



部分大学生自我药疗 潜藏健康风险

朱可芯
中青报 中青网记者 朱娟娟 雷宇

20岁的章子航已经有两年没进过医院了。这名就读于武汉一所重点高校的大三本科生自嘲“懂养生、铁打的一代”：平时有点小病小痛，要么自己买点药，要么直接扛过去。

现如今，随着网络化带来的便利化，不少大学生出现健康问题后，第一时间想到的不是去校医院或校外医院就诊，而是打开手机上网查询病症，然后通过外卖下单买药。自我药疗在年轻人中日趋流行的同时，有专家警告，这种不安全的用药方式或致严重的健康损害。

那些对自疗十分自信的年轻人

21岁的林可欣是湖北大学学生，租住在学校附近。一天晚上，她有些虚弱地从房间走了出来，一只手敲了敲合租室友、同班同学秦瑶的门：瑶瑶，你有感冒药吗？另一只手用手机在外卖软件上查看附近的药店。

有！你要哪种？室友打开门，从柜子里翻出10多种药摆成一排，消炎的、

退烧的、止泻的、止疼的，应有尽有。

一时间，林可欣花了眼，不知该选哪种，随手拿起一瓶阿莫西林，就这个吧。对于林可欣来说，平时有个头痛脑热，都是小事儿，靠自己或室友就能解决。如果不是因为嗓子疼得快失声了，她可能连药都不会吃。

20岁的小朱就读于一所艺术类高校，今年读大三。因为从小和奶奶一起看央视一档健康节目，小朱掌握了许许多多养生小窍门，她对自疗技术十分自信。

高二那年，小朱参加艺术集训前突然发烧，但当天下午有她最喜欢的表演课，如果去医院肯定会错过。上午，小朱决定在房间进行一套自疗大法：先喝两包板蓝根冲剂，再泡上一大杯黑糖生姜茶喝下，让身体暖和起来；紧接着利用花露水柱按摩后背的穴位半小时，然后盖上被子大睡一觉。

一番操作完毕，待小朱醒来，意识已清醒许多，浑身轻松，下午顺利上课。如今，上了大学的小朱仍热衷于自己的“养生术”：保温杯里泡人参枸杞，即便在三伏天前也会用一个高度与小腿齐平的桶泡脚，时常自己艾灸、拔罐。她曾骄傲地对室友称“跟着我养生，压根儿不用去医院”。

记者注意到，早在2018年，《药物流行病学杂志》刊发的《北京市某高校大学生自我药疗行为及其影响因素调查》论文显示，受访大学生在感到身体不适后，采取自我药疗的比例达到78.7%。

致命的经验和想当然

不过，曾经的自疗高手，也有翻车时刻。

2020年9月底的一天，武汉突然断崖式降温，坚持“春捂秋冻”的小朱并没有和室友一样增添衣物。在学校奔波了一天，晚上她回到宿舍连打了好几个喷嚏。她并没放在心上，认为只是鼻炎犯了。

第二天一早，小朱感到身体有些软绵绵的，额头发热。她翻了翻药箱，退烧药已过期，便喝了两包板蓝根冲剂就上课了。

在小朱印象中，以前有点轻微感冒，板蓝根冲剂基本可以解决。但她并不清楚，板蓝根是治疗外感风热的药品，不适用于风寒感冒者。

又过了一天，小朱起床感觉眼前一黑、浑身乏力，她来到校医院想开点药。还没进门，红外线测温仪发出警报声。遭

循疫情期间管理规定，小朱由专人送往校外医院。历经核酸、脑CT和血清等系列检测，5小时后小朱才打上退烧针。

有学生甚至为此付出了生命代价。

据报道，2018年，就读于南京一所高校的研究生小张高热7天伴腹泻5天后，才前往医院就诊。血液检查提示其全身肌肉正在溶解，严重凝血功能障碍、多脏器功能衰竭。

原来，生病后小张去药店买了多种感冒药混合服用，且自行加大剂量。然而，生病前，小张因赶课经常熬夜，身体处于亚健康状态，中成药多含对乙酰氨基酚，过量服用等多重因素作用下，导致其中毒性肌溶解和肝肾衰竭。

一些对外宣称的“功能性”药品也是滥用的重灾区。

20岁的杨小米是一所艺术类高校表演专业的学生，去年期末前一个月，她得知期末考试中形体占比较大，为了尽快减肥，她通过微商下单了两盒宣称“纯中药燃脂、不节食不运动不反弹”的减肥糖果。

