

大众
视线

提神陷阱? 学生竟迷上嚼槟榔

家长发现时已上瘾! 医生紧急提醒

□记者 程兰霞 文/图

一排排色彩鲜艳的包装袋堆满便利店货架,这些被年轻人称作“提神神器”的小吃,正悄然进入校园,影响着孩子们的健康。“真没想到,儿子居然在学校嚼槟榔。”近日,市区读者郑女士得知读初中的儿子在便利店买槟榔带到学校,十分担忧。她告诉记者,儿子最近迷上这种“零食”,说是“同学推荐的,嚼几口特别提神,上课不犯困。”郑女士的经历并非个例。近期,多位家长和教师在社交媒体反映,校园出现学生嚼食槟榔现象,甚至在部分学生群体中形成“模仿潮流”。

校园周边频现槟榔

郑女士的儿子小杰今年读初二。最近一个月,她发现儿子零花钱消耗变快,嘴里常有异味。经悄悄观察,她在儿子书包侧袋里发现几包印着“枸杞槟榔”的小袋子。“我虽然没吃过,但早就听说过槟榔的危害。”郑女士立即质问儿子。小杰起初支吾搪塞,最后坦白是“跟班里几个同学一起买的。第一次嚼头晕、胸闷,多试几次后感觉‘瞬间精神’”。小杰的话让郑女士更担忧。

另一位家长徐女士则面临更棘手的情况。她上大学的儿子已嚼食槟榔近两年,周末回家仍会偷偷嚼。“他口腔经常溃瘍,创面迟迟不愈合,说了也不听。”徐女士忧心忡忡地说,“他自己说,不嚼像犯了烟瘾受不了,必须嚼一个才舒服。”

本地一所中学任教多年的李老师证实了家长们的担忧:“这学期我已在男生厕所发现过丢弃的槟榔包装袋,有一次还撞见两个学生边走边嚼。”李老师表示,学生间似乎将嚼槟榔视为“酷”的行为,尤其在体育生和追求“社会气”的学生群体中,这种现象更明显。”

记者近日走访市区多家便利店和茶社,发现槟榔销售现象普遍存在,且主要面向年轻消费者。在市区育才路一家便利店外,枸杞槟榔、红枣槟榔、芝麻槟榔、爆珠槟榔、薄荷味槟榔、葡萄干槟榔等产品琳琅满目,占据入口处最显眼的货架,价格从20多元到100多元不等。

“快来一包枸杞槟榔,受不了了。”下午放学时段,几个年轻人走进店内,熟门熟路选购。一名大学生告诉记者,他是被同学带着吃的,现在一天至少嚼一两包。便利店老板坦言,购买槟榔的顾客以年轻人为主,包括附近大学的学生,他们喜欢尝试各种新口味,爆珠和薄荷味变得最好。当被问及是否知道槟榔的危害时,老板表示:“听说过,适量吃应该没问题。”

健康警惕易致口腔癌

“近年来,因嚼槟榔就医的人数明显增多,且呈年轻化趋势。”鼎植医生集团种植牙专家刘志指出,槟榔含槟榔碱等生物碱,能刺激神经系统产生短暂兴奋感,这正是其“提神”效果的来源。“槟榔是世界卫生组织明确认定的1类致癌物。”他表示,长期嚼食会引发一系列健康问题。

首要风险是口腔癌。研究显示,长期嚼槟榔者患口腔癌的概率是普通人的8至28倍,槟榔中的生物碱和粗纤维会直接破坏口腔黏膜细胞DNA,引发基因突变。其次是口腔黏膜病变,如口腔黏膜下纤维化这一癌前病变,患者会出现口腔灼痛、口干、味觉减退等症状,严重时张口困难,只能进食流质食物。

牙齿损伤也很常见。长期嚼食会导致牙齿严重磨损、变黑,牙龈萎缩,甚至提前脱落。此外,槟榔具有成瘾性,依赖程度不亚于尼古丁。刘志特别强调:“未成年人绝不能吃槟榔。他们口腔黏膜



