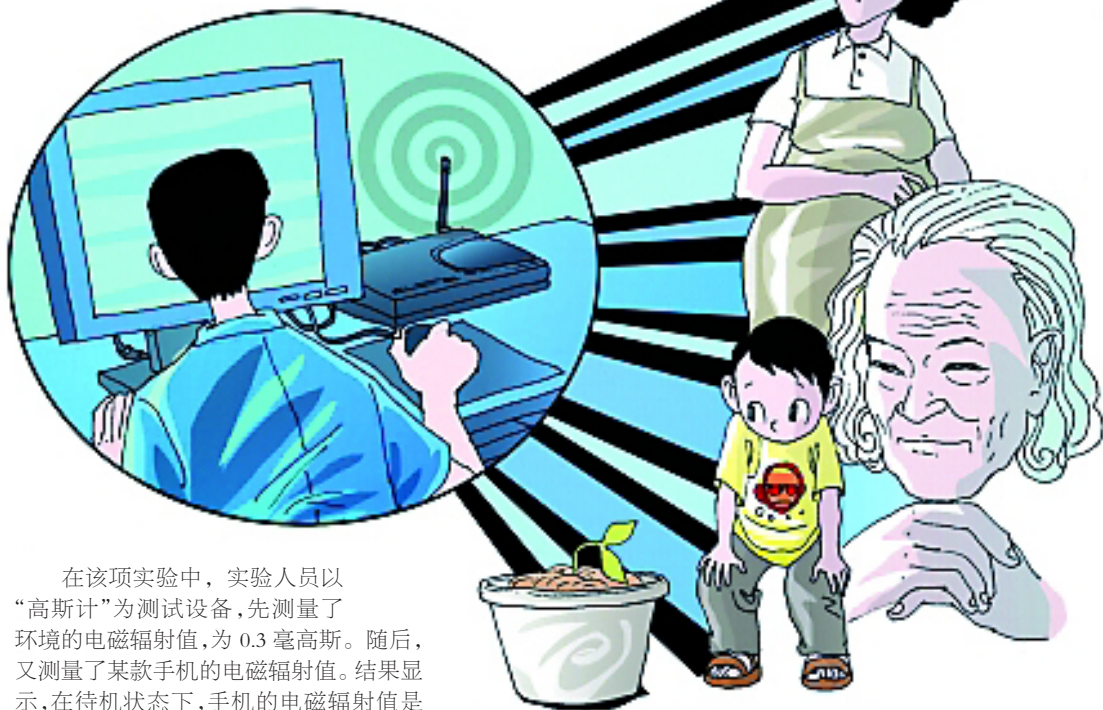


专家实验证明:家电辐射没想象的可怕 只要产品合格,无需担心辐射问题

日前,一则“距手机 15 厘米以上,辐射值基本为零”的新闻吸引了大众的目光。其实,近年来“家电辐射威胁健康”的传言一直不绝于耳,“手机可能致癌”、“手机不能放身上”等说法更是引人担忧。4月8日,央视财经频道《第一时间》栏目请天津师范大学的青年学者实验室测试了多种家用电器的辐射量,结果表明,家电的确存在辐射,但属于安全范围,在一定距离时几乎可以忽略不计。为此,记者向权威专家求证,并与您分享一些应对家电辐射的妙招儿。



在该项实验中,实验人员以“高斯计”为测试设备,先测量了环境的电磁辐射值,为 0.3 毫高斯。随后,又测量了某款手机的电磁辐射值。结果显示,在待机状态下,手机的电磁辐射值是 2.3 毫高斯,而接通后增加到 3.4 毫高斯。另外,实验人员在距离手机 5 厘米、10 厘米、15 厘米处分别测量了手机的电磁辐射值,结果分别为 1、0.5、0.3 毫高斯,如果减去环境电磁辐射值,可以估计,在距离手机 15 厘米以上时,其电磁辐射值基本为零。由此可见,手机在待机和接通两种不同情况下辐射值不一样,并且距离手机越远,电磁辐射值越小。

上述两个现象,在风扇、吹风机上同样成立。虽然紧贴风扇处电磁辐射值较大,达到 412 毫高斯,但在正常使用距离下,电磁辐射值已经骤降为 0.26 毫高斯。同理,紧贴着电吹风机位置,电磁辐射值为 633 毫高斯,在出风口处其电磁辐射值仅为 10 毫高斯。

家电辐射确实存在一定的安全距离吗?常年从事电磁辐射研究的中国泰尔实验室研究人员买望告诉记者,在她看来,央视实验具有一定科学性,测量数据可供市民参考,但严谨性和准确性还不够,因为测量家用电器的电磁辐射值时,不同位置、角度、环境测得的结果都不一样,需要具体情况具体分析,不能一概而论。北京大学环境保护办公室主任张志强补充说,高斯计测量的是家电周围的磁场,虽然磁场大小和电磁辐射值存在一定关系,但两者不能等同,最好用专业的电磁辐射检测设备。

虽然实验结果有待考证,但家电辐射的确没那么可怕。很多人会将生活中的辐射与 X 光、核电站等联系在一起,唯恐避之不及。但在专家看来,这是一个老百姓普遍存在的误区。张志强指出,以 X 光、核辐射为代表的电离辐射由于波长短、频率高、能量大,会对人体产生危害,长期处于电离辐射环境可能破坏遗传系统或致癌。而我们身边的家用电器只会产生电磁辐射,不会产生电离辐射。自然界中的一切物体,只要温度在绝对零度以上,就有电磁辐射,是无法避免的。只要家电是合格产品,其电磁辐射值就在安全范围之内,市民无需视之为“洪水猛兽”。

