

強制裝“吹氣鎖”、去太平間做義工…… 各國酒駕處罰有“妙招”

加拿大是全球管理酒駕最嚴格的國家之一，而且各省都有狠招，其中魁北克省可謂“最嚴典範”。

2004年起，魁北克省多次修改酒駕交規，不斷壓低血液中酒精含量“容忍值”，如今已降至0.08克。0.08克是什麼概念？一位當地人曾做過測試，用含酒精的濕紙巾擦嘴，然後呼氣，呼吸測試儀立即發出報警聲。2019年11月25日，又一道“緊箍咒”套在酒駕者頭上：強制安裝呼吸檢測儀。

根據該省規定，10年內兩次被裁定酒駕或毒駕者，不僅會被要求重考駕照、罰款、進入學習班、強制參加行為評審，車上還會被安裝一種特殊的呼吸檢測儀。檢測儀連帶一個強制性酒精點火鎖，一旦裝上這把“鎖”，有酒駕、毒駕前科的司機發動汽車前必須向儀器吹氣，儀器檢測認定血液中酒精含量不超標後方能點火，否則汽車引擎將無法啟動。

此前，魁北克省就有“加鎖”處罰的規則，祇是當時是選項，執法者如果覺得沒必要，可選擇其他處罰措施，且受罰者累計10年操作良好可解除這把“鎖”。新規出臺後，祇要“10年內兩犯”，處罰將變成強制性必選項，且一旦裝上便可能被裁定終身不得拆除，哪怕受罰者換車，這把

“鎖”也會一直跟着。

魁北克省交通廳長博納戴爾在解釋“為何如此嚴厲”時表示，該省每年因酒駕造成100人死亡、220人重傷、1800人輕傷，此舉旨在預防性地減少因酒駕造成人員傷亡。在加拿大各省中，魁北克省是酒類管制最鬆的，居民可在超市和零售商店買酒，其他大多數省份祇能去專營的酒店，加上“大麻合法化”，近年來城市酒駕、“麻駕”肇事居高不下，交通部門也是出於無奈才想出這樣的舉措。

魁北克省的做法很快得到其他省份的響應，比如太平洋沿岸的不列顛哥倫比亞省不但照搬，還推出“2.0版”檢測儀，司機上車後要吹一次氣，每隔10分鐘檢測儀還會鳴響一聲，提醒司機吹氣，否則汽車就會熄火。不僅如此，吹氣的力度要恰到好處，否則就會收到“使勁狠吹”或“別吹這麼狠”等提示。因為操作要領掌握不容易，受罰者在參加學習班時要學習怎麼吹，吹及格了才能畢業。另外，測試儀是租借給酒駕者的，月租金290加元(約合人民幣1505元)，看到如此高昂的費用，想必很多人酒後也不敢開車了。

泰國：酒駕犯事去太平間做義工

泰國被列為世界上“最危險道路國家”之一，每年因交通事故死亡人數約2.4萬，其中超半數與酒駕有關。2016年起，泰國對酒駕司機實施新處罰，即送他們去太平間從事社會服務，具體包括為車禍去世的人清潔身體、搬運屍體、清理衛生等，這項新政策被命名為“太平間休克治療計劃”。

俄羅斯：致命酒駕等同蓄意謀殺

俄羅斯氣候偏冷，男性大多嗜酒如命，所以酒駕是一個較嚴重的問題，每年約有4000人死于酒駕，2萬人因此致殘。作為酒精飲料消費大國，酒駕成為俄羅斯的頑疾之一。俄羅斯法律規定：如果醉駕導致致命車禍，等同於蓄意謀殺，如果車禍中造成人員死亡，司機將被判處5~15年有期徒刑。

英國：屢教不改吊銷駕照109年

英國對於涉及酒後駕駛的立法很完善，早在1871年就規定，酒後騎馬、駕馬車以及操作蒸汽機屬於違法行為。1925年，有了正式針對汽車的酒駕法：酗酒開車者如果是初犯，會吊銷駕照1年；10年內重犯，吊銷駕照3年，外加罰款；10年內若3次被判酒後駕車，法院將對司機判處吊銷駕照109年的處罰；酒後發生事故者，將終身不能開車，經濟上還將受到重罰。

