

无公害蔬菜：从农田到餐桌全程监控

□ 科普时报记者 张克

一个笔记本里，记载着蔬菜的田间记录：西红柿、穿心莲、空心菜、鸡毛菜……打开来看，里面记录着这些菜从定植到采收的全过程。哪天浇的水，哪天用的肥，哪天发生了蚜虫病害，用了多少的除虫菊素，都详细记录在内。

这是记者日前在北京市大兴区礼贤镇东段村村南的北京礼贤益农蔬菜专业合作社看到的情景，也就是人们常说的到无公害蔬菜种植。

记者在采访中了解到，2020年，北京市“三品一标”农产品认证覆盖率达到60%。这意味着，北京地区生产的农产品绝大多数都是经过质量安全认证的，未来会有越来越多有认证、有身份的农产品走进千家万户，原来听上去有点“高大上”的无公害蔬菜也将逐渐成为咱们居民的日常消费品。

所谓无公害蔬菜，是指蔬菜中有害物质的含量，控制在国家规定的允许范围内，人们食用后对人体健康不造成危害的蔬菜。

记者走入园区的大门，就望见一排排整齐的日光温室，排列在园区主路的两侧，透过崭新的棚膜，能看到棚室内生机勃勃、绿意盎然。企业负责人张海丰说，我们这里基地蔬菜生产品种40余种，蔬菜年产量2000余吨，分叶菜类生产基地、叶菜生产基地、果菜生产基地、新品种试验区四大生产基地，可常年供应各种蔬菜。

园区内有着明确的功能分区，管理区域与生产区域分开。在管理区的办公室，最显眼的就是5块规格一致的标牌，这是无公害农产品规范化生产的管理制度，园区内如何管理、如何分工，什么要求，都明确写在了上面。在办公室的旁边，还有标牌明确的4-5个分区，有肥料存放室、农药存放室、产品储藏区、产品检测室等，这样药品的管理取用、产品的检测也都有专门的人员来负责。

记者跟着企业负责人来到了生产区域，每个棚室外都挂着一个小标牌，标明棚室的编号，注明当季种植的蔬菜产品种类、品

种。进入一间温室，一人多高的秧苗布满了整个棚室，每一棵上都结满了红色的果实，这是即将成熟上市的西红柿。在棚室里，记者还注意到，在靠近操作区的墙上，挂着一个红色的小本子，这是由北京市优质农产品产销服务站统一制作的田间档案，每个棚室内都挂上这么一本，棚室的管理员进行的每一项管理，都被记录在内，如果发生了质量安全问题，这个小本子也将成为追本溯源的重要依据。除此以外还有农药出入库记录、肥料出入库记录、废弃物处理记录、科学管理生产中的用肥用药、生产废弃物……

在植株之间，隔三五行就悬挂在一张A4纸大小的黄色塑料板。走近一看，上面粘着密密麻麻的小虫子，这是粘虫板，俗称黄板，用来消灭温室内的蚜虫等害虫，是物理防治的一种手段，省事省力又环保。抬头向上看，记者发现温室棚顶的风口，被一张细密的大网罩住了。这是防虫网，也是物理防治虫害的一种手段，像个“金钟罩”似的，阻挡了想从外界侵入的虫害，从而降低对植株的危害，大幅减少农药的使用。

防虫网、黄板都是绿色综合防控管理技术中的重要手段，除此以外综合防控还包括太阳能杀虫灯、低毒的生物农药等内容，通过这一套综合的管控手段，实现精确用药，节约药量，减少污染的作用。在蔬菜节水方面，基地应用膜下滴灌、膜下暗灌等节水措施，应用水肥一体机，省水省肥，又节省了人工。冬季使用空气热源泵加温，减少了燃煤，降低空气污染。农产品上市之前，技术人员还会计算好用药的安全期，即喷施的药品基本降解之后，采样检测，产品合格才可以采摘上市。

北京市优质农产品产销服务站相关负责人介绍说，别小看这一只只番茄、一把把青菜，这“从种到收”，“从农田到餐桌”，每个阶段都有着专业的管理与控制，最终农产品才走入了千家万户。



截至2016年底，北京市的无公害农产品种植业生产主体共有657家，获得认证的产品数量达到了2457个，生产规模达到17049.9公顷，年供应无公害产品的能力可达71.33万吨。