各种口味的槟榔占据了便利店货架

更娇嫩,神经系统仍在发育,槟榔对其危害远大于成年人。”儿童误食或尝试槟榔可能出现急性中毒反应,包括恶心、呕吐、心悸,严重时甚至引发心律失常。

值得注意的是,市面上销售的槟榔产品大多标注为“食品”,包装精美、口味多样,弱化了成瘾性物质属性,易让青少年放松警惕。法律监管存在模糊地带,目前我国尚未像控烟一样对槟榔销售实施严格限制,未成年人购买和食用槟榔缺乏明确法律约束。

多方防治及时干预

面对槟榔在校园的蔓延,专家、教育工作者和家长呼吁采取综合措施应对。首要任务是加强公众教育,“很多青少年甚至家长都不清楚槟榔的具体危害。”刘志建议,医疗机构与学校应合作开展健康教育,用科学数据和真实病例揭示槟榔危害。学校需加强管理,部分学校已采

取行动。“我们在健康教育课上增加了槟榔危害内容,同时加强课间巡查,发现问题立即干预。”李老师说。家庭监督至关重要,心理专家建议,家长应关注孩子零钱去向和消费习惯,发现异常及时沟通,“切忌简单粗暴禁止,要耐心解释危害,帮助孩子建立健康生活方式。”

法律和政策层面仍需完善,多地人大代表、政协委员已提出建议,明确槟榔产品定位,规范其生产销售,尤其禁止向未成年人销售。部分省市已率先行动:2021年,国家广播电视总局要求停止通过广播电视和网络视听节目宣传推销槟榔及其制品;一些地方也开始考虑在槟榔产品上加注醒目的健康警示。

“我们正在和时间赛跑。”刘志表示,槟榔危害的宣传教育必须跑在成瘾之前,才能守护更多青少年免受其害。唯有家长、学校、医疗机构与监管部门形成合力,才能为青少年筑牢健康防线,让“提神陷阱”无处遁形。

建议

从电捕鱼案看护渔 我们每个人都能出力

本报讯(记者 程兰霞)近日,我市多部门联动,成功打掉一个长期在通榆河等水域非法电捕鱼的犯罪团伙,令人拍手称快。电捕鱼危害极大,属“绝户式”捕捞,严重破坏河流生态平衡,更涉嫌违法犯罪。本案的破获,既彰显执法力度,也对市民具有深刻的警示意义。

此类作案多在深夜、凌晨于偏僻水域进行,隐蔽性强。作为普通市民,我们或许无法直接制止,却可以成为“生态眼”。若在河边发现可疑船

只、灯光或异常电流声,请务必留意,记住时间、地点等关键信息,并通过12345热线等渠道及时反映。您的每一次举报,都可能为执法提供重要线索。

保护水域生态,人人有责。让我们共同行动,不购买、不食用非法捕捞渔获物,发现可疑行为主动举报,携手守护我们赖以生存的河流。唯有全社会形成监督合力,才能让非法捕捞无所遁形,让水清鱼跃的美好景象长久留存。

身边事

34年骨肉分离父母含泪寻女

本报讯(记者 程兰霞)近日,记者接到阳光康居园小区居民钱根生的求助,他希望借助媒体寻找34年前送走的二女儿,弥补多年的牵挂与遗憾。

1992年农历九月初一,钱根生的二女儿出生。因当时形势所迫,女儿出生仅45天,便由孩子的大舅、二舅送至原耿伙村附近东西庄上路北的一户楼房人家。

34年来,钱根生夫妇无时无刻不记挂着她,多方打听却始终杳无音信。“心里一直堵着,就想知道她过得好不好。”钱根生声音哽咽。如今他已年迈,唯盼与女儿再见一面,了却心底积压多年的思念与愧疚。

本报呼吁知情人士提供线索,帮助这位父亲实现团圆之愿。如有相关信息,请通过“大众来信”栏目联系。

市民手机失而复得 真诚感谢拾金不昧老党员

本报讯(记者 程兰霞)近日,东台市民小仇发来信息,希望通过本报“大众来信”栏目,向退休教师柳存和表达衷心感谢。一部失而复得的手机,再次彰显了这位老党员扎根于心的善良与责任感。

