



# 手机 爱你在心口难开

手机辐射是否有害健康是科学界一直在探讨的话题。近日,又一关于“手机有害”的言论引起了人们关注——英国专家发现:手机比香烟更有可能致癌。

这也成为迄今为止关于手机最新、最严重的警告。而在此之前,已有一系列研究表明,过度依赖手机等电子、数码产品,确实对我们的健康有害。

## 睡前使用数码产品导致睡眠障碍

澳大利亚研究者日前表示,以iPad为首的便携式数码产品会诱发睡眠障碍,从数码荧屏投射的光线会扰乱人体生物钟。澳大利亚临床心理学家甘布尔博士总结了荧屏光照对睡眠的三大影响:首先,以iPad为例,它发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,因此推迟了使用者的入睡时间;其次,数码产品上有趣的信息造成大脑兴奋,人们在使用后,需要

相当一段时间才能平静下来;最后,年轻人更倾向于在床上使用这些数码产品,床俨然变成了学习、工作、社交的地方,而不再是专门提供休息的地方。甘布尔博士提示,缺乏睡眠会导致年轻人警觉性、注意力和记忆力的下降,同时引发焦虑、抑郁、滥用药物等情况的出现。将数码产品荧屏的亮度调暗是减弱影响的办法之一,他建议,最好的方式还是在睡觉前的1-2个小时关闭这些产品。

## 手机微波对儿童伤害大

复旦大学教授金锡鹏认为,手机微波主要影响的是中枢神经系统,可能导致头痛、头昏、睡眠障碍、记忆力减退等。因为儿童的中枢神经系统、身体各器官的功能都未完善,微波带来的损害会比成人严重得多。金锡鹏说,手机微波有个特点,对水分越多的器官伤害越大,而儿童正处于生长发育阶段,身体组织中的含水量

也比成人丰富。国际上很多专家认为,手机在发射微波的同时也存在“极低频磁场”,一定强度的“极低频磁场”有可能引起白血病和肿瘤。其中,对儿童影响最为显著。俄罗斯科学家在一次实验中利用儿童大脑模型测试了使用手机时大脑吸收的辐射量,结果发现,儿童大脑吸收的辐射量相当于成人的二至四倍。

## 手机辐射会损害男性生殖能力

武汉大学中南医院一项研究表明:手机电磁辐射可以引起睾丸生殖细胞的损伤。此项研究尚未发现精子出现异常。主持这项研究的张元珍教授说,实验以雌性昆明小鼠为动物模型,结果表明,在电磁辐射的作用下,雄性昆明小鼠体内的乳酸脱氢酶同工酶活性显著降低,并且在超微结构中观察到精子尾

部线粒体明显异常。乳酸脱氢酶同工酶为睾丸组织的特异酶,与雄性生殖功能密切相关,是医学上反映生殖能力的一个可靠指标。张元珍教授介绍,经过实验说明手机的电磁辐射通过作用于精子,阻碍精子细胞(尤其是精子)的能量代谢而产生生殖毒性,但对妊娠和胚胎发育的影响还有待进一步研究。

## 手机放哪儿最危险

一般来说,手机待机时辐射较小,通话时辐射大一些,而在手机号码已经拨出但尚未接通以及信号弱的时候,辐射最大,辐射量是待机时的3倍以上。这些辐射有可能改变人体组织,对人体健康造成不利影响。专家提醒,一定要注意手机放置的位置。  
■别放在枕头边  
据国家环保局电磁辐射环境影响审评专家委员会委员赵玉峰教授介绍,手机辐射对人的头部危害较大。因此,尽量不要用手机贴在耳边长时间聊天,睡觉时也注意不要把手机放在枕头边。

■莫挂在胸前  
研究表明,手机挂在胸前会对心脏和内分泌系统产生一定影响。即使在辐射较小的待机状态下,手机周围的电磁波辐射也会对人体造成伤害。心脏功能不全、心律不齐的人尤其要注意不能把手机挂在胸前。  
■别放在裤袋里  
据英国《泰晤士报》报道,匈牙利科学家发现,经常携带和使用手机的男性的精子数目可减少多达30%。专家建议人们,使用手机时应尽量让手机远离腰、腹部,尤其不要放在裤袋里。(本报综合)