日本：如果酒駕，追責一串人

在日本，酒駕不僅司機遭殃，車輛提供者、酒水提供者及同乘者等都要被追究責任。法律規定：如果駕駛員醉酒駕車，同乘者和供酒人要被處以3年以下有期徒刑，或50萬日元(約2.95萬元人民幣)罰款。



年輕時戒烟酒的人，血管更好

隨着年齡增長，我們的動脈會變得硬化，大大增加罹患心臟病和中風的風險。與此同時，某些行為還會加速動脈硬化。研究表明，吸烟飲酒與青少年動脈硬化之間有密切聯繫。

英國倫敦大學醫學院研究小組納入1655名17~24歲的參與者，並按照他們每天的吸烟量和飲酒量進行不同等級的評分。其中酒精攝入量分為零、中級(日飲酒量<4杯)和高級(日飲酒量>5杯)，吸烟量則被分為不吸烟、過去曾吸烟、中等程度(每天<10支)和高強度吸烟(每天吸烟

≥10支)四個等級。研究發現，從17~24歲，參與者的動脈僵硬度平均增加了10.3%，其中女性的增幅略高於男性。平均酒精得分每增加一個點，動脈僵硬度隨之提高，但平均吸烟評分的變化對動脈僵硬度並無明顯的影響。值得注意的是，嗜烟女性的動脈僵硬度增幅高於不吸烟女性。

研究人員說：“該研究結果表明，嗜酒男性和嗜烟女性都會出現動脈損傷。從不吸烟的人和戒烟者的動脈僵硬度未發生變化，也就是說，年輕時戒烟，血管健康會得到恢復。”

宅在室內增加近視肥胖 自然缺失影響人格發展

陽光花草是最好的成長禮

現在的孩子，除去學校的時間，多數時候要麼穿梭於各種補習班，要麼去室內游樂場，要麼宅在家裏和電子設備為伴，與大自然越來越疏遠。一項針對16個國家2400位母親的調查中，有54%的母親表示自己能坦然接受孩子在戶外玩耍時渾身搞得很臟；我國祇有5%的母親說自己的孩子常在大自然中探索。這種現象如不亟需改善，孩子們就有可能患上一種情緒病——自然缺失癥。

自然缺失癥最初是由美國作家理查德·洛夫在《林間最後的小孩——拯救自然缺失癥兒童》一書中提出。自然缺失癥並不是一種醫學診斷，它是指兒童在大自然中度過的時間越來越少，從而導致一系列身體、行為和心理問題的現象。

首先，增加近視。戶外活動的時間是近視發生的唯一強相關因素，眼睛接觸陽光時間越短，孩子近視的風險越高。

其次，誘發肥胖。兒童越“宅”運動越少，加上不健康的飲食等，導致兒童肥胖癥日益增多，而肥胖可誘發兒童糖尿病、心血管等疾病。

再次，影響人格發展。丹麥奧胡斯大學研究人員發現，在自然環境中成長的孩子，長大後出現焦慮、抑鬱等各種心理問題的風險能降低55%。幼兒長期與自然缺少聯繫，每天處在室內重複幾乎相同的內容，以自我為中心，每天接收的負面信息長期積壓，不能有效排解，容易導致孩子患上心理疾病，產生認知、情感、意志品質等方面的問題，進而影響其能力的發展。

最後，影響學習成績。自然缺失癥導致的注意力不集中、多動等問題，會使孩子未來在學業上處於被動狀態，影響其學習積極性，降低學習



效率。

如何讓孩子告別“自然缺失”？

家長轉變思維觀念，重視“自然教育”。家庭是孩子的第一所學校，對其發展具有直接且顯著的影響。因此，家長應認識到孩子親近自然的重要性，多給他提供機會。“自然”不一定要到很遠的地方，對孩子來說，祇要走出家門，小區內的一方草地就是他們身邊的大自然。大自然中有最珍貴的陽光和清新的空氣，這是任何一個高級游樂場所都不能比擬的硬件條件。沙子、水、花草樹木是大自然賜予孩子最好的禮物，任何一種玩具都無法與之媲美。

