

人人都会忽视的 六个致癌习惯

1.卫生纸

卫生纸多为再生纸，为了美化外观，多数卫生纸添加了染料，包括荧光增白剂或滑石粉。颜色越白的卫生纸，可能加有更多的荧光增白剂或滑石粉。而这些添加剂多含有化合物苯；有些质量欠佳的卫生纸，还含有甲醛、大肠杆菌、肝炎病毒等。这些物质长期与皮肤接触可能引发白血病和癌症。

2.清香剂

现在不少家庭喜欢在卫生间放一盒清香剂，使环境变得清新宜人。岂料这些香味也是化学合成物，也可能诱发癌变。多数家庭都使用消毒水等清洁用品，某些消毒水还含二氯苯，会刺激呼吸道，使细胞变异而诱发白血病、肺癌等。

3.塑料纸篓

厕所里放纸篓会大大增加细菌繁殖的速度，使卫生间变成病毒繁殖场和传染源。一般的纸质物品，扔进抽水马桶随水冲掉即可；那些难以冲掉的卫生用品，可自备方便袋，将其带出厕所扔进垃圾桶。

4.洗发水

无论是便宜的还是贵的洗发水，都无一例外地是清洁剂和其他成分的混合物。洗发水一旦被长期打开储存的话，其中的甲醛就会与洗发水中使用的乳化成分一起产生化学反应，形成一种叫做“N-亚硝基二乙醇胺”的致癌物质。

温馨提示：购买洗发水的时候一定要仔细阅读其标签中标明的清洁剂成分的含量，选择含量最少的一种；不要频繁洗头，让头皮暴露于清洁剂之下；从现在起洗发所用的洗发水比之前的量减半；洗发的时候注意不要让洗发水进入眼睛中。

5.泡泡浴

很多年轻人喜欢躺在浴缸中洗泡泡浴。香皂中的物质多数取自天然物。但是泡泡浴中使用的泡沫剂则不然，它很香，但这香味剂可能会导致皮肤发炎、头晕；长时间躺在浴缸中令身体接触泡沫剂，其含有的有害化学成分“泡沫稳定剂”会渗透到皮肤和呼吸到肺中。

6.牙膏

牙膏中广泛使用的化学物质“月桂醇硫酸钠”被认为可能会导致肠胃病和肝中毒；会令口腔更容易溃烂，患口腔溃疡。牙膏中的研磨剂也被认为会伤害牙龈，令牙龈更易受到侵害。刷牙的时候不要以为牙膏越多越好，不要挤得太多；不要频繁刷牙，控制一日3次。
(新华)

身边的辐射你了解多少?

日本核电站爆炸事故使很多人开始关注起身边的辐射来。其实，在日常生活中，我们都会受到一定的辐射。那么，我们身边的辐射会不会对人体造成伤害？做放射性检查有危害吗？如何采取一些保护措施来防止和减少辐射对人体的伤害呢？



拍X光有没有辐射?

放射检查主要使用X射线，如CT、CR、DR、普通X光机、牙科X光机和乳腺X光机等。按国家标准，放射检查周边泄漏的X射线每年不超过1毫希限制值规定。放射检查主要是由X射线所引起的外照射，因使用的设备不同、检查方法和次数不同，被检查者的受照剂量也不同。

做X射线检查，关键是避免短时间内大剂量的X射线检查，辐射最大的是透视，如胸透。CT检查所受到的照射剂量比CR、DR和普通X光机所受到的照射剂量要高得多，牙科X光机、乳腺X光机检查所受到的照射剂量最低。核磁共振对人体没有辐射损伤。

外部辐射防护有三招

我们生活的空间本身存在着各种各样的辐射。只要采取有效的防护措施，辐射的危害是完全可以控制的。最好的外部辐射防护基本方法有三招：时间、距离、屏蔽。

时间防护，即缩短受照射的时间，避免在电离辐射场中逗留。距离防护，即增大与辐射源的距离，距离增大一倍，辐射剂量降为原来的1/4。屏蔽防护，即在人和辐射源之间设置合适的防护屏障。如对β粒子屏蔽可用铝、有机玻璃、塑料等。对X射线、γ光子选用铅、铁、混凝土，对α中子屏蔽选用聚乙烯、石蜡、含硼材料等。

同时尽量避免内部辐射，即避免辐射物质进入人体。一旦放射性物质沾染到体表，尽快用肥皂水刷洗，再用大量清水冲洗，避免弄破皮肤，也不要弄很热的水。大部分辐射物质可通过肾脏代谢，随尿液排出体外，如果不慎摄入可大量喝水，多次小便尽快排出体外。

