

『光明公益行』走近市劳模戴连标

本报讯 刘仁和报道：近日，江西光阴名城实业有限公司、广丰区光阴文化促进会，联合举办的《光明公益行》走近了市劳动模范、广丰老科协农业分会会长、广丰老体协农业分会会长戴连标。

81岁的戴连标原籍在鄱阳县，却和广丰结缘，戴老于1960年8月从上饶农校毕业，分配到原广丰县蚕种场工作，1980年开始担任原广丰县农科所所长，1984年6月荣调到广丰农业局担任副局长，先后分管农机局、农技站、种子管理站、经济作物站的工作。响应政府号召，他于1974年至1977年，远离家人连续四次赴海南制种，为全县推广种植杂交水稻和发展粮食生产作出了贡献。同时他研发的油菜新品种“广油三号”，油菜籽亩产高达400斤，比常规品种增产30%，由于戴老对广丰农业的突出贡献，党和人民给了他很高的荣誉，荣膺上饶市劳动模范。

2000年退休的戴老他退休不退岗，继续服务三农，2002年开始担任广丰老科协农业分会会长、广丰老体协农业分会会长；如今又在壶峤镇建立了60亩鹅湖香稻种植示范基地，同时，还在下溪街道溪滩村建立了5亩“广薯87”红薯种植示范基地。

人中暑后出现哪些症状？
一般来说，比较轻的中暑症状包括头晕、头痛、乏力、胸闷等。严重的情况则会出现热痉挛（如肌肉痉挛）、热衰竭（如晕厥、心率加快、低血压等）和热射病（如昏迷、谵妄等），甚至可能威胁生命。

哪些人群需要特别注意消暑？
婴幼儿和儿童 由于婴幼儿和儿童的体温调节中枢还没有发育完全，体温更易受到环境温度影响，产生较大波动。

老年人群 老年群体的代谢率一般会比较低，体温调节能力也相对较差，同样比较容易受到环境温度的影响。

从事高温作业的人员 比如炼钢厂工人、环卫工人、园林绿化维护人员、快递员等。

西瓜、冷饮、绿豆汤真是消暑神器？

西瓜 西瓜的果肉进行适当冷藏后解暑效果更好。根据《中国食物成分表（第六版）》，西瓜中的水分含量大约为92.3%，固形物含量相对较少，容易吃多。但西瓜不宜吃太多，尤其是冷藏过久的西瓜。一次性大量进食冷藏过久的西瓜，很容易刺激到消化道的粘膜，比如引起胃部痉挛等。尤其是对于消化功能差的儿童，更需要注意避免吃冷藏过久的西瓜。而对于关注血糖控制的人群，比如老年人、糖尿病患者等也应该尽量少吃。

夏季防暑小知识

虽然西瓜里的糖含量不算高，但西瓜的血糖生成指数（GI值）比较高，因此，需要控制血糖的人群也不宜食用太多。一般在两次正餐之间，少量吃一点，一两片即可，比如早10点或午后3点。

绿豆汤 绿豆的营养价值比较高，除了含有丰富的蛋白质外，还含有膳食纤维、多种维生素、矿物质以及多种活性成分，如生物碱、黄酮类化合物等。曾有研究表明绿豆具有降血脂、抗肿瘤和增强食欲等作用。但绿豆吃多了不太好消化，所以绿豆汤也不宜过多食用，特别是胃肠消化功能较差的人群。在制作绿豆汤时可以适当减少绿豆的用量，而且不加糖的绿豆汤相对来说老少皆宜。

冰棍、雪糕等冷冻饮品 通常，冷冻饮品的配方里都会含有乳制品和糖类，口感较甜，且每一份的重量较轻，能够提供的水分也很少，所以并不适合作为消暑的食物。同时，冷冻饮品的温度比较低，人们通常会在口腔里适度降温后再咽下，也不太可能产生比较快的降温效果，而且，过多食用低温食品，容易引起胃肠道产生不适应。夏季是肠道传染病的高发季节，尽量少吃或不吃现制现售的冷冻饮品。相对于预包装的冷冻饮品，它们的制

作过程往往缺乏对微生物的控制，食品安全风险性相对会高一些。

饮料酒和非酒精饮料 对于啤酒这样的饮料酒，含有一定的酒精成分，比如麦汁浓度8°P的啤酒，酒精含量大约在2.5%vol以上，而非酒精饮料为了口感怡人，一般糖分含量也比较高。根据《中国居民膳食指南（2016版）》，成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，建议糖的摄入量最好控制在25克以下。所以，这两者都不适合作为解暑的食物。

