

禁用除草劑引各國關注

近半個世紀以來，除草劑的使用提高了生產效率，解放了大量勞動力，可以說是農業生產的一大進步。而伴隨它的，是越來越多的危害研究和禁用呼聲。最近美國華盛頓大學對5.4萬人的研究又發現，全球廣泛應用的除草劑草甘膦可能會使患非霍奇金淋巴瘤的風險增加41%以上。草甘膦的健康危害自此又增加了一條。

全球廣泛應用

草甘膦是美國孟山都公司上世紀70年代初開發的內吸傳導型滅生性除草劑，它被莖葉吸收後可傳導至植物各個部位，不僅能殺死綠植地上的部分，還能斬草除根。因此，草甘膦問世幾十年來經久不衰，如今已成為世界上產量最大、最暢銷的除草劑產品之一，使用量整體保持穩步上升的趨勢。

我國於1973年首次進行了草甘膦藥效實驗，現在每年產量50萬噸左右，占全球市場的六成以上。草甘膦在我國應用範圍很廣，農業上用於稻田、麥地的免耕種植，林業上用於果園、茶園、森林防火隔離帶的除草，牧業上用於草原、牧場的開發和利用，它還是建築、交通領域內大規模除草的首選。

中國科學院植物研究所研究員蔣高明在接受記者採訪時表示，過去農民每年要下地鬆土鋤草好多次，極度勞累，也祇是切斷雜草地上部與地下部的聯繫，起到控制雜草和保持土壤水分的作用。直接噴上除草劑後，不用翻地，方便快捷，因此使用者越來越多。

全國政協委員、中國林業科學研究院首席專家楊忠岐告訴記者，草甘膦的殺滅性極強，很多農民都非常依賴它。比如，在遼寧、吉林一帶，農民為了省事兒，播種完玉米就打上草甘膦，此後就不再除草了。“在打藥中，他們常常會加大施藥濃度，增加劑量，無形中造成農殘超標。”過去也曾有過不少濫用草甘膦的報道，例如有些不良商家在養殖海參及種茶葉時，用草甘膦去除海藻或雜草，結果導致草甘膦超標。

國外也有類似的情況發生。英國環境、食品及農村事務部農藥殘留委員會2014年檢測報告顯示，英國近2/3的全麥面包中含有草甘膦，原因是農民在收割前的幾天會噴灑草甘膦，讓谷物更快成熟、更均勻地乾燥儲存，然而却導致草甘膦進入了食物鏈。

安全性屢遭質疑

由於草甘膦不僅僅停留在田地裏，還會落入人們的餐盤裏，全球不少研究者紛紛對其安全性提出了質疑。開頭的最新研究中，“草甘膦增加患癌風險”的觀點并非首次提出。早在1985年，美國環保署就將草甘膦劃分為C類化學物質，即可能致癌的級別；2015年，世界衛生組織下屬國際癌症研究機構（IRAC）將其歸為“人類可能致癌物”。但美國國家癌症研究所、美國國家衛生研究院等也都曾表態，草甘膦與癌症沒有關聯，可以安全使用。

草甘膦是否致癌，目前仍存在不少爭議，其中最受關注的要數“孟山都賠款”一案了。孟山都公司的“草甘膦比食鹽還安全”“幾乎無毒”等宣傳語一直為人們所熟悉。然而，美國數以百計的人狀告該公司隱瞞除草劑“農達”（主要成分為草甘膦）的危害。德維恩·約翰遜是原告之一，他曾在美國舊金山附近的一處學區擔任場地管理員，日常工作包括噴灑“農達”，每年使用20~30次。他在工作中曾經發生過兩次意外，導致身體被除草劑浸濕。之後，他被確診患上了非霍奇金淋巴瘤，全身80%都布滿了傷口，病情最糟時甚至無法講話。2014年，美國加利福尼亞州高級法院的陪審團決定，要求孟山都公司向約翰遜賠償2.89億美元。隨後孟山都公司發表聲明稱，“農達”並不致癌，將提出上訴。

