

# 竹子，亟待重用的環保高手

中國的竹文化源遠流長，從竹簡、竹紙、樂器到如今的地板、竹纖維制品，竹子在日常生活中扮演着十分重要的角色。國人對於竹也是情有獨鐘，賦予它的美譽數不勝數，將竹和鬆、梅稱為“歲寒三友”，與梅、蘭、菊并稱“花中四君子”。進入21世紀，竹子又將承擔起新的使命——應對氣候變化。

“竹子具有一次種植可永續利用等優點，在減緩氣候變化、節能減排方面潛力巨大。”國際竹藤組織東非辦事處主任傅金和博士告訴《生命時報》記者。

## 固碳減排作用大

“竹子是世界上生長最快的植物，對節能減排做出兩個重要貢獻。”傅金和說。

第一，竹子生長可將空氣中二氧化碳固定，減少大氣中二氧化碳總量。從竹筍破土到長成平均10~30米高的新竹，只需2~3個月，固碳潛力大。而且，竹子的固碳效果遠超樹木。一般來說，樹木需要至少經過十數年生長才可採伐，但竹子4~6年就成熟了，可以採伐。一項研究估計，一公頃竹子及其制品可以在60年內儲存306噸碳，而同等條件下一公頃杉木林的碳儲量僅為178噸。

第二，將竹子制成日用品，可將碳穩定存儲，避免快速釋放到大氣中。竹子制作成耐用的工藝品、地板、建築材料等，可以儲存大量的碳。從碳匯過程來看，竹子與鋼鐵、塑料等常規建築材料相比(如圖所示)，碳足跡為負值。也就是說，竹制品不僅沒有向大氣排放二氧化碳，還固定/減少了大氣中的二氧化碳。和其他高排放建築材料相比，竹子用的越多，對減緩全球氣候變化貢獻越大。

## 衣食住行用途多



竹子在日常應用方面也有巨大潛力。一千多年前蘇東坡就道出了竹子的妙用無窮：“食者竹筍，居者竹瓦，載者竹筏，炊者竹薪，衣者竹皮，書者竹紙，履者竹鞋，真可謂不可一日無此君也。”傅金和表示，竹子的枝、葉、根、莖、竹筍都可以加工利用。以毛竹為例，竹筍可供食用；最粗壯厚實的杆部可做成地板、家具；上部比較薄的杆可以做竹編、筷子、牙籤；竹枝可做掃把；竹葉可以提煉竹葉黃酮；剩餘的竹根和加工廢料，可以燒成竹炭。有人統計，在衣食住行等方面，竹子有超過1萬種用途。

如今，竹子被譽為“植物鋼筋”，經過技術加工，竹制品已經能在諸多領域，代替木材和其他一些高能耗原材料。比如，2009年國際竹藤組織和湖南大學肖岩教授課題組合作在北京紫竹院公園建造的竹結構別墅，其中柱、梁、牆體全部用竹子建造而成；2003年西班牙馬德里國際機場第三航站樓全部使用竹制天花板，總面積達23萬平

方米，防火等級更是達到歐盟M1防火標準(M1為難燃材料級別)。但傅金和表示，總體來講，我們對竹子的應用還不夠廣泛。

## 開發利用須扶持

相對樹木採伐，竹林的開發利用不會破壞生態。一片竹林通常生長着不同年齡的竹子，伐竹時會選擇成熟的竹子。這就決定了竹林採伐往往只砍伐1/5或1/3，整個採伐過程既不耽誤其他竹子生長，對生態系統影響也很小，不會破壞竹林的生態系統功能和野生動物棲息地。一片竹林，每年都會長出新竹，維護得當，可以經營幾十年甚至幾百年。我國有些竹林現今已經生長了幾千年，也仍在開發利用。

傅金和介紹，我國是竹子大國，竹類資源豐富。全世界竹類植物有1600餘種，約4500萬公頃以上。中國竹子43屬652種，面積641萬公頃，其中毛竹468萬公頃。據推算，中國竹林生態系統的竹林植被、土壤和凋落物固定的碳量，占中國整個森林碳儲量的5.1%。此外，在全世界森林面積急劇下降的今天，全球的竹林面積反而在不斷擴大，每年以3%的速度遞增，這就意味着竹林在發揮着越來越重要的作用。

但是，竹子并非完美無缺。傅金和說，在地域方面，竹子是偏熱帶、亞熱帶植物，受到氣候條件的限制，在北方以及嚴寒地帶，無法維持高產量。在產業發展方面，竹產品市場發展得還不够充分，竹材料在替代木材、水泥、鋼鐵、塑料等方面還有更大的空間。在價格方面，竹產品的成本較高，還需要企業大力發展智能制造來減少勞動力需求，減低生產成本，也需要國家出臺出口減稅或專項資金扶持，進一步鼓勵企業發展。

## 繪畫、編織、雕刻……

# “藝術治療”減壓又療心



“最美不過夕陽紅”，晚年常常是另一段人生的開始。但當我們慢慢步入老年，離開工作崗位、身體一點點變差、身邊老友一個一個離去……種種事件却不停敲打我們的內心，使無力、焦慮、緊張等負面情緒常常來訪。如何緩解這些情緒問題？美國每日健康網站刊登了公益組織“藝術治療”給出的解壓方案——藝術制作。

該文章作者表示，藝術制作活動會激活大腦，提升解決問題的能力；同時，操作過程中，老人還要構思、觀察、思考、動手，接觸不同材質的物品，還能帶來不一樣的心理感受。最重要的是，老人不需要有經驗，只要留出一點時間、動起手來，無論結果如何，都會帶來更積極的心態。

