

菜价因何涨？几时降？

“菠菜十几块钱一斤，快赶上肉贵了！”在北京西城区一家生鲜超市门口，市民吴阿姨连连感叹。

10月以来，全国多地菜价持续上涨，个别蔬菜品种甚至“身价”翻倍。据商务部监测，10月18日至24日当周，30种蔬菜平均批发价格为每公斤5.62元，比前一周上涨12%，其中西兰花、茄子和菜花批发价格分别上涨26.8%、24.7%和24.6%。

各地菜价接连上涨，原因有哪些？业内人士分析，每年这时候正是“青黄不接”之时，夏季蔬菜上市基本结束，秋冬蔬菜少量上市，市场供应量减少，会带来菜价上涨。

“今年强降雨和低温等不利天气，放大了鲜菜价格的季节性波动。”中国宏观经济研究院综合形势室主任郭丽岩说，9月中下旬以来，山东、河南、河北等地持

续低温阴雨天气，导致蔬菜生长放缓，田间湿度大加重了病虫害危害，多地蔬菜大面积延期上市甚至减产，引发菜价较大幅度上涨。

北京新发地市场工作人员介绍，以菠菜为例，受连续降雨影响，山东聊城露地生产的菠菜被浸泡，目前只有辽宁等地少量大棚菠菜可以上市，市场供应大幅减少，推动菜价一路走高。

此外，专家指出，我国蔬菜产区 and 销区相对分离，暴雨等天气对蔬菜采收和跨区域调运造成不便，收购和物流成本增加，短期也放大了价格波动幅度。今年以来，化肥、汽柴油价格上涨，进一步抬高蔬菜生产流通成本。

为了确保百姓“菜篮子”拎得稳，各部门近期纷纷出台一系列保供稳价相关举措。

农业农村部相关负责人表示，将组

织专家和农技人员深入田间地头，指导农民加强田间管理，提高蔬菜的抗逆性和丰产性，针对后期可能出现的寒潮低温天气，指导落实设施蔬菜防寒保温、露地蔬菜简易覆盖等防灾减灾措施。同时，指导受灾地区和大中城市合理安排品种结构和种植规模，因地制宜发展速生叶菜、芽苗菜，增加市场供应。

“商务部密切关注全国及疫情散发地区的市场供求、价格变化，在强化监测预警基础上，部署地方做好今冬明春生活必需品市场保供稳价，适时投放政府储备，督促商贸流通企业加强产销衔接，增加重点时段备货数量。”商务部新闻发言人束珏婷10月28日说。

各地政府和企业也在行动——北京研究制定主要农产品批发市场减免进场交易费方案，直接降低经营商户和运输司机的进场交易成本；上海多家批发市

场通过做好供应商联动、“郊菜不足客菜补”等方式，加大客菜供应量；甘肃、内蒙古多地成立专门物资保障工作组，合力加强调配，保障市场供应稳定……

中国农科院农业信息研究所副研究员张晶分析，后续随着蔬菜产能恢复，一些推迟上市的蔬菜集中上市，秋冬季蔬菜供应总体是有保障的，部分品种价格后期有望出现回落。

“农业投入品价格和运输成本维持高位，加之气象部门预测今冬将形成拉尼娜事件，可能出现极端天气，对部分地区蔬菜生产造成影响，价格高位运行的压力仍存。”张晶说。

专家建议，各地要合理安排跨区域采购和调运，及时补给本地鲜菜消费，完善冬储蔬菜机制，多措并举做好蔬菜等生活必需品保供稳价。

新华社北京10月29日电

孩子不爱喝水？

家长要避免这些“喂水”误区

新华社北京10月29日电（记者田晓航）孩子不爱喝水，让很多家长挠头。北京协和医院内分泌科主任医师潘慧、北京协和医学院临床医学八年制2015级在读博士生吴丹宁提示，正确培养孩子喝水的习惯，家长要避免五大误区。