夏季如何科学消暑？
首先，解暑的关键在于补充水分，而借助食物适当降温也可能起到一定效果。所以应及时饮水，尤其是白开水，可以适当食用西瓜、绿豆汤。其次，对于因职业经常暴露在高温环境的人群，由于出汗较多，应适度选择含电解质的饮品，比如含钾、镁等矿物质盐的运动饮料等。此外，尽量不食用冷藏、冰镇等温度过低的食物，以防引起肠胃的不良反应。



禁毒知识宣传(一)

篇一：禁毒资料

（大约20多年前，全世界吸毒和毒品走私日益严重。面对这一严峻形势，联合国在1987年6月12日至26日在维也纳召开了有138个国家的3000多名代表参加的麻醉品和非法律贩运问题部长级会议。会议提出了“爱生命、不吸毒”的口号。与会代表一致同意将每年6月26日即虎门销烟完成的翌日定为“国际禁毒日”。）

一、什么叫毒品

全国人大常委会1990年12月28日通过的《关于禁毒的决定》中给毒品下了这样的定义，即“毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国务院规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品”。

二、毒品的种类

国际上对毒品的排列分十类，主要是鸦片、海洛因、大麻、可卡因、安非他明、致幻剂等十类，其中海洛因占据第三、四号，即三号毒品和四号毒品，即通常在世界被人们普遍习惯称的“三号海洛因”、“四号海洛因”。由于这样的习惯叫法使人们误以为还有一号、二号海洛因，而一号、二号海洛因实际是咖啡（盐基物）或吗啡类。

三、毒品的特征

一般说来，毒品具有以下的共同特征：

- (1) 有一种不可抗拒的力量强制性地使吸食者连续使用该药，并且不择手段地去获得它；
- (2) 连续使用有加大剂量的趋势；
- (3) 对该药产生精神依赖性（即断药后会出现“脱瘾”症状）；
- (4) 对个人、家庭、社会都会产生危害性结果。

四、什么是毒品犯罪？

毒品犯罪是指违反国家和国际有关禁毒法律、法规，破坏毒品管制活动，应该

受到刑罚处罚的犯罪行为。《联合国禁止非法贩运麻醉药品和精神药品公约》规定：毒品犯罪是指非法生产、制造、提炼、配售、兜售、分销、出售、交售、经纪、发送、过境发送、运输、进口或出口麻醉药品和精神药品、种植毒品原植物以及进行上述活动的预备行为和与之相关的危害行为。

毒品犯罪有哪些特征？
毒品犯罪具有以下三个基本特征：
(1) 毒品犯罪是危害社会的行为，即具有社会危害性；
(2) 毒品犯罪是触犯刑法的行为，即具有刑事违法性；
(3) 毒品犯罪是应当受到刑罚处罚的行为，即具有应受处罚性。

五、我国《刑法》规定的毒品犯罪的罪名有哪些？

- (1) 走私、贩卖、运输、制造毒品罪(第347条)；
- (2) 非法持有毒品罪(第348条)；
- (3) 包庇毒品犯罪分子罪(第349条)；
- (4) 窝藏、转移、隐瞒毒品、毒赃罪(第349条)；
- (5) 走私制毒物品罪(第350条)；
- (6) 非法买卖制毒物品罪(第350条)；
- (7) 非法种植毒品原植物罪(第351条)；
- (8) 非法买卖、运输、携带、持有毒品原植物种子、幼苗罪(第352条)；
- (9) 引诱、教唆、欺骗他人吸毒罪(第353条)；
- (10) 强迫他人吸毒罪(第353条)；
- (11) 容留他人吸毒罪(第354条)；
- (12) 非法提供麻醉药品、精神药品罪(第355条)。

六、我国《刑法》对毒品犯罪的刑事责任年龄是如何规定的？

毒品犯罪刑事责任年龄，是指法律所规定的自然人对自己所实施的毒品犯罪行为应负刑事责任必须达到的年龄。

毒品犯罪刑事责任能力，是指毒品犯

罪行为人能够正确辨认自己行为的社会性质及其意义，并能够控制和支配自己行为的能力。

- (1) 已满16周岁的人实施毒品犯罪，应当负刑事责任；
- (2) 已满14周岁不满16周岁的人，犯贩卖毒品罪的，应当负刑事责任；
- (3) 已满14周岁不满18周岁的人实施毒品犯罪，应当从轻或减轻处罚。

