

近些年出现的笑气、咔哇潮饮、神仙水、开心水等都属于典型的新型毒品。

警惕：新型毒品隐蔽性更强伤害性更大

“火眼金睛”

6月26日，国际禁毒日。据6月24日晚发布的《2019年中国毒品形势报告》显示，截至2019年底，中国现有吸毒人员214.8万名，系连续第二年减少，同比下降10.6%。

虽然吸毒人员有所下降，但新型毒品犯罪有所抬头。什么是新型毒品？有哪些危害？近年来，戒毒手段是否有所改进？科普时报记者就此采访相关专家。

新型毒品对身心伤害更大

上海市自强社会服务总社副总干事王雷认为，新型毒品是相对传统毒品而言的，通常是指人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类毒品，该类型毒品在外形和包装上有更强的迷惑性和欺骗性。

据国家禁毒委员会办公室的权威发布，从毒品滥用趋势和特点来看，毒品可分为传统毒品、合成毒品及新精神活性物

质。海洛因、鸦片、吗啡、可卡因、大麻等是传统毒品；合成毒品包括冰毒、麻古、摇头丸、“开心水”、神仙水等；新精神活性物质则指的是氯胺酮（俗称K仔、K粉）、合成大麻素类、卡西酮类、芬太尼类、苯乙胺类、哌嗪类、色胺类，以及植物类新精神活性物质——恰特草、卡痛叶、鼠尾草等。

“近些年出现的笑气、咔哇潮饮、神仙水、开心水等都属于典型的新型毒品。”广州白云心理医院物质成瘾科主任曾莞勇从事戒毒工作已有12年，他告诉科普时报记者，新型毒品的隐蔽性更强，更易使人放松警惕。

结合多年临床救治经验，曾莞勇提醒，新型毒品相比传统毒品对中枢神经的刺激更大，会引起神经系统严重损害，有些吸毒者会双下肢瘫痪，甚至进入植物人状态。同时，新型毒品更可能导致严重的精神问题，如产生幻听、幻视、被迫害妄想，引起偏执、焦虑、恐慌、胡言乱语等表现。

毒品检测的常规手段是验尿、验血、

验头发。曾莞勇认为，检测传统毒品的手段相对成熟，而检测新型毒品的技术有待提升。“要继续研发相关试剂和检测仪器，提高对新型毒品的检测能力，把新型毒品泛滥的苗头扼杀于摇篮之中。”

远离毒品从说“不”开始

曾莞勇告诉记者，戒毒治疗目前主要是药物对症治疗。如出现精神问题，就使用治疗精神疾病的药物；神经系统受损，则用营养神经的药物。针对海洛因成瘾，可用控制海洛因成瘾的药物。“不过，总体来说，对成瘾治疗药物的研发较缓慢。戒毒治疗需要综合手段，前期药物治疗结合心理治疗和一些物理仪器的辅助治疗，后期需要家庭、社会等支持系统。”

2019年1月，隶属于广州白云心理医院的广州白云自愿戒毒中心开始采用VR技术帮助戒毒人员戒毒。“其原理是，通过模拟吸毒场景，刺激吸毒者。虚拟场景中设置了吸毒场景，现实中又没有毒品可用，经过反复多次的情景模拟，可帮助消除戒毒人员脑中关于吸毒的线索记忆，从而改善



倾力扶贫凯歌奏



左图：鹿晓东（左二）深入基层调研。徐达 摄

“不要人夸颜色好，只留清气满乾坤。”此句出自元代著名画家王冕所作《墨梅》一诗，曾任北安市科协主席、现任档案局局长的李东霞认为，用它来评价曾在黑河市挂职工作的鹿晓东副市长是再合适不过了。

2018年4月，时逢全国脱贫攻坚决战决胜之际，受中央组织部委派，中国科技馆副馆长鹿晓东挂职担任中共黑河市委常委、副市长，重点负责扶贫开发工作。刚一到任，当地就有同事向他道贺：“庞市长，你运气不错，分了一个好地方！黑河人少地多，脱贫攻坚任务不重，压力也不大。”

鹿晓东没有把这话说当真，头一个多月，扑下身子全心搞调研，走访乡镇、村屯和贫困户、脱贫户、边缘户……与乡镇干部、驻村工作队、帮扶对象和农民深入交流，跑遍了全市所有县（市、区）。不了解不知道，一调研吓一跳，他得出的结论是：黑河的脱贫攻坚任务不是不重，而是很重！压力不是不大，而是很大！