讓孩子在大自然中主動探索。很多家長不願意帶孩子去外面玩，除了嫌累，還有一種“怕臟”的觀念在作怪。但科學研究表明，在孩子幼年時期，如果過於保護，沒有機會接觸大自然，長大之後得過過敏哮喘和免疫系統疾病的幾率會高很多。家長可以陪伴孩子在小區中、街道旁探尋，觀察各種植物，真實感受季節變化；還可以帶孩子去鄉間田野，聽聽鳥叫，聞聞花香，逗逗螞蟻，真實感受大自然的神奇。

在家給孩子養點動植物。在家裏養一些小動物，比如小烏龜、小魚、小兔子，指導孩子照料、觀察它們的習性；也可以種植花草，引導孩子定期給植物澆水和施肥，做好記錄。這個過程，可以讓孩子了解植物的生長歷程，理解到萬物有靈。



青年冠心病 偏愛男性

近年來，國人對於防範冠心病這根弦繃緊了很多，但長久以來形成的不良生活習慣還是讓它離我們越來越近，且越發年輕化。長期隨訪發現，青年冠心病患者死亡率高，壽命也比一般人短，必須提高防範意識。

世界衛生組織對青年冠心病的定義是年齡<45歲的冠心病。大家都知道，堵車會讓道路運輸癱瘓，人體也一樣，一旦身體血管狹窄或閉塞，心絞痛、心梗、心律失常、心衰，甚至猝死等嚴重後果就會接踵而至，這一切也正是冠狀動脈粥樣硬化性心臟病(簡稱冠心病)的臨床表現。冠狀動脈為心臟供應血液，如果發生嚴重粥樣硬化或痙攣，會使冠狀動脈狹窄或閉塞，導致心肌缺血、缺氧或梗塞，嚴重者會出現大面積心肌壞死，危及生命。與老年人不同，青年冠心病患者絕大多數為男性，以急性冠脈綜合徵為主要臨床表現，發病較急。而首都醫科大學附屬北京安貞醫院對青年急性冠脈綜合徵患者近11年的數據展開分析發現，約93%的患者為男性，在血脂異常、高血壓、糖尿病等心血管危險因素中，排在青年急性冠脈綜合徵危險因素前三位的是血脂異常、超重/肥胖和吸烟。

血脂異常，堵塞“通道”。冠狀動脈血管壁分為三層：內膜、中膜和外膜。當內膜出現不光滑或破損時，血液中的膽固醇就容易進入內膜，並沉積下來。其中，“壞”膽固醇最易進入血管壁內膜下形成斑塊，時間久了，斑塊會逐漸增大，最終造成血管狹窄、心肌缺血。斑塊一旦破裂，就會令血管閉塞、血栓形成，引發急性冠脈綜合徵等嚴重的心血管事件。

超重/肥胖，加速血管變硬。肥胖到底有多大影響？美國心臟病協會發言人文森特博士表示，肥胖幾乎可以影響冠心病的所有危險因子。“壞”膽固醇升高、高血壓、糖尿病被認為是冠心病的三大風險因子，而肥胖能同時對三者產生影響，惡化心血管健康狀況。對成年人而言，肥胖是導致血壓和血糖水平持續升高的“燃料”，對心血管健康產生極大負面影響，甚至可能抵消降低“壞”膽固醇水平和吸烟率為健康帶來的益處。同時，超重、肥胖患者常合併胰島素抵抗、高血壓，這大大提高了動脈粥樣硬化的發生率，讓青年人脆弱的心臟不堪一擊。

吸烟，患病時間提前。研究顯示，與不吸烟者相比，吸烟者冠心病發病率和死亡率增高2~6倍，且與每日吸烟的支數呈正比。這是因為吸烟可使血清膽固醇含量增高，容易發生動脈硬化。烟草中的尼古丁又會直接作用于冠狀動脈，損害血管內皮和心肌，從而引起冠脈痙攣和心肌受損。

冠心病并非一蹴而就，它所帶來的災難也不是短時間內發生的，這也意味它是可防可控的。建議青年人無論有無冠心病，都應定期體檢，將血脂、血糖、血壓控制在合理範圍內；盡早戒烟，減少飲酒；盡量在家就餐，少點外賣，多吃新鮮果蔬，主食適量，以粗糧雜糧為主，少吃零食；無論多忙，每周都應抽出時間進行一些中高強度的運動，如慢跑、打羽毛球、游泳等，以不引起不適為度。一旦出現胸部憋悶、壓榨感、心悸、頭暈等感覺，要盡快就醫。