除了致癌性，草甘膦還被認為傷肝腎、致畸形。阿根廷濱海國立大學毒理學家表示，在阿根廷的大豆和玉米種植區，由於常年噴灑大量的草甘膦，那裏城鎮幼童出生缺陷的發生率是全國平均水平的兩倍。英國倫敦國王學院生物化學博士邁爾·安東尼烏表示，草甘膦會損傷肝臟和腎臟的基因，還會造成神經損傷和發育缺陷，並且這些影響要累積數年才能暴露出來，時間跨度遠遠超出了大多數研究的範圍。

歐洲一些國家已開始禁用

歐洲一些國家對草甘膦的破壞性影響深表關切，已經開始行動，其做法或許值得我國借鑒。

2015年，法國通過了《綠色增長能源轉型法案》，2008年和2017年，分別推出兩套“植物環保”方案，計劃10年內將農藥使用降低50%。具體來說，到2017年必須禁止在公共空間噴灑除草劑等農業化學產品；園藝商店不能自由買賣化學農藥、化肥等，孟山都公司含有草甘膦成分的產品就在限制之列。2017年11月，法國總統埃馬紐埃爾·馬克龍宣布，將在三年內徹底禁止使用草甘膦。

此外，在2016年，葡萄牙禁止在所有公共場所使用草甘膦；2017年，比利時政府禁止本國的園丁使用草甘膦；2018年8月，丹麥政府出臺了一項禁止在收穫前噴灑草甘膦的禁令；2018年，印度糧食主產區的旁遮普邦政府下令禁止草甘膦在該地區銷售。旁遮普邦政府官方發言人表示：“草甘膦被視為具有致癌性。印度醫療教育與研究院的專家也認為，該化學物質還能引起其他健康問題，具有改變基因的潛在可能性。”2019年2月，印度喀拉拉邦也宣布禁止銷售、分銷和使用草甘膦產品，同時頒布了防止濫用殺蟲劑的措施。農業部部長說：“這是該邦為逐步淘汰農藥使用所做的部分努力。”隨着草甘膦的禁用，該邦被禁用的農藥數量已達28個。

規範使用，除草不傷人

中國農業大學食品科學與營養工程副教授朱毅說，草甘膦是否致癌還在“不大可能”和“很可能”之間打轉，目前還沒有板上釘釘的人類研究證據能證明草甘膦是因，癌症是果。但如果某項暴露因子增加了致癌風險，就要對其提高警惕。

楊忠岐則表示，草甘膦既然能將雜草斬草除根，說明其“毒性”很大，如果進入人體，可能造成一定傷害。但是，不能拋開劑量談毒性，合理利用是可以做到“除草不傷人”的。我國很重視草甘膦農殘問題，對農藥的管控也更加責任明確。過去，農藥領域是“九龍治水”，建廠、生產、流通、銷售分別由不同部門管理。從2017年起，農業部挂牌成立了全國農藥管理局，全面監管我國農藥的生產、質量、銷售等。國家主管部門應進一步加強和重視對草甘膦的監管，為農民科普除草施藥知識，包括不同作物的施藥濃度、使用時機、如何選擇高效低毒的除草劑等，以減少草甘膦的使用。

“我國現階段完全杜絕除草劑的使用可能不現實，”蔣高明稱，一大原因就是人力機械除草成本遠高於化學除草成本。因此我們最亟需改變的是除草觀念。蔣高明表示，對雜草不必消滅、殺死，而要採用綜合措施，做好生態除草，以草治草，或是作物輪作，不讓雜草適應人類的種植規律。此外，政府要鼓勵企業推行優質、低毒、低殘留的化學除草劑，通過控制稅費等措施，將除草劑使用風險降至最低。

農民使用草甘膦不能隨意增加劑量，並要注意個人防護，如果皮膚沾染了草甘膦，要盡快洗淨，使用後，要將噴藥器具反復清洗幹淨。

每天服維C片有助控制血糖

維生素C是很好的抗氧化劑，具有養顏美白、提升免疫力等作用。澳大利亞墨爾本迪肯大學的一項新研究發現，2型糖尿病患者每天服用維生素C補充劑有助於降低血糖。

研究人員對2型糖尿病患者進行試驗並追蹤觀察發現，病人每天兩次、每次就餐後攝入500毫克的維C片，可將飯後血糖飆升的情況減少36%。

主持這項研究的迪肯大學副教授格蘭·沃德雷

指出，維生素C的抗氧化屬性有助於抑制糖尿病人體內較高的自由基水平。每天服用兩次維C片，差不多可以將一天中身體血糖偏高的狀況減少3小時。因此，服用維C片提供了一種有效的低成本血糖管理方法。此外，研究人員還發現，服用維生素C的參試者高血壓狀況也有所緩和。

