

## 一场厕所革命拉开序幕

■本报记者 袁一雪

日前,国家旅游局局长李金在2017年全国厕所革命现场会上提出,5A级旅游景区的厕所必须体现更高的标准,所有的5A级景区都要设置第三卫生间。此观点一出,便引发社会各界的广泛讨论。

所谓的第三卫生间也被称为中性卫生间,是为了方便老幼病残而建造的,是一种人性化厕所。一直以来,卫生间按照男女性别只分为两部分,但当父亲带着女儿、母亲带着儿子,或者儿子照顾老母亲如厕时,则有些尴尬。因为没有卫生间可以让男性女性共用。

而第三卫生间的诞生,则完美地解决了这样的问题,这种模糊性别的卫生间可以让不同性别的人使用,甚至可以让一家人共用。

### 第三卫生间悄然出现

为响应此项号召,位于贵州省的青岩景区就开设了“第三卫生间”,其标识中包括男女和残疾人。在10余平方米的空间里,包括了婴儿护理台,大人和儿童坐便器、小便器和洗手池。在成人马桶旁边还设有警报呼叫器,一旦有残疾人或者老人独自如厕遇到麻烦时,只需按下按键,就可马上呼救。

这些贴心的设置皆是第三卫生间的标准配置,在这里无论是带着婴儿出行的母亲,还是行动不便的老人都能得到照顾。对此,青岩古镇景区管理有限公司副经理陆海力在接受媒体采访时表示:以前的17座普通旅游厕所,在改造中都更换了卫生器具、坐便器、水龙头等,近300幅青岩风景摄影照片挂在卫生间里,提升整体文化氛围。

其实,这样的卫生间并不是新闻,早在国家旅游局正式将中性卫生间提上日程之前,云南等旅游大省已经建立了不分男女的卫生间,即男女共用,只通过卫生间隔断,间隔出私密空间。

这类卫生间的出现,不仅化解了家长带异性孩子、子女照顾父母如厕的尴尬,同时也大大提升了卫生间的利用率。

除了游客众多的景区,一些超高人气的商圈内也悄然出现了第三卫生间。不过,他们的出发点不仅是需要照顾的家庭,还有性别别的另一群人。所以,“我们并不希望将这种卫生间称为中性卫生间或者第三卫生间,我们更愿意称其为性别友善卫生间。”北京纪安德德咨询中心可持续发展项目主管、性别友善厕所项目负责人



杨刚告诉《中国科学报》记者。

作为非营利组织,纪安德德咨询中心一直关注着中国性与性别以及性健康问题,并致力于提高和推动中国公民对性、性别和性健康的认知,倡导和实现性与性别的平等多元。在他们的不懈努力下,如今全国已经有60个商户、剧场、餐厅以及办公室设置了性别友善卫生间。

### 性别并非只有男女

由于新建卫生间的成本高昂,加之还需要新的空间建立,所以对于商场等城市建筑来说并不适合,特别是在大型商场或餐厅中管线建设和设计已经固定,难以再开拓。所以,为了节约成本,性别友善卫生间只是在原有卫生间的基础上进行“修改”。

性别友善卫生间的标识既不同于以往男女卫生间的标识,也与国家统一建立的第三卫生间的标识有异。后者的标识以文字为主,而性别友善卫生间的标识上虽然同样是三个“人”,但其中,最左边小人穿着裙子,意味着女性,中间的小人是男性的标志,第三个小人却是半个裙装、半个裤装合成。

“在我们的理念中,性别友善卫生间既提供给家庭及混合性别使用者,同时也给那些跨性别者、流动性人提供使用空间。”杨刚解释说。

在与性别有关活动中,杨刚接触到一些跨性别者、流动性人。跨性别者是生理性别和心理认同不一致的人,而流动性人意指那些心理性别不受生理性别限制的人群。比如,生理上是男性,但是心理上却有时认为自己是女性,有时认为自己自己是女性。“对于这样的人来说,当他们心理性别是女性时,让他们上男厕所就很难接受,即便他们的生理是男性。”

然而,性别友善卫生间的出现让人们模糊了使用者的性别问题。当然,因为进入卫生间的人有男有女,因此在卫生间的设计上也颇费琢磨。“我们在理念和观念方面做了尝试。在空间设计中,我们收集了用户的‘痛点’,比如一部分女性不习惯看到男性卫生间常见的小便斗。所以在设计时我们会巧妙地将其隐藏。”杨刚坦言。