手机,越来越成为我们生活中的必需品,也时常成为孩子们的玩具,再看看身边的亲友们,“手机控”大有人在。因此,由手机引起的健康问题应该受到人们的重视。

### 专家给出四点建议

- 1 尽量缩短通话时间
- 2 在手机接通的瞬间,将天线远离头部
- 3 使用分离式耳机
- 4 使用手机防辐射套

### 相关链接

#### 小测试:你是否得了“手机依赖症”

- 如果下列问题有一半以上的回答是肯定的,那么你可能已经患上了“手机依赖症”。
- 1.你是否总是把手机放在身上,一会儿看不见手机,就会感到心烦意乱,无所适从?
  - 2.当一段时间手机铃声不响,你会不会感到不适应,并下意识地看一下手机是否有未接电话?
  - 3.你会不会总有“我的手机铃声响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当成是自己的手机在响?
  - 4.你是否经常害怕手机自动关机或者遗漏信息和电话?
  - 5.你是否经常下意识地找手机,不时拿出手机看看,无聊时便以手机为伴?
  - 6.你是否经常害怕手机自动关机或者遗漏信息和电话?
  - 7.你的手机是否24小时待机,连晚上睡觉也开着?
  - 8.当手机经常连不上线,收不到信号时,你会不会产生焦虑和无力感,而且脾气也变得暴躁起来?
  - 9.你是不是在开会等要求关机的场合将铃声设置为“振动”,却依然不放心而一遍遍悄悄地查看?
  - 10.你最近经常有手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状出现吗?
- 如果你已经患上了“手机依赖症”,专家建议,不妨让自己锻炼一下独处的能力,戒掉手机瘾。比如在一段时间内少用手机,睡觉时将手机放在离身体(尤其是头部)一米之外的地方,一有机会就把手机转到固定电话上,多一些与朋友或家人面对面的沟通的机会。如果还没有效果,最好赶紧找医生协助解决。

### 一健必读



本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、药法等均由人而弄,仅供参考)

### 健康闻汇

德国某广播电台日前公布的一项调查结果显示,研究人员在多种不同价位的塑料“洞洞鞋”中发现大量具有致癌作用的多环芳香烃,这些物质可通过皮肤进入人体;部分塑料鞋中还检出铬、镉、铅等污染环境的重金属;某些品牌的“洞洞鞋”所含的一些物质可能导致皮炎和过敏。

中科院合肥物质科学研究院智能所近日研发出一种纳米复合探针,用于检测水样中铜离子的新方法,并据此原理开发出针对“染色中草药”中铜残留的现场可视化鉴别技术。这一研究成果在药品安全及食品安全领域有重要的应用前景。

英国癌症研究会近日发布的报告说,目前英国的前列腺癌治愈率已经超过了96%,对于这种癌症,“治愈”一词已经成为现实,早诊断、早治疗发挥了关键作用。报告认为,多运动、避免久坐等不良习惯可降低前列腺癌的患病风险。(据新华社)

### 健康问诊

#### 泳姿不对 易得“游泳肩”

三伏天里游泳戏水是最清凉解暑的运动了,因此“游泳肩”患者也多了起来,而且大部分人都误认为自己患肩周炎。南京市中西医结合医院疼痛科主任周建斌介绍,游泳对颈椎、颈椎及全身肌肉都会起到锻炼作用,但是过度游泳会对肩部造成损伤,即很多网友所说的“游泳肩”。实际上,临床上它有个专有名词,叫作“肩关节撞击综合征”,是一种肩部软组织的慢性炎症。游泳姿势不规范的人容易患上这种病,用力过度甚至导致肩袖撕裂。“肩关节撞击综合征”患者出现急性损伤时表现为肩部剧痛,肩部的伸展能力减退;出现慢性损伤时,肩部会隐隐作痛,外展疼痛且受限。游泳上岸后如果肩部出现持续疼痛,应及时到医院进行诊断,在日常生活中也要避免提重物,切不可误认为是肩周炎而自诊自疗,贻误治疗时机。(据南报网)