但服用后，她感到心跳加速、恶心想吐、口干舌燥，晚上还失眠。微商反馈是正常反应，说明在燃脂，她便咬牙坚持。

接下来5天，杨小米持续流虚汗、

恶心想吐。她前往医院同时打电话向市场监管部门投诉。经检验，该糖果所含西布曲明剂量严重超标，对健康危害极大。

2019年，第72届世界卫生大会报告曾指出：用药错误是医疗卫生系统中损伤和可避免伤害的主要原因。

在药物治疗过程中，如出现与治疗目的无关的反应，都应想到有没有药物不良反应的可能。但非专业人士常常难以自我判断，需要多咨询医生或药师。华中科技大学同济医学院附属同济医院药学部副主任药师汪震表示。

专家建议加大用药安全宣传

最近，记者对50名湖北高校学生进行问卷调查，结果显示，在身体不适时，只有28%的受访者会去医院诊治，48%的受访者会根据经验自行用药，还有24%的受访者选择“多喝热水，扛过去”。

在汪震看来，自我药疗背后的隐患，不得不防。他表示，当下常见这几种用药不当行为：相信所谓的祖传药方或是土方子，结果带来副作用，耽误治疗；感冒药联用不当，如将酚麻美敏片和对乙酰氨基酚联合使用；酒后吃药，比如头孢类药物、甲硝唑类药物，这一点在大学生

群体中相对多见，有的年轻人饮酒之后容易忘记这一常识，造成危险。

另外，出于赌气心理或身患抑郁症等，部分年轻人有意服用过量或有毒药物。汪震曾接诊过为情所困口服农药的女大学生，病情危重。

应加大用药安全宣传力度，在使用药品时遵医嘱或仔细阅读说明书。一些药品说明书字体较小，排版不利于阅读，也需改善。汪震建议。

华中科技大学同济医学院附属同济医院药学部主任刘东建议，患者在就医时应带上所有正在使用的药品，询问药品使用方式、服用方法、注意事项，以便安全高效地处理病情。

改善高校医疗环境同样刻不容缓。记者采访了解到，一些高校学生对校医院的平均满意度不高，影响因素主要在医师专业性、设备资源、接诊态度等方面。

其实我们也有难处。武汉一所双一流高校校医院主管护师认为，一些高校往往将大量资金投入教学相关的硬件设施，对医疗卫生服务的投入很少，一些校医院在学校面临“被边缘化”趋势，导致医疗设施缺乏、部分医师专业水准有待提升。

高校为没有收入的大学生建立专业度较高、价格低廉、方便快捷的医疗服务十分必要。这名主管护师认为，要解决这些问题，需要地方政府、高校和校医院同心协力。比如，加快对高校医院医疗专业技术人员管理的改革，争取政府与社会对高校社区医院加大投资，让高校医院有能力提供更优质的医疗资源，从而更好地为师生提供高效的医疗卫生服务。

(文中受访学生为化名)

中青报 中青网记者 谢洋
实习生 袁馨宇

这两年，新来的男教师越来越少。山东省临沭县某镇中心小学校长丁海兴说，镇上各所小学共有教师133名，其中，女教师71名，男教师62名。然而，62名男教师中大部分都是教龄30年以上的老教师，新来的年轻男教师寥寥无几。

教育部统计数据显示，2020年，我国普通小学、初中和普通高中男专任教师的比例分别为29.98%、42.20%以及45.26%，较2007年统计数据，各学段男教师的下降比例均达到10%以上，其中，小学男教师比例下降最大，降幅达到15.23%。

研究发现，男教师在中小學生性别角色认知、性格塑造乃至思维方式的养成方面具有不可替代的作用。如何吸引更多优秀男青年加入中小学教师队伍，是一个值得关注的话题。

为了追求稳定，大学美术专业出身的胡创4年前放弃了营收状况不太稳定的淘宝店，决定去学校应聘当美术教师。他顺利考入湖北省红安县的一所乡村小学，成为一名小学教师。不承想，这份工作虽然稳定，但每月的收入除去花销基本上存不下多少钱。

前不久，麦可思研究院的一项调查显示，2020届本科毕业生在公办中小学当教师的男生中，约四分之三的人对就业现状满意。对就业现状不满的，收入低(77%)和发展空间不够(50%)是最主要的两个原因。而且与从教女生相比，这两个原因的比例也明显更高，分别高出8个、6个百分点。

个人形象不错的胡创在成为教师后，有很多朋友给他介绍对象。一些相亲对象

听到他是小学教师，就不太愿意见面了。

和胡创一样，同在基层工作的曾亮也成了相亲市场的“常客”。2016年毕业，2019年考编，如今27岁的曾亮已经在山东省济宁市的一个乡镇中学当了两年多的物理教师。过去两年，在父母亲戚的介绍下，曾亮经历了多次相亲，但对对方有时“看不上我的工作，却看不上我的工资”。