吃面包也能“吃”出酒驾？

□ 科普时报记者 张玉曼

近日，南京的赵女士被查出酒驾，酒精含量为26mg/100ml。赵女士大呼冤枉。原来，赵女士不仅没喝酒，当天一天都没怎么吃东西，只是在交警查酒驾时正吃着面包。

难道面包里也含酒精吗？赵女士所吃面包的店铺负责人否认了面包里有酒精的说法。一周后赵女士的血液检查报告显示，并未发现血液里含酒精成分。

这到底是为什么呢？南京交警大队的郭锐说，口吹酒精测试仪的敏感度非常高，导致它的数值发生变化的原因也很多。值得注意的是，赵女士接受测试时，嘴里正含着面包，面包在咀嚼的过程中会发酵，酒精分子会释放出来，从而使酒精测试仪产生误判。

那么，还有哪些食物容易“被酒驾”呢？

由清远日报融媒体联合清远发布、平安清城做的实验中发现，人在连吃3个小蛋糕后进行测试，检测结果为每100毫升血液中，酒精含量35毫克，超过酒驾20毫克的标准；人在吃了半碗甜酒后进行测试，检测结果为每100毫升血液中，酒精含量58毫克，同样超过酒驾20毫克的标准；人在吃了蛋黄派后，检测结果为每100毫升血液中，酒精含量18毫克。另外，人在喝了藿香正气水后，马上进行酒精呼气测试，检测结果甚至超出醉驾标准。

人在食用小蛋糕、甜酒、蛋黄派或饮

用藿香正气水之后，为什么会被检测出酒精呢？据了解，小蛋糕、蛋黄派等食品在生产过程中会添加食用酒精，这是为了保持水分，令其口感更好，而甜酒在制作过程中，也会添加酒曲。藿香正气水成分中通常含有乙醇，其使用说明书一般也会标有“服用后不得驾驶机、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”等提示语。

另外，荔枝、杨梅、葡萄、榴莲……很多水果的果肉中都含有比较多的糖分，存放较长时间后，糖很可能被微生物利用发酵，产生酒精。

像醉虾、醉蟹，虽然听起来一定是有把虾蟹醉倒，但是实际上有些地方的做法是不放酒的。当然了，大部分醉虾醉蟹还是离不开白酒或者黄酒甚至葡萄酒的，吃多了要小心。

漱口水、口腔喷雾分含和不含酒精两种，购买时要看清包装上的主要成分。不过除非你漱口完、喷完立刻去吹酒精检测仪，否则完全不用担心。

“机动车驾驶人的每100毫升血液中，酒精含量达到20毫克为饮酒驾车，每100毫升血液中酒精含量达到80毫克可以认定为醉酒驾车。”郭警官提醒大家，吃了含酒精的食品、药品，一般稍等3、5分钟后，再吹气测酒精，指标就会显著下降或直接测不到了。交警部门认定酒后驾车，是以血液酒精含量为最终认定标准的。

人在食用小蛋糕、甜酒、蛋黄派或饮



近日，由中国国家体育总局与国际武术联合会发起、以“和谐、健康、共享”为主题的武术表演活动在纽约时报广场举行。数十位中国优秀武术运动员和美国本土武术爱好者共同在这里为观众献上太极拳、太极扇、太极对练、集体拳等表演，展示了中国武术文化的风采。

新华社记者 李睿 摄

眼保健操和桌椅调整也要与时俱进

科普及时报讯（记者李翠）面对智能手机、移动互联网等新技术新产品的广泛应用与普及，我国青少年近视出现爆发趋势。日前，由科普时报社和中国科普网联合主办的“青少年近视防控与健康”专题座谈会在京举行。特邀嘉宾、北京五十四中学副校长张建军介绍了本校对待近视问题的一些做法，呼吁存在的问题亟待解决。

依据国家卫计委和教委要求，北京五十四中学在制度上保证做到，如，学校每天两次眼保健操，每学期有一次体检。另外，每天有一节体育课，在初中阶段也要保证。

学校方面严控作业量，作业量会随时检查；每学期调整一次桌椅的高度；每学期检查一次灯光的亮度，随时发现问题、随时能够解决。另外，学校心理辅导日常化，个体的辅导还有集体的讲座，包括每年有一个心理月，针对这方面对家长、学生以及老师做一些心理上的辅导。