现在,他们正试图推进女性立式小便器的应用。“国内有一位设计师已经对女性立式小便器有了成功的设计,一旦它真正推广后,那么女厕所的占地面积将减少。同时也更方便性别友善卫生间的建立。”杨刚表示。

## 健康

# 结核病从未远去

■本报记者 张思玮

“除毛发和指甲,人体其他组织或器官都可以得结核病。但最常见的发病部位是肺部,肺结核占全身各个部位结核的85%,其他较常见的部位包括胸腺、淋巴结、骨与关节等。”3月24日是世界结核病日,中国疾控中心结核病防治临床中心办公室主任刘宇红在接受《中国科学报》记者采访时表示,结核病是由结核分枝杆菌引起的通过空气传播的慢性呼吸道传染病,是伴随人类历史最长、造成人类死亡最多的健康杀手。

如此凶狠的疾病,缘何有如此大的威力?目前是否存在有效的预防措施?一旦不幸罹患结核病,又该如何治疗?

### 一种古老的疾病

结核病是古老的疾病,至少存在1.5万年,人们在古埃及木乃伊身上曾发现骨结核。

“结核菌很小,直径相当于人头发的1/60,需借助显微镜才能看到。”刘宇红告诉记者,在所有结核病中,排菌的肺结核尤应关注。肺结核主要经空气传播,排菌肺结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话喷出的飞沫就会将病菌传播给他人。并且患肺结核后如果不能及时彻底治疗,不仅会对自己的健康造成严重威胁,还可能传染他人。

通常肺结核患者表现为连续咳嗽、咳痰两周以上,或咯血、痰中带有血丝。有些病人同时还伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身乏力、食欲减退等其他症状。

“不过,一旦得了肺结核也不要害怕。因为只要坚持正规治疗,大多数肺结核患者是可以治愈的。”刘宇红说,早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。

通常新发传染性肺结核的治疗疗程需要6~8个月,而且中途不能漏服或间断服药,如果私自停药或间断服药,不但极易复发,还有可能产生耐药性。而耐药肺结核的治疗与敏感性肺结核相比治疗难度大,时间长(18~24个月),药物副作用更严重,治疗费用更高。

另外,传染性肺结核患者应尽量避免到公共场所和人群密集的地方,必须外出时应佩戴口罩。养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,咳嗽打喷嚏时要掩住口鼻,不要对着他人。

### 结核病就在身边

“结核病远没有离我们而去,它就在我们身边,仍是我国人民健康的严重威胁。结核病始终是我国政府重点关注的传染病之一。”刘宇红告诉记者,我国人口基数大,肺结核患者

数量大,目前我国仍是全球30个结核病高负担国家之一。

据世界卫生组织估算:中国结核病发病人数2015年为91.8万例,仅次于印度和印度尼西亚。特别是新发耐药多药肺结核患者,2015年估计有5.7万例,仅次于印度的7.9万。

值得称赞的是,我国相继推行世界卫生组织提出的现代结核病控制策略、遏制结核病策略措施,使结核病防治取得了显著成效。

数据显示,2011年~2015年,全国肺结核报告发病率已由2011年的71.1/10万下降到2015年的63.4/10万,疫情呈逐年下降的趋势。

一旦身边有结核病患者,如何避免被传染呢?首都医科大学附属北京胸科医院主治医师李强告诉记者:首先,接种疫苗,这是预防疾病的利器,我国的政策是在新生儿时免费接种卡介苗,这可以有效预防儿童重症结核病的发生,但仍不能完全避免被传染。

其次,房间要经常开窗、通风,尤其是人员密集的场所,比如教室、集体宿舍等,而当进入较高危险场所时,比如医院、结核病门诊,建议佩戴口罩。

第三,结核病虽是一种传染病,但并不是每个人都发病,被感染者一生发生结核病的几率为10%。发病与否与机体的免疫力密切相关,当我们的免疫力足够强大时,就不会发病。

“所以,要养成良好的生活作息习惯,做到饮食均衡,劳逸结合,保证足够的睡眠,保持愉悦的心情,增强自身免疫力。”李强说。

### 小贴士

#### 结核病患者的宜与忌

##### 宜用食物:

1. 优质蛋白食物:牛奶、酸奶、鸡蛋、新鲜鱼虾、瘦禽肉类等。
2. 富含维生素B族的食物:粗杂粮、坚果类食物、瘦禽肉类等。
3. 含钙、铁、膳食纤维丰富的食物:乳类及其制品、小鱼、坚果类、动物肝脏、粗粮、新鲜蔬菜和水果等。

