说起辐射，大多数人谈之色变，但其实辐射是无处不在的，我们吃的食物、住的房屋、天空大地、山川草木，乃至人的身体都存在着放射性，人们和辐射有着千丝万缕又摆脱不了的关系。对于生活中的辐射，到底对健康有多大的伤害？我们应该如何理性应对？

减少辐射 自有妙招

专家指出不必谈“辐”色变

辐射无处不在 不必过度防护

人们常挂在嘴边的“辐射”实际上是一个总称，核医学科专家蒋宁一解释：辐射实际上包括电离辐射和电磁辐射两大类。它归根到底是一个自然现象，自古就有，也是地球大地存在的一个物理因素。

我们接触的射线80%以上为天然辐射，其余的多为无线电发射站、医疗及科研设备、日常家用电器和电子设备等人造工具发出的辐射，这其中的绝大部分又是电磁辐射。蒋宁一表示，电磁辐射不会造成物质的电离，对人体产生的损害及破坏较电离辐射少得多。当人们所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，或产生累积效应时，才会对人体健康产生不良影响，甚至造成伤害。

人们对辐射的恐惧往往源自各种夸大的信息，因而听到“辐射”二字就惟恐避之不及——有的孕妇天天穿防辐射服，甚至因害怕辐射而不愿意过机场的安检；有的人在生病时也不愿意接受过X线检查……蒋宁一表示，过度的防护实属不必。“长期过量的辐射会威胁人体健康，可能诱发辐射敏感器官的病变，但小剂量、短时间的辐射对人体的生物效应是可逆的，机体可以通过自身的代谢过程对受损伤的局部组织进行修复，人体自身能抵挡一定剂量的射线。”蒋宁一强调，适当减少与辐射源的接触时间，增加与辐射源的距离即可，必要时设置屏障物也可起到较好的防辐射作用。

如何减少辐射的影响

面对生活中无处不在的辐射，我们如何做好自身的防护，尽量把辐射的影响减到最低？

●电器不用时拔电源。蒋宁一介绍，一般来说，瓦数越大的电器辐射会越大，但是如果断电以后，辐射也会消失，所以要避免在多种电器同时运转的地方停留太久，不用的时候就要将插头全部拔掉。

●少用手机煲“电话粥”。手机在正常使用时辐射很少，但是在信号不好的地方以及电源不足时使用的功率会增大，长时间的使用致手机发烫时射线量也会增多，因此注意不要经常用手机煲“电话粥”，或使用有线耳机进行通话。

●过安检时注意。蒋宁一提醒，安检机使用的光源是X线，但其只针对受检查的物品，不会对人体造成直接的照射，入口和出口紧贴X光机的部分的辐射稍大，注意不要伸手到铅门帘里拿行李即可保证安全。

●偶尔的X线检查是安全的。医疗辐射也是大家比较关心的问题，对普通人群而言，一年中不超过两次胸部CT检查，或者两次PET-CT检查的剂量，与辐射职业人员年平均剂量相同，是认为对人体没有明显危害的。

虽然目前的电磁辐射环境复杂，但总的看来辐射对人体的生物效应还没有明确的定论，辐射值一般还在安全范围内，大家不必过于担心，在日常生活中注意适当的防范即可。

健康饮食防辐射

蒋宁一建议，在饮食方面，可多吃富含必需脂肪酸、维生素A、K、E及B族维生素的食物，以提高机体对辐射的耐受性。如黑芝麻、黑木耳、紫菜、海带、西红柿、大蒜、绿茶等都是抗辐射的佳品。另外，多吃牛奶、蛋、肝、豆类等蛋白质丰富的食物。

值得一提的是，有几种人需特别注意电磁辐射污染——

1. 生活和工作在高压线、变电站、电台、电视台、雷达站、电磁波发射塔附近的人员；

2. 经常使用电脑、电视、电子仪器、医疗设备、办公自动化设备的人员；在现代电气自动化环境中工作的人；

3. 装了心脏起搏器的患者；

4. 生活在以上环境里的孕妇、儿童、老人及病患者等。

如果生活、工作环境中电磁辐射污染比较高，必须采取相应的防护措施。 （谢哲）

空调型中暑要选对药

呕吐腹泻服藿香正气，头痛抹风油精

在炎热的夏天，空调为我们带来凉爽，然而使用不当，却可能使我们更容易中暑。那么，遇到“空调型中暑”时该选什么药呢？

受热后头重、头晕、呕吐腹泻，可服藿香正气。温差太大时，人体往往难以适应。酷暑时节，如果你突然走出冰凉的空调房，在户外待了较长时间，随后出现发热、胸闷、腹胀、口渴、恶心、呕吐等症状，你很可能是中暑了。还有一种情况是，你从炎热的户外回到屋里，把空调温度调得太低，出现恶寒发热、腹痛吐泻、头重身痛、无汗、胸闷、舌苔白腻等症状。这也是一种中暑表现，中医称为“阴暑”，藿香正气属于辛温药品，能解表化湿，理气和中，上述两种情况都能使用。每次可口服藿香正气水5~10毫升。使用其他剂型时应遵医嘱和说明书。