教师这个职业封闭性太强，天天跟学生待在一起，交友面很窄，恋爱也都是靠相亲介绍。实际上，在曾亮工作的这所乡镇中学，200多位教师中，女教师占三分之二，和曾亮年纪差不多的年轻女教师更是不在少数，但曾亮却从没想过在学校里“内部消化”。女老师相亲的最低标准是男老师，而男老师能找到的最好结婚

如何让中小学男教师安于教学

对象是女老师。尽管有时用这样的玩笑话自我调侃，但对待恋爱，曾亮依然充满期待。

王一奇生活在广州，2018年他从广东省一家师范院校毕业后，通过了区教育局组织的教师招聘考试，到广州一所小学担任语文教师。第一年实习期，他的年收入加起来差不多有14万元。转正后，年收入达到了20万元，目前也正处在和女友的稳定恋爱关系中，婚恋焦虑、经济压力，这些对他来说都不是问题。

但工作太没挑战性。每天重复a、o、e的简单教学，让他很快产生了职业倦怠。

每天下班后，王一奇都留出两小时用来准备公务员考试，从去年至今，他总共参加了一次国考，两次广东省考。

记者在采访中了解到，不少师范生也在筹划着教师之外的职业发展路径。

陈丰目前是山东师范大学的大三学生，学习教育学专业的他，并没有把教师作为自己的第一职业目标。大学期间，他辅修了汉语言文学专业，目前，他正打算考研，深入学习美学专业。在陈丰的规划中，未来他的理想工作是记者、编辑或编剧。

进入学校的第二年，展现出工作能力的胡创，迅速被领导“盯上”。二年级班主任、数学教师、政教处副主任，他身兼数职，教学和行政两手抓。白天上课，上课之余处理行政工作，晚上还要批改作业到10点。

国家特约教育督导员、广西壮族自治区政府督学撒忠民说，男女教师各有特

点，不能互相取代。一般来说，女教师更温柔、更有耐心，而男教师更理智、批判性思维更强、视野更开阔。男教师在学生成长过程中的陪伴和教育，除了有利于学生养成阳刚的性格外，对学生创新能力、批判精神和理性思维的培养也会起到不可或缺的关键性作用。

山东师范大学教育学部讲师崔春龙建议，要使更多优秀男青年加入教师队伍，应提高教师的职业声望，增加教师的薪酬待遇，使更多的男教师能够安于教学，并能够长期从教。同时，教育主管部门和师范院校要采取措施为教育发展提供人才储备力量。

撒忠民建议相关部门从职称评定、教育评价奖励等方面，出台更多的政策，提升教师队伍的成就感，在全社会形成敬师、崇文重教的氛围，这样才能吸引更多优秀的男青年选择师范专业，加入教师队伍。

(应受访者要求，曾亮、王一奇、陈丰为化名)

苏州金庭：留白，也能成就发展

位于苏州吴中区金庭镇的太湖生态岛，就像一颗太湖手掌心的明珠，一幅碧水蓝天、绿水青山、美丽田园的山水画。近年来，金庭镇紧抓生态这一要点，持续用力加快推进生态文明建设，强化生态治理，维护生态安全，优化人居环境，全力建设低碳、美丽、富裕、文明、和谐的太湖生态岛。如今，金庭的老百姓逐渐达成共识：留白，也能成就发展。为生态留白，留出你我他的生存空间，更为发展留足思考空间。

建设生态安全缓冲区

从缥缈峰半山向南而望，消夏湾湿地生态安全缓冲区旁大片稻田镶嵌在宜人的湖光山色中。今年4月，消夏湾湿地生态安全缓冲区示范项目被全国水污染防治部际协调小组列为农业面源污染防治典型案例。

9月，该项目入选江苏省生态环境厅发布的2021年省生态安全缓冲区示范项目奖补资金名单，该奖补资金用于生态安全缓冲区示范项目设施建设、提标改造，以及与示范区直接相关的污染防治和生态环境保护等内容。此次江苏省共有5个项目入围。

该项目规划实施面积18平方公里，分为三期，在每个区域建设强化型垂直流湿地、浅滩湿地等各类净化型功能湿地210公顷。建设前，这里原本是一个滩涂，周边山林里种植着茶树、果树，到了雨天，农药化肥残留等有害物质，以及周边区域的污染物会随雨水流入名为“消夏江”的河道，直接排入太湖。