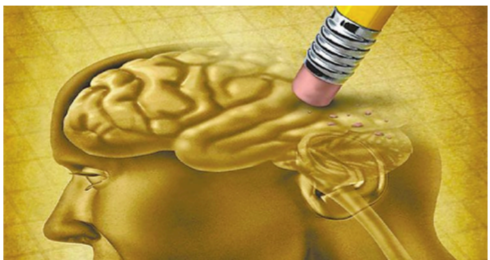
##### 忌用食物:

1. 患者合并有肝昏迷或肝昏迷前期、尿毒症、蛋白质代谢异常等禁用高蛋白食品。
2. 抗结核化疗初期,应避免食用以前未食用过的异体蛋白食物,防止出现过敏。
3. 禁酒。抗结核化疗过程中饮酒会加重肝脏的负担,使得肝脏的解毒和代谢能力降低,容易出现肝功能损害和药物的不良反应。
4. 油炸、油腻食品易加重抗药期间肝脏的负担,妨碍肝细胞功能的恢复。
5. 刺激性的食物应不吃或少吃,如辣椒、八角、茴香等。

## 求证

# 缺乏维生素A 易患阿尔茨海默氏症?

■本报记者 张文静



提起阿尔茨海默氏症,人们往往将其与老年痴呆相关联。这是因为阿尔茨海默氏症患者确实以65岁以上的老年人为主,而且在所有的老年痴呆人群中阿尔茨海默氏症占的比例相当大。但是该病真是从人的老年才开始吗?最近一项研究表明,阿尔茨海默氏症的“病根”可能在人出生前就落下了。

### 阿尔茨海默氏症源头可追溯到出生前

“已有的研究表明,人到了一定年龄,大脑中开始产生β淀粉样蛋白并形成富集,对大脑附近的神经元造成损坏,这是导致阿尔茨海默氏症的主要原因。”重庆医科大学附属医院儿童神经科教授李廷玉介绍,然而,对于是什么导致β淀粉样蛋白在大脑中产生以及人在哪个年龄段埋下了阿尔茨海默氏症的“病根”,国际医学界却一直未有定论。

李廷玉的研究团队与加拿大不列颠哥伦比亚大学教授宋伟宏团队合作开展了一项研究,就维生素A营养对阿尔茨海默氏症患病风险的影响和机制组织了相关实验,并对阿尔茨海默氏症开始的时间进行了探讨。

研究团队对重庆市650名老人的认知状况做了调查。他们发现在维生素A轻度或重度缺乏的老年人群中,有75%的人存在认知障碍的症状;而在维生素A摄入正常的老年人群中,只有47%的人受到认知障碍的困扰。由此可见,维生素A摄入是否正常对老年人认知能力的影响差异显著。

那么,维生素A缺乏是如何引起阿尔茨海默氏症的呢?为此,研究人员从强生实验室购买了携带导致阿尔茨海默氏症基因的小鼠进行实验。通过给这些小鼠喂食维生素A含量不同的食物,研究人员发现,这些小鼠无论在出生前还是出生后,如果经历了边缘性的维生素A缺乏,大脑都会出现因β淀粉样蛋白富集形成的斑块。而且出生前即遭遇边缘性维生素A缺乏的小鼠,在胚胎发育期间,β淀粉样蛋白斑块就损

### 卫生间革命

不论是第三卫生间还是性别友善卫生间的建立,都意味着新的卫生间革命正式开启。“我国对厕所的问题关注很久了,上世纪80年代便开始改革,后来因为男女厕所不均等的问题,还有占领男厕所的‘运动’。之后,国家把女卫生间的比例提高,这都是很好的尝试。”杨刚介绍道。在这一系列的改革中,很多地方都在尝试解决男女卫生间比例不协调的问题。“其实,卫生间如果在物理空间资源分配不合理,男厕所空着女厕所排队长就是浪费。”杨刚说,“一座位于上海外滩的酒店中很早就有无性别厕所,实行的就是隔间不分男女。”