### 健儿经

#### 儿童太阳镜 佩戴要谨慎

夏季,阳光强烈,儿童太阳镜日渐流行。尽管有专门的儿童太阳镜,但专家认为孩子不适合佩戴太阳镜。因为儿童的视觉功能发育未达到成人水平,并且需要更多的明亮光线及清晰物象刺激,而儿童太阳镜具有遮光作用,降低了光线的强度,也在一定程度上降低了视野的清晰度。对处于成长发育中的孩子来说,如果在这个时期过多地戴太阳镜,会导致视网膜成像不清,甚至还会影响视力发育,导致近视、视力差等。特别是市场上儿童太阳镜的质量无法保证,假冒伪劣产品不但不能防紫外线,还会产生反作用。  
■孩子佩戴太阳镜注意事项  
1.儿童不宜长时间戴太阳镜,强烈的阳光下或者特殊需要,短时间佩戴尚可;  
2.儿童太阳镜镜片最好选择树脂、PC等耐损材质,因为很多调皮的儿童容易摔倒或碰撞,如果儿童太阳镜镜片易碎容易使孩子受伤;  
3.儿童太阳镜镜片一定要保证能有效防止紫外线的辐射,最好选择标签上明确标注100%防紫外线的产品;  
4.儿童太阳镜要尽量选择黄色或红色镜片,一般以深灰色为佳。因为深灰色引起的色彩畸变最小,色感最佳。(据大众健康网)

栏花广告 刊登时间:周一至周六 电话:63330677

高起专 专升本 第二本科  
学分达到 可办理学位证  
浙江大学  
秋季招生  
中原工学院成人专、本科  
报名咨询:65171907 60698020  
18003880723

诚聘  
排版设计1名  
要求:女,打字速度60字/分钟以上,能熟练操作排版设计软件,有相关工作经验者优先。  
电话:63330977 15896655956

**分类广告**  
洛阳东方外国语学校  
华夏外国语学校  
洛阳市平乐正骨学校招生

洛阳东方外国语学校  
洛阳市建设职业中专招生  
洛阳东方外国语学校  
洛阳东方外国语学校  
洛阳东方外国语学校

庆典礼仪  
招生培训  
洛阳东方外国语学校  
洛阳东方外国语学校  
洛阳东方外国语学校

东方智慧学校  
洛阳经贸学院  
洛阳东方外国语学校  
洛阳东方外国语学校  
洛阳东方外国语学校

洛阳市妇女儿童医疗保健中心  
洛阳市西工旺达厨具经销部  
洛阳市洛龙区福缘牛仔服饰店  
洛阳市洛龙区福缘牛仔服饰店  
洛阳市洛龙区福缘牛仔服饰店

金静会计证丢失,证号为41180122200603,声明作废。  
赵越峰小学高级教师资格证书丢失,编号:C03908060300145,声明作废。  
李保良位于涧西区湖南路11号3楼5-301的房屋他项权证丢失,证号为洛房地字第00022897号,声明作废。

张强强与段元元之女张樾出生医学证明丢失,编号:M41298018,声明作废。  
杨仙芳购买长城哈弗小轿车购车发票丢失,车牌号为CC6460FM01,车架号:LGWEF4A5XDF2305570,发动机号:GW4G15B1305547526,发票号:01531153,声明作废。  
注销公告  
洛阳市炳辉劳务有限公司  
洛阳市炳辉劳务有限公司  
洛阳市炳辉劳务有限公司

洛阳市国岩工贸有限公司  
田保川位于涧西区牡丹新村18栋3单元601号,公有住房出售产权证丢失,卡号为129774,声明作废。  
通知  
宋传伟:  
因你私自离院已15个月,医院多次联系未果,严重违反了医院的相关规定,请你自本通知见报一周内回院解决相关问题,逾期将按相关规定处理。  
洛阳平民医院  
通知  
杨建斐、宗树红:你二人分别于2010年1月27日、2010年4月23日与我单位签订的购房协议,因政府决定项目停建,双方协议解除。重新安置指定的政策性住房。经我单位历时一个月多次与你联系未果,现请自本通知之日起速到我单位(九都路58号洛阳二手房交易中心五楼519)办理相关手续,逾期将按国家有关规定及我联社相关规定处理。  
新安县农村信用合作联社  
洛阳市房产管理局西工分局