项目一期已于今年10月底建成启用，采用“控源+生态净化+多功

能利用”的技术路线，治理约4平方公里区域内各类农村面源污染，形成“消夏湾生态净化湿地”花园。项目罕见地集纳了山水林田湖草等多重生态元素于一体，利用经过本土化改造的德国湿地技术，通过打造三道湿地拦截处理体系，对原有的面源污染进行拦截，通过植物、微生物和滤料共同组成处理系统，和周边的山林、农田形成一个“山水林田湖草”的自然生态系统，实现面源污染的控源和生态治理。研究显示，消夏湾湿地生态安全缓冲区建成后，预计每年可以削减进入太湖的总磷量7.29吨，总氮量67.4吨。

山林河湖共保护

保护绿水青山，就是守护金山银山。金庭镇在农业污染治理、水环境建设等方面不断加大力度，全面保护生态环境。

围绕发展绿色生态农业、提升农作物品质，金庭镇全面推进水稻、果茶等产业病虫害绿色防控，以促进农作物安全生产、减少化学农药使用量为目标，全力推进绿色防控技术引进和示范区创建工作。

近年来，金庭镇围绕倡导绿色发展理念、指导绿色防控模式和推进绿色防控示范三大方面做文章，为太湖生态岛增添绿色保护屏障。今年，当地指导全镇5万多亩农作物病虫害生态防治，并组织200个职业农民、70个科技示范户开展病虫害绿色防控技术培训。

同时，做好碧螺春野生环境茶园虫情测报灯的观察管理和病虫害绿色防控技术指导，全面推广“福寿螺生物防控”等绿色防控工作守护生态岛生物多样性，推进天王坞茶园病虫害统防统治和罗汉坞区域枇杷病虫害统防统治项目等等。

金庭镇建设了2个省级病虫害绿色防控示范区，以及4个区级果树病虫害绿色防控暨农药减量示范区，总计核心示范区面积1188亩、辐射带动11700亩。

金庭镇还不断加强生态文明建设，保护河道保护水环境，推进太湖生态岛治水护水行动。截至目前，共处理528起第三方平台案件，本镇河长办发起整改通知书53起。

开展人居环境整治

在全镇干部职工的共同努力下，金庭镇人居环境整治成效显著。截至9月，共有4村次获红榜村，群众对环境整治也表示肯定与认同。尤其是缥缈村，作为金庭镇人居环境整治的排头兵，环境建设一直走在全镇前列。

近年来，金庭镇坚持问题导向，逐步解决垃圾处理、污水治理、卫生改厕、村庄绿化、村道硬化等群众关心的痛点难点问题。同时，坚持群众路线，充分尊重群众意愿，发动群众热情参与，共建立完善7项工作机制。

例如，缥缈村在镇党委的领导下，以党建为引领开展人居环境整治工作，建立和完善长效管理机制：建立健全保洁人员工作制度，实行绩效考核，认真抓好保洁队伍的建设和管理；每月开展清洁卫生评比，对“清洁卫生户”发放奖励；定期组织“劳动清洁”小组对卫生死角、通村主干道等重点区域进行集中清理，切实改善村容村貌，做好门前屋后、乡间小道、河塘沟渠、绿化带等公共区域的卫生清理工作，成立村内“卫生自我监督”小组，对全村范围卫生整治效果进行巡查，发现问题立即整改。

好的人居环境是推进太湖生态建设的重要助力，金庭镇还针对突出问题销号，开展薄弱村重点攻坚。对部分整治水平不高的自然村实行问题清单、逐个销号，做到全镇人居环境整治全覆盖。同时，金庭镇突出标准要求，开展重点难点集中整治。结合人居环境整治检查标准要求，从工作实际出发，重点对线路架设无序、柴草堆放不规范、鸡鸭棚舍杂乱、污水排水口、垃圾分类设施及管理不符合标准要求的问题开展集中整治提升。

为了推进群众广泛参与人居环境整治，金庭镇通过支部微信群、流动小喇叭、发放宣传册、拉横幅、张贴海报以及志愿者走村入户等多渠道、多形式开展全民健康教育、垃圾分类宣传教育，引导村民积极配合、主动负责自家室内、房前屋后及周边的环境卫生，自觉养成良好生活习惯，营造人人知晓、人人参与、共建美好家园的农村人居环境整治提升浓厚氛围。

2022 青年参考

欢迎订阅

高度决定视野

全年订阅价：138元 国内统一刊号：CN11-0064 邮发代号：1-64
各地邮局 中国邮政报刊订阅网 11185 均可订阅
咨询电话：010-64098978 010-64098976