而此次的卫生间革命,意味着曾被认为“不登大雅之堂”的公厕,如今越来越受到社会各界重视。我国在《“十三五”旅游业发展规划》中就明确提出,在“十三五”期间,全国新建、改扩建10万座旅游卫生间,主要旅游景区、旅游场所、旅游线路和乡村旅游点的厕所全部达到A级标准。针对此前有专家提出的我国卫生间面临的建设水平滞后、“重建设、轻管理”、资金投入不足等多重难题,“十三五”规划也提出要重点抓好乡村旅游厕所整体改造,着力推进高寒、缺水地区卫生间技术革新。鼓励大中型企业、社会组织援建中西部旅游厕所,倡导以商建厕、以商管厕、以商养厕。

在上述号召下,我国的生态卫生间中的粪污经过集中后,可以产生的沼气用于取暖做饭,沼渣可以当农家肥、种植绿色无公害蔬菜,节水、节能又不污染环境。河北某旅游景区还将“互联网+卫生间”和咖啡厅结合,既可以提供周边厕所信息,还能扫码消费、购买门票。

在国外,日本很多公厕也被重新修建,男女厕所中都增配了小男孩可以使用的儿童小便池,给婴儿换尿布的折叠板,安置幼儿的临时座椅。在英国,卫生间一般都设置残疾人专用卫生间,也可以作为第三类的厕所使用,同时这些卫生间中也安装了报警装置。在给人严谨印象的德国,第三卫生间也比较常见,主要为残障人士和带孩子者提供方便。

“我们也在积极呼吁社会力量加入性别友善卫生间的设计中,相信未来这样的卫生间会兼顾更多的功能。”杨刚表示。

## 酷品

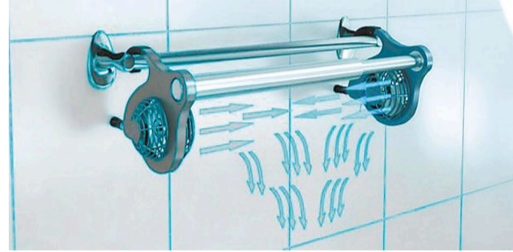
### 简易姿势矫正带

长时间操作电脑或者弯腰工作,让人们姿势逐渐变差,驼背、圆肩、探头等。不过佩戴矫正器往往比较麻烦,如今一款简单易用的姿势改善背带诞生了。它可以像书包一样背在肩上,双手从后面一拉,就帮你把肩膀拉回正确位置。



### 毛巾烘干机

由于通风较差,厕所难免潮湿,在南方阴雨连绵的梅雨天更是如此。在毛巾架两端安装风扇,就可以让毛巾速干。这款专为毛巾架设计的风扇,可以直接固定在已有的毛巾架上。安装好后通电,可以让两侧的风扇加速空气流通。



### 键盘加热器

在寒冷的天气,敲键盘也是件痛苦的事,即便是开着空调也会感觉冰凉。HeatBuff是一个红外短波加热器,可以放置在键盘前方,并将温度设定在20°C~30°C,让你的手指时刻处于温暖状态,而且不必担心烫伤。



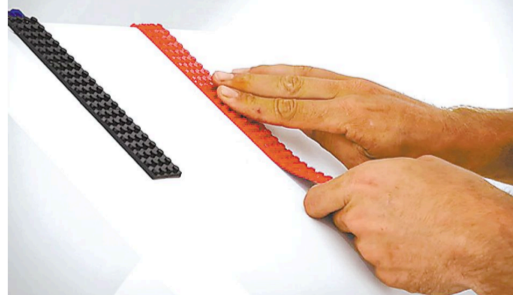
### 可感受雨滴的VR套装

VR越发越逼真,穿上这套拥有16个位置触觉传感器和震动节点的VR套装,不仅可以感受到拳击、枪击、剑砍的感觉,甚至能够感受到雨滴。



### 乐高胶带

如果你是乐高积木的拥趸者,那么这款乐高胶带最好别错过。因为它极大拓展LEGO的使用场景,只要能粘胶布的地方都可以把乐高块装上去,不论是墙壁、家具还是衣服鞋子都可以成为乐高的搭建场地。



### 可重复使用的吸油海绵

海洋发生漏油事件时,往往会使用吸油的物质将油吸出。现在美国的研究人员开发了一种新型海绵,不仅可以吸收分散在水体中的溢油,而且可以拧干以允许材料和回收油的再利用。这是因为他们在海绵内创建了一层薄的金属氧化物“底漆层”。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系。)