据五十四中学2016年底数据显示，697人受检人数，视力正常111人，近视低下的586人，占比84%，正常的占16%，正常当中视力边缘52人。

张建军说：“应该说这几年开展下来，每年有严重的趋势。我个人是搞足球的，也是足球的国际裁判，也出访过一些国家，通过

我们跟临近的日本相比，我们当时提的除了肥胖率比别人强，剩下都比别人低”。

会上张建军表示：一个是政府一定要有作为。从学校角度来讲，比如眼保健操的功效、桌椅调整的数据，这些都落后了，不能与时俱进。咱们自己都坐着很难受的，腿都伸不直的桌椅，在医学上说这个对眼睛有好处，不知道是不是真的有好处。我觉得应该与时俱进，一学期调整一次时间量比较长，再一个应该研究对视力能不能达到有效的调节度。

还有一个是眼保健操，大家都不爱做，如果有大家喜闻乐见的形式可以做一个尝试，国家政策、引导要相辅相成的形成制度。政策一定有个连贯性，不要一阵风。近视眼说得很长时间了，我们也在做，但是没有一个国家行政方面的措施，政策全有，但落实的非常不好，希望呼吁一下，在政策和引导上能够检查落实，不要流于形式，要有一个连贯性。

科普及时报讯（记者李翠）“永康限度YONGKANG DROP青少年近视防控”

喝果酒其实并不能治病

□ 科普时报记者 胡利娟

苹果酒能够软化血管、降低血脂和开胃；柿子酒可让肺生津、清热止血、涩肠健脾、解酒降压；青梅酒清热解暑、生津和胃、止痢止泻、止痛止呕；“果中之王”的荔枝酒，益气健脾、养血益肝。

如今，随着营养健康时代的来临，人们越来越关注绿色健康新产品，尤其是日常交际中不可或缺的“酒文化”。

近年来，果酒以其独特的风味及色泽，成为消费时尚的“宠儿”。然而，对于市场上琳琅满目的各种特色果酒，人们在消费和认知上却存在一些误区。

“果酒不是拿来治病的，是为了好喝。”9月2日，西北农林科技大学葡萄酒学院终身名誉院长、中国果酒产业技术创新战略联盟首席专家李华，在“2017中国果酒科技峰会”上强调，有的果酒标榜能治这个病那个病，这是违反国家商标法和国家食品安全法的行为。

安全酿造是关键

“百果皆可入酒。”果酒就是利用新鲜水果为原料，在保存其原有营养成分的基础上，利用自然发酵或人工添加酵母菌来分解糖分而制造出的具有保健功能的营养型酒。

“用好水果，酿制好的果酒。它一定是健康、安全、好喝、好看、独特和便宜的。”李华说，这是果酒坚持的原则。

好的果酒，除了色泽要具有果汁本身特有的色素外，酒液是清亮透明、酸甜适口、无异味，并且没有沉淀物和悬浮物，还具有原果实特有的芳香，给人一种清澈感。比如，黄中带绿的苹果酒、金黄色的梨酒、琥珀色的猕猴桃酒、紫色的桑葚酒等。

而这就要求在选取原料时，必须是成熟度达到全熟透、果汁糖分含量高且无霉烂变质、无病虫害。这是保证果酒产品质量的因素之一，它将直接影响果酒酿制后的感观特性。

有的消费者，对果酒的酿造工艺不了解，只是简单地选取一些水果，直接动手泡制而成，其结果不仅是果酒口感不好，酒的酒精度大，不利于保健。

业内专家指出，民间传统做果酒的方法即广日费时，也容易被污染。而添加一



些活性酵母则是快速酿造水果酒的理想方法。

“饮用果酒可以让人们接近自然、并能从中品味出大自然的高尚韵味的生活方式。”中国果酒产业技术创新战略联盟理事长赵宏友说。

果酒营养好吸收

与白酒、啤酒等其他酒类相比，果酒不仅丰富多样，还富含大量的多酚，可以起到抑制脂肪在人体中堆积的作用，同时，它又含有人体所需多种氨基酸和维生素B、B₂、维生素C及铁、钾、镁、锌等矿物元素。

果酒，春季有梅子酒、草莓酒、青梅酒、桑葚酒，夏季为樱桃酒、荔枝酒、李子酒、水蜜桃酒、葡萄酒、西瓜酒。而秋季则是石榴酒、梨子酒、柚子酒、柿子酒、苹果酒。冬季是奇异果酒、柳橙酒、橘子酒、金桔酒、金枣酒。四季皆有的木瓜酒、香蕉酒、柠檬酒、香瓜酒、哈密瓜酒。