由于藿香正气水中含40%~50%的酒精，因此服用后不要开车，在高空工作的建筑工人、需要完成精密工作的人也不宜服用，以免出现危险。这些人可在咨询医生后，选用藿香正气滴丸或胶囊等不含酒精的剂型。

闷热不适、头痛头晕，可外涂风油精、清凉油。风油精和清凉油均含有薄荷油、樟脑、桉油等成分，具有清凉疏散、提神醒脑、镇痛、祛暑解毒的作用，取少许涂于患处或涂在前额或太阳穴上，会顿觉凉爽舒适。它们可缓解中暑、贪凉引起的头昏头痛，还可祛痱止痒，洗澡时在水中滴几滴风油精，有清凉除痱作用。但给婴儿使用时应咨询中药师后减量，孕妇不宜用。

中暑后咽干口渴，可用清暑益气丸。如果在空调房里久坐，又不注意多喝水，很可能出现口干等症状。如果这时再突然出门，可能因气阴两伤，加重口渴症状，这时可以吃清暑益气丸。清暑益气丸由黄芪、麦冬、白术、葛根、升麻、黄柏等组成，有益气生津，清暑祛湿的作用。大家在夏季容易出汗，如果不注意降温和及时补充水分，会耗气伤津，出现发热、疲乏犯困、不思饮食、大便溏薄等中暑和气虚的症状，这时可以用该药。

需要提醒的是，如果舌苔黄腻，说明体内有热，不宜用藿香正气。孕妇和3岁以下的儿童，也不建议使用藿香正气等含有樟脑、薄荷等成分的药。如果在用药后的第二天，中暑症状仍然没有改善，甚至症状加重或发热症状，应马上到医院就诊。

在烈日下工作或停留过久，炎热暴晒引起的高热（体温可达40℃以上）、意识模糊、脉率增快等在中医上称为“阳暑”，应及时就诊，以免发生危险。另外，夏季室内空调温度不要定得太低，以免出门后中暑，平时还要注意遮阳和及时补充水分。 （晓时）

驱蚊花露水 小心有毒

含避蚊胺的，皮肤破损者及孕婴慎用

花露水杀菌止痒，是夏天离不开的好帮手。近两年，市场上推出了驱蚊花露水，可防蚊虫叮咬。然而，其中的驱蚊成分最近引起热议，甚至有人形容其“简直就是在身上喷农药”。今天，天津药物研究院副研究员李红珠，为你解答花露水里的疑惑。

李红珠说，市面上的花露水一般分为止痒花露水和驱蚊花露水。其中止痒花露水主要由橙花油、玫瑰香叶油、柠檬油、薄荷醇、酒精等组成，有消毒杀菌的作用，可用于衣物的消毒、被叮咬后的止痒等。而驱蚊花露水多添加驱蚊化合物，如避蚊胺（简称DEET）、驱蚊酯(也叫伊默宁，简称BAAPE)等，可以使昆虫失去对人体气味的感知，从而起到驱蚊的效果，但不能消肿止痒。避蚊胺是一种广泛使用的杀虫剂，也用在农药中，因为有轻微的毒性，会对皮肤产生刺激，所以不能直接与破损的皮肤接触或用于衣物。在正常使用的情况下，含避蚊胺的不会导致中毒，但是使用过量会带来不良影响，因此使用前需要用清水稀释。相比之下，驱蚊酯的毒性更低、刺激性更小、驱蚊时间更长。

需要提醒的是，一些特殊人群，如孕妇、婴幼儿以及患有皮炎或皮肤有破损者，要慎用驱蚊花露水，以防发生感染和不必要的危险。若想防蚊，可以尝试在窗台及易招蚊虫的花草边，摆放胡椒或剥好的大蒜，平时勤洗澡、勤换床单。 （徐文婷）

不同功效牙膏 最好交替使用

有些人喜欢某个品牌的牙膏，就会一直用，这样做是不科学的。口腔内的细菌构成了一个微观的生态平衡，如果一直使用同样的牙膏，时间久了细菌会对牙膏中的抗菌成分产生耐药性，造成口腔内菌群失调，产生异味，影响健康。实际上，早晚应用不同的牙膏。

建议在白天使用清洁功效好的牙膏，晚上选择具有抑菌、杀菌效果的牙膏。这是因为白天唾液分泌量是晚上的3~4倍，容易抑制细菌产生，且口腔内易残留食物残渣，选择清洁功效好的牙膏能有效去除口腔异物。晚上人处于睡眠状态，唾液腺分泌不足，应使用抑菌型牙膏。对于牙齿碰到冷热酸甜容易过敏的人群来讲，脱敏牙膏有一定的辅助治疗效果。有牙齿过敏但症状不严重者，可选择先试用抗过敏牙膏治疗。若一段时间后相应症状消失，就可以换普通牙膏。

（晓康）