1月22日晚,东台市南梁文化志愿者协会党支部老党员、退休教师柳存和在外就餐后,在饭店门口拾获一部贵重手机。他当即转交给活动组织者柳小芳。柳小芳迅速多

方询问,很快确认手机为同事小仇所遗失。次日一早,手机完好归还。小仇重新拿起手机,看到熟悉的屏幕亮起,感动不已。

据了解,柳存和老师拾金不昧的举动并非偶然。多年来,他始终低调朴实的作风,默默践行着老党员、老教师的初心与坚守。除了此次暖心善举,他还曾用一根树枝勇救落水儿童,在危难时刻挺身而出。这份善念至今仍被受助家庭铭记,并不断传递下去。

大众
关注

开车开小差危险随时来 分心驾驶,那些你忽视的“致命瞬间”

本报讯(记者 程兰霞)低头看一眼手机,车辆已盲行数十米;弯腰捡一次物品,方向盘悄然偏离车道。这些驾驶中不经意的小动作,正悄然埋下事故的种子。“以后再也不了,早起一刻钟,洗漱好,简单化好妆再出门。”市区读者李女士回忆起几天前的经历,仍然心有余悸。那天早晨,她一边开车一边匆忙吃早餐、补妆,临时又接了个电话,短短几秒的分神,差点撞上正在过马路的老人。惊慌之下她猛打方向盘,车辆险些撞上路边护栏。李女士的遭遇并非个例。在每日川流不息的车流中,分心驾驶犹如隐形的马路杀手,随时可能酿成无法挽回的悲剧。

分神瞬间危险潜藏

分心驾驶并非陌生概念,但许多驾驶员对其认知仍停留在“接打电话”这一表面行为。实际上,任何将注意力从驾驶任务转移的行为,都构成分心驾驶。市交通管理部门数据显示,近三年我市因分心驾驶引发的交通事故占比逐年上升。这些事故中,超过六成涉及使用电子设备。

分心驾驶的形态多样而隐蔽。使用手机或操作车载设备最为常见——设置导航、调整收音机、

查看信息,每一个动作都意味着视线离开道路。以40公里/小时的速度行驶时,低头看手机1秒钟,车辆已盲行11米。这个距离足以让驾驶员错过交通信号变化、行人横穿或其他车辆异常行为。车内看似平常的小动作,在行驶中却可能引发连锁反应。弯腰捡物时,驾驶员视线离开路面,身体前倾可能无意识带动方向盘,导致车辆偏离车道。

调整座椅或后视镜同样危险,身体大幅移动会遮挡部分视野。若误触控制部件,更可能导致车辆突然加速或转向;与乘客的互动也需谨慎,“有一次我和后座孩子说话,回头瞬间前车急刹,差点追尾。”有10年驾龄的王先生分享自己的教训:饮食、化妆、抽烟等行为则构成多重分心。这些动作不仅占用单手或双手,还可能因食物泼洒、烟雾遮挡等意外进一步分散注意力。驾驶时使用手机使事故风险增加,而发短信行为则使风险更大。

认知误区警钟长鸣

“就几秒钟,能有什么事?”这种想法在驾驶员中普遍存在。许多人对分心驾驶的危害性认识不足,认为短暂分神后仍有足够时间反应。实际情况截然不同。人类从感知危险

到做出反应平均需要1.5秒。当时速60公里时,这1.5秒内车辆已行进25米,而紧急制动还需要额外距离。

分心驾驶不仅延长反应时间,更影响判断质量。驾驶员难以准确评估车距、车速和道路环境变化,无法对复杂交通状况做出正确决策。大脑无法真正同时处理多项高要求的任务。所谓“多任务处理”实则是注意力在不同任务间快速切换,每切换一次都会增加出错概率。

“驾驶需要的是持续注意,而非间断关注。”交通安全专家指出,“分心驾驶本质上是将部分驾驶任务置于‘自动驾驶’状态,而现有车辆技术远未达到完全自动驾驶水平。”

如今李女士每天提早15分钟起床,从容准备后再出门时,她发现不仅行车更安全,一整天的精神状态也变得更加平和有序。这种改变,是将安全驾驶内化为一种生活方式,而非被动遵守规则。

预防之道始于细节

避免分心驾驶需从行车准备开始。盐城警方建议驾驶员提前规划路线、调整车辆设置、熟悉设备操作,将可能需要在行驶中进行的操作提前完成。保证充足睡眠是根本,疲劳会显

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。