只在口渴时才大量喝水？当孩子感到口渴时，水分丢失量可达体重的2%至5%，身体已处于慢性缺水状态。缺水将导致血液浓缩、血容量下降，进一步发展会造成细胞脱水，引起食欲降低、精神萎靡、四肢乏力等症状。长期缺水更会影响孩子生长发育。因此，家长可通过小游戏、语言诱导、更换孩子喜欢的水杯等方法，引导孩子定时、定量喝水。

多喝水能排毒？强迫孩子喝过多的水不仅会占据胃容量，影响孩子食欲，长此以往可能导致孩子营养不良。当摄入水分过多，超过肾脏排出的能力，还会导致孩子体内电解质紊乱。根据《中国居民膳食指南（2016）》，成人每日推荐饮水量应达到1500至1700毫升，而孩子所需饮水量则因年龄、饮食结构、生活气候、日常活动量等不同有较大差异。家长要细心观察孩子的精神状态、是否会口渴、小便量和颜色等，遵循“少量多次”原则引导孩子喝水。

只喝纯净水会营养不足？其实，孩子生长发育所需的营养和钙、镁等矿物质主要来源于食物。世界卫生组织的《饮用水水质准则》对水中的矿物质含量没有提出要求。无论是白开水、纯净水还是矿泉水，只要符合饮用水卫生标准，都可以满足补充水分的需求。

喝牛奶、鲜榨果汁可以代替喝水？果汁中含有大量的糖，牛奶中钙、脂肪和蛋白质含量都很高。大量饮用这些饮品会影响孩子的食欲，使孩子养成不良的饮食习惯，不喜欢喝白开水，更会造成过多的能量摄入，而多余的能量是引起儿童肥胖、糖尿病的元凶。此外，大量饮用牛奶时，过量的蛋白质会影响钙的吸收。

吃饭时多喝水可以助消化？由于孩子的消化功能发育不完全，大量的水会稀释胃酸，导致消化食物的能力下降，也会影响胃的蠕动，甚至可能诱发肠胃炎。吃饭时喝水还可能导致咀嚼不充分，唾液分泌减少，不利于胃肠的消化吸收。因此，孩子在吃饭前后和吃饭过程中都不宜大量喝水，应在饭前半小时或饭后两小时喝水。感觉口渴或噎食时可以适当饮水。

世界卒中日：

警惕卒中症状 尽早识别救治

有一种病，可以瞬间让你口眼歪斜、肢体麻木、瘫痪在床，这就是卒中。10月29日是“世界卒中日”，卒中有什么危害？危险因素有哪些？怎样预防卒中发生或复发？记者为此采访了相关专家。

什么是卒中？有什么危害？

卒中中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致脑组织损伤的疾病。卒中中发病急、病情进展迅速、后果严重，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。

中日友好医院神经内科主任医师刘尊敬介绍，卒中中具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

“卒中中在成人致残主要原因中排在第一位。”刘尊敬说，目前我国卒中中死亡率有一些下降，相关救助手段有一定提高，但卒中中患病人数依然非常多。据《中国卒中中心报告（2020）》显示，2020年我国40岁及以上人群中患卒中人数约为1780万。

脑卒中的危险因素有哪些？怎样预防卒中发生或复发？

刘尊敬说，可干预的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。其他一些不良习惯也是引起卒中中易发的因素，同时年

龄增长也是导致卒中中发生的一个原因。

卒中中可防可控。专家表示，养成健康的生活方式，定期进行卒中中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效防治卒中中。在日常生活中，公众需要注意保持清淡饮食和情绪稳定，防止过度劳累，同时适度增强体育锻炼；克服不良习惯，如戒烟酒、避免久坐等；注意天气变化；定期进行健康体检，发现问题早防早治。

同时，患者若有高血压、糖尿病、房颤或有其他心脏疾病等相关疾病，应重点注意控制相关危险因素，定期到医院复诊。

怎样识别脑卒中？

“卒中中的症状主要包括突然出现的口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。”刘尊敬说，如果一旦出现相关症状，要高度警惕是不是卒中中发病了，尽快到医院去救治。今年世界卒中日 的宣传主题是“警惕卒中中症状，尽早识别救治”。

