有太大的意义。

如果我们不小心误食了这些被喷洒过农药的野果、野菜怎么办?可以喝水、催吐,用压舌板、筷子刺激咽喉催吐。如果家里有孩子的,那一定需常备用于儿童急慢性腹泻的药物,及时吃一些,有助解毒。

另外,提醒大家的是,还要小心那些本身就不能食用又长得诱人的植物。尤其是有孩子的家庭,进行户外出游时,一定要看住家里的小朋友,或从小对他们进行一些引导性的警示教育。

链接:

我国已经将百草枯毒性级别修订为最高等级的剧毒品。百草枯作为一种农药来说仅杀伤植物组织、遇土而降,但一旦接触到人体即可迅速造成接触部位组织损伤,并可通过呼吸道、皮肤、消化道被人体吸收,造成全身器官损伤,尤其是肺部,组织浓度可较血液中高出10-90倍。

在重症中毒者中,患者可能发生全身多器官功能的迅速衰竭、不治而亡;更为恐怖的是,在部分就医时看似“轻症”的患者中,百草枯能造成肺部进行性纤维化,导致进行性呼吸衰竭,一旦发生死亡率极高。



健康百科

立夏养身之道:养胃养心气

□本报记者 洪璇



天气渐热,转眼到了二十四节气中的立夏,这意味着春天已经过去,夏天即将来临。浙江的大部分地区气温飙升,甚至突破了30℃。换季期间,不少人出现食欲不振、咽干口渴、口腔溃疡等症状,怀疑是不是“上火”了。

浙江省人民医院保健科中医博士沈淑华分析道:“上火只是表象,实则是立夏后雨量较少而大风天气较多,气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量失去。再加上天气变化反复无常,使得人体的新陈代谢不能保持平衡和稳定,生理机能失调所致。”

沈淑华告诉记者,立夏时节要防止“上火”,生活习惯、饮食和情绪上三方面都要适当调节。“首先要生活有规律,注意劳逸结合。饮食宜清淡,多吃易消化、富含维生素的食物,牛奶、豆制品等都是补充营养,养心强心的食物。除此之外还要多吃水果、蔬菜,补充维生素C、维生素B的供给,起到预防动脉硬化的作用。多饮水,以促进体内致热物质从尿、汗中排出,达到清热排毒之目的。”沈淑华罗列到。

随着气温的逐渐升高,人们极易烦躁不安,这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理,使人们心火过旺所致。“现代医学研究发现,人的心理、情绪与躯体可通过神经——内分泌——免疫系统互相联系、互相影响。”沈淑华强调,情绪波动起伏会使机体的免疫功能变得较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会引起各种疾病。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。沈淑华推荐,在立夏之时更要做好精神养生,保持平和的心态,可以多做一些平静的事情,如绘画、练书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等,以调节紧张情绪,保持心情舒畅。

立夏时,昼长夜短,此时人们可以根据这节气变化调整作息,顺应自然界阳盛阴虚的变化。立夏之后人们应增加午休,以让大脑和全身各系统及时得到休息,消除疲劳,保持充沛的精力。另外,立夏之时,人们常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防伤风感冒,一旦患病不可随意用发汗剂,以免汗多伤心。

早上还是晚上洗头好?

洗头发是日常头发护理必不可少的一个步骤,很多人都习惯在晚上洗澡时洗头,但也有人喜欢早晨出门前洗头。那么早上洗头好,还是晚上洗头好?接下来就由小编为大家来解答。

1、洗头最佳时间是晚上9点

因为晚上10点到凌晨2点是头皮细胞的再生期和活跃期,在这之前清洗头皮可以促进头皮细胞再生。其实从下午1点到晚上10点都比较适合洗头,最不适合洗头的是10点之后到上午这段时间,都是头皮松弛和休整期,不适合过度刺激。

2、头发吹干再睡觉

湿着头发睡觉的危害很多,比如容易着凉感冒、毛鳞片容易受损、掉发增多、发质变差等等。睡觉之前一定要确保头发九成干以上,这样可以减少毛鳞片受损,让头发长期柔顺。

3、不要梳湿头发

刚洗完头发,毛鳞片还处于张开状态,这个时候如果梳头发次数过多,会造成明显的毛鳞片受损,头发干燥之后会变得很毛躁。

4、不要用指甲抓头皮

洗头过程中不要用指甲抓头皮,虽然这样很爽,但是可能会对头皮造成伤害,正确的做法是用指肚轻柔按压头皮。

5、水温40度左右

凉水洗头是最刺激头皮的,可能导致脱

发!太热的水洗头也会伤害毛囊,最佳的水温是在40度左右,感觉到比体温稍热即可。

6、洗头次数少一些更好

如果头发本身不算油腻就不要每天洗头了,因为洗头会导致毛鳞片张开,毛鳞片从张开到闭合,这个过程难免有一些损耗,所以天天洗头不利于发质变好。但是有些人头发发出油厉害,那么可以每天洗一次头,因为保持清洁比毛鳞片的损耗重要多了。

7、洗头时头要稍微低一点

用淋浴洗头时,很多人站得笔直洗,这样的话水流的冲击力可能导致头顶脱发比其他地方更多,所以更好的方法是头要低到心脏水平位置,这样可以减轻头发受到的冲击力,还能促进头部血液循环。

8、洗头后一定要擦干

很多人洗完头都是等头发自然干,这样其实不好。人在洗完头发时,头发的毛鳞片是张开的,张开就意味着脆弱,一些尘埃、细菌、脏东西都会趁虚而入。所以洗完头之后,最好先用毛巾擦至6、7成干,促进毛鳞片闭合,这样更有利于减少对头发的损伤。