买望建议,要想尽可能地降低家中的电磁辐射,一是购买国家认证的、值得信赖的品牌家电产品,这类产品在控制电磁辐射方面做得更好;二是远离电磁辐射源,随着距离的增加,电磁辐射值会快速衰减,使用微波炉、电风扇等电磁辐射比较大的家电时,最好有意识地保持距离或远离;三是用完及时拔掉电源,家电插着电源时即使不用也会产生少量电磁辐射。

(据《生命时报》)

相关新闻

英国 11 年研究 得出结论: 手机辐射 不影响健康

“少玩手机!有辐射,对身体不好!”现在,越来越多的青少年对各类手机游戏、社交应用痴迷……所以我们经常听到家长这么跟自己的孩子说。甭担心,专家说了,手机辐射不影响健康。

根据英国一家媒体网站 2 月 13 日报道,英国一项包含 31 个研究项目的 11 年长期研究结果报告显示,手机辐射并不会影响使用者的健康,也没有直接证据显示孕妇暴露在基站辐射环境中,生育出的孩子患白血病的风险会增加。

移动通讯和健康研究项目是英国关于健康风险与移动电话技术研究的最大项目。这个项目的负责人大卫·科戈说:“当初成立这个项目时,科学界存在着很多移动电话可能对健康产生危害的不确定说法。现在这个独立项目结束了,经过详尽的调研,我们没有发现手机或者手机基站发出的无线电波对健康产生危害的证据。”

多年以来,手机与基站广泛被认为会对健康造成负面影响。有些理论认为,手机辐射会对癌症以及未出生的婴儿造成影响。不少人为了婴儿健康,在市场上购买一些号称能够防辐射的设备或者衣服。

这份报告也没有明确指出用户在使用手机的过程中是绝对安全的,大卫教授还专门发表了免责声明,表示该研究并没有否认移动设备的使用对健康的影响仍然有一丝可能性,但那可能性太小以至于观察不到。

(据《西安晚报》)

“饭后百步走” 人人都适合吗?

俗话说“饭后百步走,活到九十九”,于是乎,不少人饭后会走上一段以助消化。不过,也有人指出,如果吃完饭就开始“百步走”,胃内食物反倒不能得到充分消化。两种观点针锋相对,真可谓“公说公有理,婆说婆有理”,那么,“饭后百步走”到底是否科学呢?

饭后别急着走路锻炼

传统中医认为,脾主四肢,运动四肢就是运脾。而养脾有“补”与“动”等方式,饭后散步缓行,以助脾胃消化功能,这是“以动助脾”的后天养护之道。正因如此,“饭后百步走,活到九十九”的说法一直流传至今。

在暨南大学附属第一医院医学博士陈祖辉看来,饭后散步,可促进肠道有规律地蠕动,帮助消化和吸收。从这个角度来看,饭后散步确实有益健康。不过,他同时指出,饭后百步走有很多讲究,若方法不对,不仅达不到健身养生目的,反而可能给身体带来不利影响。

有人从字面意义上去理解“饭后百步走”,吃完饭后觉得肚子胀胀的,便马上去散步,其实这是错误的做法。事实上,所谓的“饭后”,是指吃完饭后 30 分钟以后,中间这段时间可休息一下。

据专家介绍,进食后,胃就开始了紧张的工作,在这个消化和吸收的过程中,消化道的血流量要比平时增加。而如果吃完饭后马上“百步走”,体内的血液就会更多地分布于躯干、四肢等活动部位,使胃肠道血液供应量相应减少,消化酶的分泌也随之减少,那样胃内食物就不能得到充分消化。步行中,胃肠也会加快蠕动,把未经充分消化的食物过早推进小肠,增加小肠负担,使食物中营养元素得不到充分吸收。

此外,饭后进行过强的活动不仅不能增进消化功能,反而会有损健康。为此,“饭后百步走”并不提倡饭后急行,而是缓行,更不可进行剧烈运动,因为饭后过量活动,会使心跳加快,血管高度收缩而产生身体不适。

“饭后百步走” 并不适合所有人

专家表示,“饭后百步走”适合那些平时活动较少,尤其是长时间伏案工作的人,也适合于体形较胖或胃酸过多的人。这些人如果饭后散步 20 分钟,有助于促进胃肠蠕动、胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收。

针对“饭后百步走”到底应该怎么走这一问题,专家建议,最好慢速行走,每次 30 分钟左右。有呼吸系统疾病的人,可在散步时令两臂有节奏地前后摆动,以增进肩带胸廓的活动;容易消化不良的人,可以一边散步,一边按摩腹部,以增进肠胃蠕动。

有些人则完全不适合“饭后百步走”,比如年老体弱者和患有冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的人,切不可在饭后立即散步。因为老人血压在饭后大都趋向下降,“百步走”会增加心脏负荷,使心、脑供血不足,易出现头昏、眼花、乏力、肢麻等症状,严重的还可能突然昏厥跌倒,有生命危险。

据介绍,冠心病患者进食后体内血液会处于高凝性,容易形成血栓,饭后散步易诱发心绞痛,甚至心肌梗塞。患有胃下垂的人,饭后散步容易出现腹胀不适,甚至恶心、呕吐等现象。而由于饭后大量血液供给胃部,患有贫血、低血压的人稍一散步,就易造成脑部缺血,出现头昏、目眩,甚至昏厥等现象,这类人可选择早起散步。

(据《南方日报》)