

# 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，我国蔬菜产区和销区相对分离，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，多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，秋冬季节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

## 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，这就是脑卒中。10月29日是“世界卒中日”，脑卒中有什么危害？危险因素有哪些？怎样预防脑卒中发生或复发？记者为此采访了相关专家。

### 什么是脑卒中？ 有什么危害？

脑卒中俗称“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。脑卒中发病急、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。

中日友好医院神经科主任医师刘尊敬介绍，脑卒中具有发病率高、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。

“脑卒中在成人致残主要原因中排在第一位。”刘尊敬说，目前我国脑卒中死亡率有一些下降，相关救助手段有一定提高，但脑卒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岁及以上人群中脑卒中人数约为1780万。

### 脑卒中的危险因素有哪些？ 怎样预防脑卒中发生或复发？

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脑卒中易发的因素，同时年

龄增长也是导致脑卒中发生的一个原因。

脑卒中可防可控。专家表示，养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就可以有效防治脑卒中。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？

“脑卒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，要高度警惕是不是脑卒中发病了，尽快到医院去救治。今年世界卒中日的宣传主题是“警惕卒中症状，尽早识别救治”。

另外，公众可根据“中风120”口诀等识别脑卒中早期症状。“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

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。

“一些老百姓对脑卒中存在认识误区，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，脑卒中的防控措施是综合性的，而阿司匹林只是其中一环。在脑卒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，脑卒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脑卒中后遗症的恢复是至关重要的。理论上来讲，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。

脑卒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

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”，吃止疼药有坏处。专家表示，但对慢性疼痛而言，忍痛对身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，一旦发展为慢性疾病，就很难根治。慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样，需要在专科医生指导下把疼痛控制好。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。

## 孩子不爱喝水？

### 家长要避开 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，家长要避开五大误区。

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”原则指导孩子喝水。

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。