七、吸毒的危害

滥用毒品直接损害人类的身心健康是极为明显的。吸毒不仅破坏人的正常生理机能和免疫功能，使吸毒者染上多种疾病，而且使人精神颓废、错乱，丧失人格尊严。吸毒成瘾者从事体力和智力劳动的能力逐渐削弱，乃至最后完全丧失，成为无益于社会的废人，更为严重的则导致死亡。在这方面，各国一般都有统计材料。在美国，1985年全国因吸食海洛因造成死亡的人数达1360人；1986年因吸食兴奋剂而死亡的人数达146人，同年，因吸食五氯苯酚和麦角酸二乙酰胺（均系致幻药）而造成死亡的人数达206人，造成送医院紧急抢救的达4695人。在德国，有十几万吸毒者，1989年（原西德地区）警方记录在案的就有975名瘾君子因吸毒而死亡，比1988年的670人增加45%，1990年，吸毒死亡人数达1300人。在瑞士，1988年因吸毒而死亡的人数达205人。据原苏联内务部统计，50%的吸毒者不到30岁即死亡，开始吸毒后平均寿命不到25岁。据联合国统计资料，1980~1989年10年中，全世界吸毒至少造成10万人死亡。

青少年是最易受到毒品侵袭的高发人群，根据近年来的调查，绝大多数吸毒者初始的吸毒年龄是20~25岁。究其原因不外乎以下几点：

- (1) 好奇心驱使及同伴的诱惑
- (2) 腐朽人生观、价值观的影响，认为吸毒是“派”的表现。(3) 一些毒品贩子暗中以“享受”为诱饵来迷惑无知的青年人，使他们纷纷堕入罪恶的深渊。这些青年一旦染上毒瘾，在个人的行为上就会发生明显的改变，原本勤奋变得懒散，彬彬有礼变

得孤僻自私、脾气暴躁、不关心他人。对学习工作兴趣减低，而对黑如金的鸦片、白如银的海洛因醉心如痴。他们沉溺于毒雾中消磨宝贵青春。长期吸食毒品还使得青年人整日无精打采、面色晦暗、身体瘦弱、形容枯槁。

总之，一旦一个孩子吸毒成瘾就会酿成一个家庭的不幸，有的父母爱子心切，看到孩子戒断的痛苦就想方设法为孩子购买毒品，不惜倾家荡产，忍受着无穷无尽的煎熬和折磨。而已婚的青年一旦吸毒成瘾工作必定受到影响，由于工作能力受损，常导致失业，继而引起经济问题甚至破坏婚姻关系，使家庭破裂。吸毒不仅损害本人健康，还会造成乙型肝炎、丙型肝炎、性病的传播等公共卫生问题，其中最严重的是艾滋病的感染和传播。

艾滋病(AIDS)是当前危害人类健康最凶恶的疾病之一，被称为“超级癌症”。其病原体是“人类免疫缺陷病毒(HIV)。”感染了HIV的人经过一段时间的潜伏期，便会发展为艾滋病。艾滋病患者，通常死于免疫功能严重受损所导致的严重感染或恶性肿瘤，且死亡率极高。

据调查我国目前HIV感染方式主要是滥用毒品(静脉注射)来传播流行。云南艾滋病监测中心负责人指出：“目前，在国外的吸毒者中，艾滋病静脉注射吸毒者的感染率为23%，而我国边境一带的毒品流行重灾区，吸毒群体艾滋病感染率竟高达68%。”例如1989年在云南德宏地区爆发的HIV局部流行就是典型一例，146例吸毒者使用被污染的针头注射毒品而感染艾滋病病毒。

目前对于控制艾滋病泛滥唯一有效的方法是预防。不参予吸毒是非常重要的，因为一旦上瘾，戒除是较为困难的。因毒品的欣快感会使其难以忘怀，即使经过急性脱瘾治疗后，消除了体瘾，但“心瘾”或其他一些原因会促使他再次吸毒。据目前报道的资料，复吸率达90%以上。在反复吸上，全世界医学界同仁都在研究探索这一课题，至今还没有什么“特效药”能防止终身不吸毒。