北京大學第六醫院老年科主任、主任醫師孫新宇介紹，“藝術治療”是心理治療的流派之一，是採用藝術形式幫助人們調整身心健康的一種方法，是有一定科學依據的。老年人業餘時間豐富，經歷負面事件的情形也較多，通過該網站介紹的方法，可以緩解負面情緒，打造積極心態。

### 拼貼：增加控制感

拼貼是把現有材料切割、撕開甚至撕碎，然後進行再創造的一種手工方式，可通過一系列的操作，改變一個現有形象，或者拼湊出一個全新的東西。拼貼創作不需要從零開始，門檻更低，便于人們發揮創意，並在動手過程中釋放自己內心的想法與感受。很多老人在回歸家庭後，會覺得對很多事情沒了“話語權”，很多想法沒辦法實施，不妨試試拼貼。



### 塗鴉：放鬆的“咒語”

塗鴉是一個“積極的咒語”，已被證明能使大腦中那些分散注意力的部分安靜下來，從而使注意力更加集中。人到晚年，遇到情緒低落的事情時，喝酒排解不健康，聊天、購物或許不能實現，可以嘗試花兩三分鐘，寫下你最想聽到的信息，還可以用圖案、線條、插圖來修飾它。它會像一個“咒語”，讓你感覺更輕鬆、心態更積極。

### 素描或填色：緩解焦慮

做一件簡單的事情，比如畫一條線，不管是曲線或直線，並在你周圍着色可以幫助你記下自己的想法和感受。循環往復的觀察、勾勒、塗色可以使人暫時從生活的瑣碎中解脫出來，緩解焦慮、抑鬱等負面情緒。

### 編織：排除雜念

編織需要不停地重複手部動作，精力集中于手上，需要聚精會神地選材、立意、構思、配色等，編織過程中要專心致志，可排除雜念和消除不良因素的刺激。因此，這一過程中，人們可以獲得更加平靜的思緒，產生平和、愉悅的心情。

### 雕刻：克服無助感

創造一個立體的對象，在一定程度上可以說是重新建立自我的過程。所以，不管是黏土、冰塊還是胡蘿卜，任意材料經過雕琢，都能幫我們實現自己意識中的“自我”，讓我們感覺自己更有主見、能力更強，從而更容易處理生活拋給我們的負面情緒事件。

無論是繪畫、拼貼、編織還是雕刻，孫新宇說，這些東西本身就是生活中的一部分，在我們認真做事的過程中，也能體驗到生活的美和樂趣。藝術治療的形式是多樣的，除了上述幾個方法，唱歌、刺繡、書法等也是值得推薦的形式。當老年人發現自己處於某種不太理想的狀態時，可以通過各種各樣的體驗，為生活增添不一樣的色彩，這對調節生活節奏、生活狀態都有幫助。但同時需注意，如果通過自己的努力無法調節，應及時求助專業人士。



## 補足AD和鐵，讓早產兒順利健康成長

早產兒多數存在身體系統發育不成熟、免疫功能差、易并發各種疾病等問題。因此，早產兒的照護比足月齡出生的寶寶有更多的挑戰。這裏給父母一些指導，讓早產兒順利健康成長。

早產兒由于身體的器官、系統發育不成熟，容易因感染等原因再次入院治療。因此，早產兒出院後，一般需要定期進行檢查和監控，如眼底、聽力等檢查，根據情況需要復查甲狀腺功能、肝功能、腎功能、血常規、監測黃疸指數等。通過早產兒的體格測量值和生長標準圖表對比，可判斷早產兒的體格生長情況。在計算早產兒年齡時需使用矯正胎齡和矯正月齡，即以寶寶預產期當天(也為矯正胎齡40周)記為0天，以此推算。

出生胎齡小于34周的早產極低出生體重兒，會受到各種疾病因素的影響，導致體格生長指標容易偏離正常軌道，從而出現宮外生長遲緩。對這類早產兒，出院後需要給予一段時間的營養強化。當疾病等因素被去除，同時也得到強化的營養支持，早產兒就會出現超過相應胎齡正常的生長速率，恢復到原有生長軌道上，這屬於追趕生長。

早產兒出院後鼓勵母乳餵養，這對增強寶寶抵抗力、改善寶寶胃腸道功能、神經發育以及降低各種病變發生等都有好處。出院後逐步做到母親直接哺乳餵養寶寶。如果無法母乳餵養，早產極低出生體重兒且存在宮外生長遲緩的情況，可以采取早產兒過渡配方奶餵養至矯正6月齡甚至12月齡。出院後早產寶寶的餵養以醫囑為標準，後續可根據情況逐漸選擇及調整奶類營養密度和餵養頻率。對於需要追趕生長的早產兒，每天奶量以150~180毫升乘寶寶的體重為宜。一般在早產兒矯正月齡4~6月齡之間可考慮添加輔食，具體可根據寶寶的生長狀況和對食物的耐受程度而定。此外，早產兒還要額外補充維生素A、D和鐵。

**維生素A：**對早產兒視力、皮膚、肺的發育和增強免疫力都有好處，特別是對有肺部疾病的早產兒尤為重要。富含維生素A的食物包括紅黃色蔬菜、深綠色蔬菜、動物肝臟、蛋類，若選擇母乳餵養，母親可多進食相關食物。

**維生素D：**早產兒體內維生素D儲存量不足，而且維生素D在乳汁內含量較少，因此需額外補充。建議出生3個月內每天補充800~1000單位維生素D，3個月以後可減到每天400單位。

**鐵：**鐵是生長發育必需元素，母乳中含量較少，建議早產兒出院後每天補充2毫克/千克的鐵，根據寶寶具體情況可補充到矯正月齡的12個月。具體補鐵方案需根據寶寶體內血紅蛋白、血清鐵蛋白的情況，以及含鐵食物的進食情況等進行個體化調整。