“虽然果酒中含有酒精，但含量与白酒和葡萄酒比起来非常低，一般为5到10度，最高的也只有14度。”李华认为，适当饮用果酒对健康是有好处的。

以公众所知的苹果酒为例，它是精选优质苹果为原料发酵酿造而成，保存了苹果的营养和保健功效，含有多种维生素、微量元素以及人体必需的氨基酸和有机酸，常饮可以促进消化、舒筋活血、美容健体。

“有时候即使生吃水果也不能吸收的营养，而通过果酒却可以吸收，因为营养成分已经完全溶解在果酒里了。”李华说。

专家提醒，喝果酒避免空腹，最好配合其他食物，深受大多数女性青睐的果酒，在经期前不要饮用太多，否则容易导致出血量过多。

心灵驿站 精神病人不好“演”

在韩国，18岁到35岁的男子必须服兵役。可该国一著名街舞团的9名成员却诈骗逃避兵役。通过自残、自杀、伪造病案等方法逃避兵役，这在韩国并不新鲜。新鲜的是，这次他们伪装的是精神病。

这些人通过网络查询各种精神病的症状，然后花几个月时间来模仿这些症状。有的是在家人帮助下伪装精神病，有的是人干脆都骗过去了。不幸的是，他们都没骗过精神病医生。

如果被确诊患有精神病，人们可以获得各种法律上的“好处”，这在全世界都是通例。所以精神病医生的一个重要工作就是对伪装者进行鉴定。从理论上讲，所有精神病都存在某些神经生理方面的病因，只不过目前的检测手段还不足以查出这类原因，鉴定精神病还只能靠医生的眼睛，主要证据就是当事人的行为。

不过，假如没有精神病院工作的经验，仅靠道听途说来模仿精神病症状，几乎没有成功的可能。因为真正的精神病和传闻，或者文艺作品里的精神病差距甚大。比如，许多人以为精神病人都呆呆傻傻的。其实那只是精神病中的一种——智力缺陷。大部分精神病是情绪问题或者行为问题，而智力完全正常。如果你和这

样的精神病人只接触一两次，你会觉得他们完全是正常人，只有经常接触后才感觉他们不正常。

再比如，很多人以为精神病人都缺乏自理能力，经常自伤自残，于是想通过吃污物、喝污水来装扮精神病。其实大部分精神病病人都有自理能力，甚至可以长途旅行，失踪数年后仍然完好无损地被找回。

还有一个例，前几年台湾某著名律师当街杀死自己的情人。被捕后他对警方说，自己当时头脑一片空白，事后也想不起当时发生了什么。

在民间传闻中，“精神正常”与“精神失常”状态仿佛可以随意切换。一个人前一分钟精神挺正常，后一分钟就精神失常，片刻以后又能恢复正常。仿佛脑子里有个开关在调节。而且人“正常”起来以后，会忘记“失常”状态下的一切。

其实，精神病的起病过程很长，如果能够恢复，也需要经过很长的恢复期，绝不是几分钟、几小时内发生的瞬间变化。而且精神病人恢复正常后也会记得发病时的经历。这位律师装疯卖傻的结果可想而知。

有趣的是，既然有人想通过装精神病获益，便会有将错就错来耍弄这些人。

□ 郑军

精神病人不好“演”

著名精神病题材电影《飞越疯人院》里，主人公墨菲就因为诈病，被警方送到精神病院进行鉴定。经过一段时间观察，医生们完全清楚他没有精神病。但为了惩罚他干扰院规的种种行为，干脆将错就错，把他确诊为精神病，以便用各种“疗法”折磨他。

还有一个现实的例子：当年欣克利枪击美国总统里根后，他那身为石油公司总裁的父亲花大价钱请专家将其鉴定为精神病。当时控方也聘请了医学专家，认为欣克利根本没有精神病。结果在法庭较量中，欣克利的父亲赢得了胜利，这名刺客免于刑责。此案当年曾经引起舆论大哗，公众普遍怀疑欣克利根本没问题，法院的判决完全就是笑话。

不过欣克利入院后，从此便难以“康复”出院。每次他申请出院时都被以各种理由驳回。其中也不乏精神病专家出据的理由。今天说他有“欺骗和隐瞒事实”的心理倾向，明天说他“对暴力性质的书籍和音乐感兴趣”。总之就是还不正常。美国政府可谓“以彼之道，还施彼身”。直到整整20年后，才允许他在没有监护的情况下看望父母，这无异于服了20年的徒刑。