作为北京大学教育与经济管理专业博

士学位获得者，鹿晓东自然要用数据和事实来证明自己的结论。他总结了黑河市扶贫工作存在的5大问题：一是“三通三有”等硬件条件还远未达标，全省未通硬化路的贫困村共有12个，黑河就占5个；全省未通宽带的贫困村只有3个，黑河就有1个。二是贫困发生率总体偏高，截至2017年底，全省贫困发生率1%以上的县（市、区）共39个，黑河就有3个，其中北安市贫困发生率高达4.07%。三是农村住房、饮水短板明显，全市还有1306户建档立卡贫困户的危房改造任务没有完成，仍有27个贫困村、2498户贫困户的饮水安全问题没有彻底解决。四是全省脱贫攻坚问题整改第三督查指导组指出了黑河市脱贫攻坚工作还存在的13个方面70个问题，其中大部分问题都是因为工作没有做严、做细、做实所致。五是对扶贫工作重视不够，存在上紧下松、工作标准不高、盲目乐观等问题。

鹿晓东把上述问题在会上合盘端出并摆下“重话”：“如果全市上下不改变这种思想认识，不看到这些问题，而是盲目乐

观，那么，一手好牌也可能被我们打烂！”他的意见得到了市委主要领导充分肯定，下一步就是对症下药订措施、抓落实，黑河脱贫攻坚工作很快打开局面。2018年，黑河的扶贫工作在全省脱贫攻坚电视电话会上还被点名批评，到了2019年已被指定做书面经验交流，其中全市扶贫对象动态调整数据质量全国排名第一，爱辉区小新屯“志智双扶”典型案例2019年入选全国100个优秀脱贫攻坚典型案例，全市脱贫攻坚工作打了一个漂亮的翻身仗。这真是：“对症下药开方剂，一针见血剖问题。走马观花盆景景，求真务实泰山移。”

作为中国科协派出挂职干部，鹿晓东充分利用自身专业优势和行业资源，为促进黑河科普事业发展尤其是科技馆建设做出了重要贡献。目睹黑河市没有科技馆，到任不久，他就提出了要为黑河建设一座实体科技馆的想法，并得到了省、市两级主要领导的认可和支持。通过调研，他提出了“理念先进、功能齐全、特色明显”的建馆思路，主持完成了黑河科技馆由成立机构、立项审批到方案设计、场地改造等一系列开创性工作。挂职期间，除市政府投入改造布展资金700余万元外，他还协调中国科技馆援助了700余万元的展品展项。目前，黑河科技馆正在抓紧施工布展，力争年内建成开馆。

为支持北安市科技馆升级改造，鹿晓

东的思维行为模式。”曾莞勇表示。

专家表示，戒毒成功率很难统计。一是戒毒后难以进行后续跟踪，大多数戒毒者忌讳再提起吸毒经历。二是戒毒成功缺乏判断标准。“一般情况行政部门以时间作为标准，而临床大多以生理和社会功能恢复作为标准，并且各地的标准也不相同。”王雷说。

“我们把VR用于戒毒，主要也是为了减少戒毒后产生复吸行为的概率。”曾莞勇表示，自愿戒毒的成功概率相比强制戒毒会高一些。

禁毒工作要全社会共同参与

“我们的经验是，禁毒宣传要有针对性。要对毒品的类型，以及不同的群体进行区分，并进行个性化、精准化宣传，这样效果更好。”王雷说。他提醒，不仅要告知公众毒品会对身心造成巨大损害的原因，也要强调使用毒品会带来严重的社会功能损害和巨大的社会性风险。