上述研究成果已發表在近期出版的《糖尿病、肥胖和新陳代謝》學刊上。



走一走，扭一扭，在小區就能實現健身效果

鍛煉不能搞得太複雜

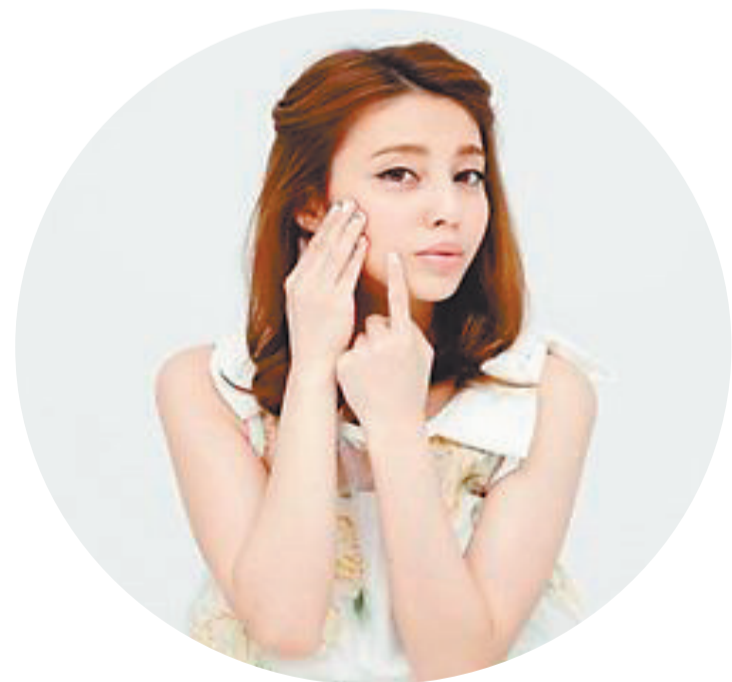
現代人運動健身似乎越來越有儀式感，充滿各種各樣器械的健身房、動作繁瑣的形體課、動輒成百上千的運動裝備……運動，本該是簡單又令人愉悅的事，搞得越複雜反而難以堅持下去。

可揮汗如雨，也可打掃房間。一項發表在《柳葉刀》的研究指出，任何運動對心臟都有利，不必拘泥於鍛煉形式。無論是在健身房揮汗如雨，還是打掃房間，或是手洗衣物、在庫房搬運，都能降低人們的死亡和疾病風險，從一定程度預防慢病。在通勤、處理瑣事或打電話時，不妨保持愉悅的心情，多走幾步，讓身體扭一扭。加拿大多倫多大學家庭醫學和公共衛生副教授艾萬思，針對提高人們每日活力提出建議：通勤路上提前下車；午餐結束不要繼續坐着，找個地方散步；用步行代替駕車進行採購；少坐電梯，走樓梯去辦公室等。

在社區享受鍛煉。隨着社區建設的完善，很多居民區都有不同健身器材，提供多樣功能，經濟又方便。比如，有健身類器材有健騎機、太空漫步器、橢圓機等，它們能幫助鍛煉心血管系統，提高肺部功能，增強人體代謝和免疫能力；力量訓練類器材有單雙杠、天梯、吊環、坐式蹬腿機、腰腹肌練習器等，它們能刺激肌肉群，加強關節；肢體功能康復類器材有大轉輪、肩部牽引器等，對病後、術後的康復起到一定輔助作用，居民們完全沒必要花錢去健身房，在小區就能實現鍛煉目的。