另外，公众可根据“中风120”口诀等识别卒中中早期症状。“中风120”口诀中“1”代表“看到一张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

发生脑卒中怎么办？

专家介绍，患者在发病后立即送达

有救治能力的医院或卒中中心，得到规范的治疗，可增加恢复的机会，提高生活质量。及时发现卒中中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果越好。

“一些老百姓对卒中中存在认识误区，认为中风就要吃阿司匹林。但阿司匹林用药是因人而异的，不是任何人都能吃。”刘尊敬说，卒中中的防控措施是综合性的，而阿司匹林只是其中一环。在卒中中治疗环节里需要根据病情加入降压、调脂、降糖的药物，因此要在专业医生指导下进行服用，切不可自行用药或者停药。

脑卒中的康复治疗有哪些？

专家表示，卒中中患者常存在各种后遗症，包括肢体活动障碍、言语不清等，严重影响生活。及时的康复治疗对于卒中中后遗症的恢复是至关重要的。理论上讲，只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗，越早地开展规范的康复治疗，患者的预后将会越理想。

卒中中的康复治疗包括物理疗法、言语治疗、心理治疗、矫形器治疗以及康复护理等。康复治疗需由康复医师、治疗师、护士共同进行，针对各方面后遗症进行分析评定，制定个体化、规范化的康复治疗方 案，开展综合、全面、系统的康复治疗。

新华社北京10月29日电

我国慢性疼痛患者超3亿

疼痛已成第三大健康问题

新华社北京10月29日电（记者沐铁城、邱冰清）疼痛是人体受到损害或疾病侵袭的预警性信号，是一种常见临床症状，而慢性疼痛则是一种独立的疾病。《中国疼痛医学发展报告（2020）》数据显示，我国慢性疼痛患者超过3亿人，且正以每年1000万至2000万的速度增长。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后第三大健康问题，严重影响人们的健康和生活质量。

南京鼓楼医院疼痛医学科主任医师陶高见介绍，疼痛是一种与组织损伤或潜在组织损伤相关的不愉快的主观感觉和情绪体验，是复杂的生理、心理活动，对人的身心健康有极大危害。

中日友好医院疼痛科、国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发

说，现代医学研究证明，急性疼痛是症状，随着疾病好转，疼痛就会消失。但是，慢性疼痛持续时间在1个月甚至3个月以上，这种疼痛就不应当作为是疾病的症状，而是当作一种疾病去处理。

“目前中国的慢性疼痛患者就诊率不到60%，很多习以为常的慢性疼痛没有引起足够重视。”樊碧发说，一些人认为疼痛不是病，等病好了疼痛自然会消失。但很多疾病导致的疼痛不容等待，如果在等待过程中不去控制，会影响原发疾病的治疗，甚至会引起其他更重的疾病，这种方式是不可取的。

一些老百姓认为“是药三分毒”，吃止痛药有坏处。专家表示，但对慢性疼痛而言，忍痛对人体造成的伤害远远大于正确用药造成的伤害。

该如何正确对待疼痛问题？陶高见说，对于原发性疾病引起的急性疼痛，应就诊相应科室，如突发心绞痛应就诊心内科、突发急腹症就诊普外科等。而慢性顽固性疼痛，包括疼痛没有查出病因，或查出病因目前无法根治的，则需到疼痛科就诊。

专家提醒，公众要提高自身健康素养，一有疼痛要及时治疗和就医。如果有疼痛，要在咨询专科医生的基础上合理使用药物。

“慢性疼痛需要长期管控，应该纳入健康管理。”樊碧发说，一旦发展为慢性疼痛，就很难根治。慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样，需要在专科医生呵护下把疼痛控制好。以现有知识、技能与方法，百分之八九十以上的疼痛都能得到比较好的控制。