专家表示，毒品种类不断翻新，要加大对毒品尤其是新型毒品的宣传、检测力

东协调中国科技馆为该馆捐赠原值1200余万元的展品，协调省科协、省科技馆为孙吴县科技馆提供了大部分展品展项和70万元经费支持，使孙吴县科技馆2019年12月顺利建成开放。为支持嫩江市因地制宜建设科技馆，他出谋划策，积极协调展品展项等方面的支持。挂职期间，鹿晓东为黑河市争取到了援建7所农村中学科技馆，实现了所属县（市、区）全覆盖；争取定向配发一辆科普大篷车，完善了科普设施的流动功能。2019年6月，经他牵线，中国科技馆与俄罗斯阿穆尔州签订协议，实现流动科技馆赴俄罗斯跨国巡展，首站赴黑河对岸的阿州首府布拉戈维申斯克市巡展，为助力“一带一路”倡议和中俄科技文化交流做出贡献。两年来，他共为黑河市协调各方经费支持及捐赠科普设施价值共计2300余万元，极大地提高了黑河地区的科普设施建设水平。

2020年4月26日，鹿晓东结束挂职回到中国科技馆工作。他感慨道：“挂职工作必须付出真情，真抓实干，有一份热爱一份光，才能得到大家的认可。”他的工作业绩得到所在地充分肯定，本人也被黑龙江省委组织部推荐为优秀挂职干部。有感于斯，特作《平湖乐》词一首，以表敬意：“黑河耕作两春秋，盘点欣昂首。倾力扶贫凯歌奏，美名留。科普助力功成就，场馆兴建，大篷车秀，巡展誉阿州。”

月余，帮助一家食品企业开发以藏茶为原料的素食新品种，已有成果呈现。

按照他的建议，我全程观看了由中国起源地文化传播中心、中国科技新闻学会品牌传播专业委员会等单位6月21日联合举办的中国素食品牌文化云盛典在线直播。走进直播间的演讲者，都有鲜明的代表性：以举办素食生日宴、素食婚宴而闻名的北京素食餐厅；全素刘宫廷素食第四代传承人；北京大学素食文化协会；山东潍坊椿树素食主题餐厅……

联想武汉疫情暴发后人们拒食野生动物的强烈呼声，细思北京疫情暴发后人们不吃生鱼片、肉类要吃熟食的各方共识，我的那种“心中有，笔下无”的感觉，让帮助封控小区代取快递的志愿者们给说出来了：“大疫当前，淡化了‘无肉不欢’；抗击疫情，强化了‘素食受宠’。”

（作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



私不被泄露，使人与人之间保持有效距离的一种举措。两个陌生人挨得太近，既容易泄露个人隐私，又会让让人感觉不舒服。所以，一米线应运而生。

刺猬效应告诉我们，在日常生活中，无论两人关系多么亲密，都要尊重对方的隐私，不要过多打听他人隐私。否则，友谊的小船迟早会翻。就如母亲过度干涉成年女儿，女儿不堪其扰离家出走一样。如果这位母亲知道家长和孩子之间要保持一定的心理距离，不抱着“孩子有事不该瞒着自己”，也就不会出现这样的情况了。

一个秘密很多的人不会幸福，一个没有秘密的人也不会幸福。

要给自己留一块心灵空间，上一把只有自己知道密码的“安全锁”；要和他人保持适度的距离，给对方一个心灵空间，不去打扰。如此，相互理解，幸福彼此。

（作者系著名心理学家、畅销书作家、浙江电台“东子心理热线”主持人）



度。“不能等新的毒品种类大范围流行后才开始重视。”曾莞勇说。

另外，对毒品成瘾者要有清晰的认识。影视剧中的“瘾君子”的形象总是很坏。“其实，大部分吸毒人员也是毒品的受害者。”王雷表示，吸毒是违法行为要严厉打击，但对那些戒毒康复人员应当有宽容的态度。“吸毒行为背后有自身的问题，也有家庭的问题，或涉及到一些社会问题，需要深入了解他们。”

“文化探源”

“东风夜放花千树。更吹落，星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕。笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”这是辛弃疾《青玉案·元夕》中描写盛装丽人元夕之夜出行的豪华场景。随着萧萧马车远去的不仅是被香囊渲染的车香、佳丽香，还有作者心头浮动的暗香，惊艳了千年。

这一吸人眼球持久发力的香囊，便是古人最喜爱的佩饰物，又名香袋、香包、香囊、花囊，也叫荷包、耍货子、绌绌，一般系于腰间或肘后之下的腰带上，官宦人家还系于床帐、车垫上，就像现在的喷香水一样，走到哪里哪里香。