自我防护减少累积危害

X光检查作为一种确实、有效的检测手段，能帮助医生更准确地辨别某些病况，但做好相应的防护措施，减少不必要的检查次数，守好安全线，才能让人体健康更有保障。

不论使用什么设备和方法，检查次数越多受到的照射剂量就越大。对公众来说，减少一切不

必要的X射线照射，能减少潜在性危险，特别是孕妇、学生和儿童等高危人群，需要慎重。个人不要盲目地主动为自己选择X光检查，在诊断效果相同的情况下，能用B超检查的尽量别用X射线；非用不可的，也应该选择辐射剂量相对较小的X光片，而避免使用X光透视。

生活中辐射来自哪里?

在我们的日常生活中，辐射可以分为两种：

天然产生的辐射。这是指人类生活环境中天然存在的辐射。包括宇宙线、来自地表的辐射线、人体内的辐射线等。这些辐射有的来自太阳及其他星球，而我们的身体本身也会放射辐射线，天然辐射对健康是无害的。

人工产生的辐射。这是人类生活的环境所产生的辐射，如电脑辐射、手机辐射、家电辐射等。人类在享受电脑等所带来的便利

的同时，也在不断受到它们所产生的电磁辐射的负面影响。

除非是随个人生活环境及饮食习惯影响，或是经由某些工业环境或医疗上需要的长时间接触，而日积月累地遭受辐射侵害，一般生活中的电磁辐射可不用多虑。但怀孕期间的妇女与婴幼儿由于体内环境正在发生变化或正处于生长发育阶段，较易受到外界环境的影响和侵害，因此，掌握一些日常生活中防辐射的知识还是有益无害的。
(齐鲁)

健康养生 从春季开始

春暖花开、万木复苏。随着气候的逐渐变暖，人体生理、心理机能也悄悄地发生着改变。所以，春季养生必须顺应天时，在衣、食、卧、行、情等方面进行适度调理，才能保证一年四季身体健康。

衣——“春捂秋冻”穿戴适度

春天气候多变，人体皮肤疏松，对外邪抵抗能力减弱。所以，要适时增减衣服，尤其是老年人和体质虚弱者。衣服既要宽松舒展利于湿气蒸发，又要柔软保暖，防止风寒外侵。

穿衣时要注意“下厚上薄”。“下厚”利于春阳之气升发，“上薄”防阳气升发太过。春暖花开不能过早地顿减衣服。如衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。

食——省酸增甘 养肝为先

饮食调养，常依据食物的五味及季节不同来进行调配。春季饮食应避免吃油腻生冷之物，要食富含维生素B的食物和新鲜蔬菜。性味甘平的食物，如瘦肉、蛋类、牛奶、蜂蜜、豆

制品、新鲜蔬菜。补脾宜多吃鲫鱼、胡萝卜、苹果等。

春季时体内的肝胆经脉旺盛活跃，若能在此时好好调养肝脏，便可以增强免疫力，让身体一年都维持在最佳状态。

卧——充足睡眠 预防春困

充足的睡眠能提高抗病的能力。科学研究发现，最佳睡眠时间是每天6~8个小时。中医研究证实，“子午觉”对人体健康尤为重要。子午觉是指子时（夜晚23点~凌晨1点）大睡，午时（中午11点~下午1点）小憩，子时为阴阳交会，水火交会之际称为“合阴”，是一天中阴气最重的时间，正是肝胆代谢最佳时机，此时入睡，效果最好，易进入最佳睡眠状态。

预防春困：一要保证睡眠，早睡早起，克服消极懒惰思想情绪；二要积极参加锻炼和户外活动，改善血液循环；三要适当增加营养；四要保持室内空气流通。

行——生活规律 适当运动

在这黄金的季节里，自然使人心情舒畅，应该早点起来，到户外去锻炼，活动活动身体，吸收新鲜空气，呼出体内的二氧化碳，吐旧纳新、舒展筋骨，增强免疫力与抗病能力，人们可根据自己年龄与体质状况选择户外活动。

需要提醒的是，无论你选择什么时间和方式，出门前要先喝1~2杯开水，锻炼前要先做预备动作，强度不宜过大。

情——情绪稳定 开朗豁达

性格的开朗与豁达和心灵的宁静使人的阴阳平衡，气血和顺，情绪稳定。心静则杂念除，杂念除则气血通，气血通则身心健。要学会戒怒，怒可伤肝，可导致失眠、多梦等多种身心疾病。

春天是一年中至关重要的时刻。春季养生，你准备好了吗？
(周口市中医养生学会执行理事长、中西医结合主任医师 张平忠)