趣味和愉悅感很重要。運動不應是枯燥無味的，從中獲得愉悅感是堅持下去的動力。所以，能找到自己喜歡的鍛煉方式非常重要，不管是踢足球、練瑜伽，還是跳繩、盡量廣泛嘗試，發掘運動愛好。在戶外鍛煉是一種盡量變得更有趣的方式，這時整個世界仿佛都是您的“樂園”，比如在海灘散步，一邊享受細沙按摩腳部，一邊欣賞美景；和朋友一起運動比獨自一人更易堅持下去，大家可以互相鼓勵，進步也會更快；看電視可能使人發胖，但邊看電視邊鍛煉，能讓本來枯燥的時間“稍縱即逝”，身心愉悅，何樂不為。

過敏體質要用心養護



過敏一直困擾着不少人。過敏體質的人更是痛苦，外出游玩、聚餐、拜訪養寵物的朋友時，可能不知什麼原因就開始起紅疹、咳嗽、氣喘，才發現自己過敏了。究竟什麼是過敏體質？

過敏體質的人往往有以下幾個共同點，比如皮膚乾燥，有時會刺癢；家裏有父母、兄弟姐妹患有過敏性疾；皮膚經常出油，但膚質幹，看起來沒有光澤，尤其在冬季。

患者還可能患有哮喘或鼻炎；容易發生過敏反應和過敏性鼻炎，但又找不到發病原因；濕疹、皮炎、蕁麻疹、過敏性哮喘、過敏性鼻炎、過敏性腸炎……

生活中，常見的過敏原有以下5種：

吸入式過敏原。如花粉、柳絮、粉塵、蟻蟲、動物皮屑、油煙、油漆、尾氣、煤氣、香煙等。

食入式過敏原。牛奶、雞蛋、魚蝦、牛羊肉、海鮮、動物脂肪、酒精、消炎藥、蔥、姜、蒜以及一些蔬菜水果等。

接觸式過敏原。冷熱空氣、紫外線、化妝

品、洗發水、洗潔精、染發劑、肥皂、化纖用品、金屬飾品、細菌、霉菌、病毒、寄生蟲等。

注射式過敏原。青霉素、鏈霉素、異種血清等。

自身組織抗原。精神緊張、工作壓力、微生物感染、電離輻射、燒傷、外傷或感染等。

搞清楚了過敏原，過敏體質的人日常應如何預防和養護呢？

首先要注意飲食。飲食宜清淡、均衡，粗細葷素搭配適當。過敏性體質的人應該盡量少吃油膩、辛辣刺激性食物、腥膻發物、濃茶、咖啡，少吃甜食。多吃富含維生素的食物，可加強機體免疫力。卷心菜和柑橘類食物可抵抗過敏，日常生活中應該多吃，少吃冰冷刺激性的食物。

生活習慣也應做調整。起居應有規律，23點前入睡，不要熬夜。洗臉、刷牙要用溫水，經常換洗衣物。枕頭、床單、被褥等要經常清洗且晾曬。不要待在高花粉濃度或者正在刷油漆的地方。日常生活中，過敏體質的人要避免接觸過敏原，同時保持心情放鬆，避免情緒緊張。

規律運動與鍛煉。適當鍛煉身體，可增強機體抵抗力。增加戶外運動，有助放鬆身心。同時，患者可配合藥膳來增強免疫力，對改善過敏體質有顯著效果。

遠離過敏原。春季時節，患者要減少室外活動時間，避免接觸花粉，預防過敏。必要時進行過敏原檢查，作為參考依據。

此外，過敏體質人群的肌膚異常敏感，選擇護膚品時一定要慎重，不要使用含有香料、酒精和果酸的產品。這類產品對肌膚刺激大，容易引起過敏。

脫敏療法：將誘發過敏的物質（如塵蟎活性蛋白）制成不同濃度的脫敏液，用患者能適應的小劑量每日給藥（將脫敏液滴于舌下，使其慢慢吸收，1~3分鐘後咽下），逐漸增大劑量，達到維持水平後持續足夠時間，以提高病人的耐受力。一般來說，3~6個月就可起效，應該在癥狀消失後繼續用藥，一般建議治療2年，可保證療效持續多年，甚至終身。