中国人佩戴香囊的历史可追溯到商周时期。“端午日以蚌粉纳帛中，缀之以棉若数珠，令小儿带之，以除汗也。”《岁时广记》记载，佩戴香囊是中国古代端午最初的习俗之一。此时，天气始热，毒虫盛行，佩带含有药草的香囊既可以驱毒虫散浊气，又可以香体饰人，可谓一举两得。所以，古人在香囊制作上，也是别具匠心。按照制作材质，香囊可以分为两类：一种是由纱、罗、锦、缎等织物缝成的绒质小袋，一种是金银、玉、翠等硬材制作的小盒样式，看似不打眼，却含香持久，技艺精湛。

“香囊暗解，罗带轻分”，秦观赠送离人的软质香囊，是大众最为常见的香囊。我曾在民俗博物馆见到自清代以来的近百个锦织香囊，有用碎布缝制的，有彩锦织就的，有丝线扣索缠绕的。形状既有圆形、椭圆形、腰圆形，又有方形、方胜形、长方形，还有葫芦形、石榴形、桃形等等。图案内容既有适合小孩子带的十二生肖、飞禽走兽之类，也有老年人喜爱的梅兰菊竹、福寿桃寓意丰富的，还有年青人钟情的荷花、鸳鸯、双莲并蒂等，可谓是内容丰富，形态各异，花样百出。这些香囊多是两片相合中间镂空，也有中空缩口，但都有孔透气，可以散发香味。香囊顶端系有便于悬挂的丝绦，下端吊有结出百结（百吉）的系绳丝线彩条或珠宝流苏，看起来古朴富丽、醇厚别致、芳香清雅，是集装饰与卫生于一体的美丽小巧的民俗工艺品，让人不得不惊叹一根针线的魔力 and 制作者的心灵手巧。

相比软质香囊的色彩绚丽，金银等重金属打造的香囊那更是一个巧夺天工。比如扁圆形的清同治金累丝花纹香囊，由器、盖两部分组成，以细若发丝的金累丝镂空锦纹，以细若发丝的金累丝镂空锦纹，两部分饰有三组点翠花叶纹。中空，可开合。上下有黄色丝穗，系珊瑚雕福寿珠，缀米珠和银镀金花穗，囊上还拴有珊瑚豆2个，可谓是珍贵。最有名的还数陕西历史博物馆的镇馆之宝——唐朝葡萄花鸟纹银香囊。该香囊外径只有4.6厘米，金香盖直径2.8厘米，链长7.5厘米。香囊外壁用银制，呈圆球形，通体镂空，以中部水平线为界平均分割成两个半球形，上下球体之间，以子母扣套合。内设两层双轴相连的同心圆机环，外层机环与球穗相连，内层机环分别与外层机环和金盖相连，内层机环内安放半圆形金香盖。最叫绝的是外壁、机环、金盖之间，以铆钉铆接，可自由转动，无论外壁球体怎样转动，里面的香料都不会洒落。此银香囊的设计科学与巧妙和制作技艺精湛，即使今人也难以企及。

除此之外，还有翠玉材质的香囊，比如清乾隆的象牙茜色镂雕花开纹香囊，晶莹剔透，玉盖华章，让人惊叹不已。

“珠被佩囊三寸已，宝钗拢髻两分心”。小小香囊，方寸之间，融汇万般匠心，尽展心胸万千，这不仅仅是防护护体的保障和情感的寄托，更是中国文化智慧的浓缩与展现。

（作者系中国散文学会会员，鲁迅文学院第27届中青年高级作家班学员）

抗击疫情 素食受宠

□ 单守庆

北京突然其来的疫情，我居住的小区封闭了。6月18日下午，我冒雨来到因新冠疫情封闭后的小区大门处，在装满货架的包裹里找到朋友快递来的两纸盒箱水果蔬菜。回到家里，开箱取货，有的置于通风处，有的放入厨房，有的送进冰箱。豆角、黄瓜、西红柿、葡萄等十多个品种，各取一半转赠对门的邻居。忙完之后，来不及品尝这些新鲜果蔬，转身坐下来，包装盒里一张心形卡片吸引了我的注意，上面有手写的钢笔字和随手而画的简图：

“您好！我们是一个大学生创业团队。所有果蔬，山西自种农场直发。选用更纯净的生态种植方式，安全，放心，健康，此处是一笔画出来的样子，代替了通常所用的句号或感叹号。这让我们很感慨——伴随着网络发展，有别于传统平面媒体的网络语言形式——含有某种特定意义的形象生动的动画、图画、图片。

接下来，是这样一段文字：“我们有原

生态蔬菜、水果、酱料、粮油、仿荤素食、小零食、干果、养生食品。此处使用了3个圆点——省略号的一半，形成了特定的书面语言——“点少意丰”。

再往下看，是这家供货单位的信息：单位名称、地址、联系电话。

我又从头至尾看了一遍。能看得出来，这些有点稚嫩、充满活力的文字、图画、符号，是从一个学生的笔端流淌出来……

在印制广告无处不在、“键盘侠”随处可见的当下，这样的书写难得一见。我也就忽略了这枚心形卡片的广告功能，更看重那一笔一画传递的友好和真诚。应该给予鼓励、支持和回应。于是，我拨通了卡片上的电话。

果然是青年人的声音，很热情很有条理很简洁地回答了我的咨询：“我们随货奉上心形的‘公司名片’，都是手写自制的，含有‘白纸黑字’以示对产品质量负责的意思，也是我们大学生对消费者食品安全的真诚愿望

的表达。在北京连续56天的宁静之后，新冠病毒卷土重来，6月13日北京又进入非常时期，还在丰台区启动了战时机制，有的农产品市场被关闭，有的小区实行封控管理。这次疫情反复的暴发地是海鲜市场，人们对肉类消费更是慎之又慎，我们更应该为市民的素食需求做好服务。您问我们这里的仿荤素食，有形状神似扬州狮子头的“素狮子头”，有味道如同梅菜扣肉的“梅菜香伴”，有肉串店里能“以假乱真”的“上上签”……”

这个抗击疫情话素食的通话，因对方要去接待顾客而告结束。

说来真巧，言犹未尽的素食话题在我这里又有了继续。就在我刚才欲放下手机之时，看到一个“未接电话”，是5年前在杭州召开的全国素食研讨会上相识的素食大厨马钟鸣。他有着40多年的厨艺经历，就连打电话也像做菜做事那么讲究步骤：一是时候身在疫区的我；二是建议我加强疫情之下的素食研究；三是告知他从深圳来到杭州已

人际交往要亲密有间 距离有度

话说“刺猬法则”

□ 东子

人与人之间有着天然的心理距离，要尊重他人的私人空间，没有秘密的人不会幸福——心理学原理

刺猬法则源于这样一种有趣的现象：在一个寒冷的冬季，两只困倦的刺猬因为冷而拥抱在了一起，但是无论如何它们都睡不舒服。由于它们各自身上都长满了刺，紧挨在一块就会刺痛对方，反倒睡不安宁。因此，两只刺猬就离开了一段距离，可是又实在冷得难以忍受，因此就又抱在了一起。反复折腾了好几次，最后它们终于找到了一个比较合适的距离，既能够相互取暖又不会被扎。这也就是在人际交往过程中的“心理距离效应”，也称“刺猬法则”。

——东子解析

刺猬法则强调的是人与人之间的“心理距离”。就是说，无论是领导者与下属的关系，还是同事之间、同学之间、亲属之间，任何人际交往中，都要“亲密有间”，不远不近、适度的才是最好的。

为什么会这样呢？人与人为什么不可以“亲密无间”呢？

因为人与人之间有着天然的心理距离。每个人都不希望他人知道的“心事”，即便是父子、母女、夫妻也不可能毫无保留的完全敞开。这个空间，东子把它称之为“心灵保险柜”。而打开保险柜的密码只有自己知道。

生活中，我们时常会见到这样的场景——比如去阅览室看书或到餐馆就餐，当里面仅有一位读者或顾客时，如果你挨着他坐下，对方会很不解地看着你。很多人甚至由

此默默地离开原位，移步到别的地方坐下。因为几乎任何人都无法接受一个陌生人紧挨着自己坐下，所以我们经常看到的是，人们总是找离别人远一点的地方坐下。这就说明，人人与人之间需要保持一定的空间距离。这个空间距离的产生，主要源于人与人之间的心理距离。

人人都需要有一个属于自己的独有空间。这就是“一米线”。我们到银行、车站、医院等公共场所办事，都要受到一米线的制约。一米线作为一种警戒线起到维护秩序的良好作用，同时它也是为了保护个人隐