

一健必读

手机“穿”外壳 存致癌风险

现在,越来越多的人喜欢给手机“穿”上一件外壳,既彰显个性,又防止手机外表磨损。不过,央视《是真的吗》栏目调查小组的实验让很多人震撼:这些外表或可爱或华贵的手机壳竟然含有致癌物。江苏省肿瘤医院的专家说,甲醛确实是致癌物,有可能引起白血病,但在户外或者通风的环境下对身体影响不大。

测试一 使用手机1小时,手机壳平均温度45℃

致癌

栏目组从地摊和商场购买了塑料、硅胶及皮革这3种常见材质的手机壳,其中,商场购买的手机壳都是品牌信息齐全的产品,而流动摊贩销售的手机壳没有标注生产厂商的名字。栏目组将这些手机壳,送到清华大学建筑环境检测中心室内空气检测室进行了检测。手机壳在正常使用过程中真的会释放致癌物质吗?

栏目组找来6位热心市民,请他们按照平时的惯用方式,打电话、刷微博、玩游戏……测试平时正常使用手机时,手机壳的温度能达到多高。

1小时后,栏目组用红外线温度测试仪,测试每部手机的最高温度,6个手机壳外部的最高温度为39.3℃至48.4℃。手机壳平均温度45℃。

测试二 手机壳加热到45℃,会释放苯和甲醛

实验人员将实验舱温度加热到45℃,然后把手机壳放进去,1小时后6个手机壳被加热释放出的气体收集完毕。随后,实验员对这些气体进行苯、甲醛含量分析。

6个手机壳,无论是在流动摊贩还是在商场购买的手机壳,都释放了致癌物质苯,释放量在每立方米0.0191毫克至每立方米0.0494毫克。国家空气质量标准对苯的浓度限制规定是每立方米0.011毫克,实验时将手机壳密闭加热了1个小时,这样得出的苯释放量要比日常使用的高一些,基于这样的原因,手机壳的苯释放量并不算大。不过,地摊上买来的塑料手机壳苯释放量更高,为每立方米0.0494毫克,而商场买来的皮革手机壳苯释放量则为每立方米0.0191毫克。

此外,还有4个手机壳甲醛超标。实验员用

相同方式检测,2个硅胶手机壳、2个皮革材质的手机壳甲醛释放量都高于室内空气质量标准中规定的每立方米0.1毫克,其中,甲醛释放量最高的皮革材质,甚至达到每立方米0.25毫克,是室内空气国家标准规定值的两倍多。

苯和甲醛是世界卫生组织认定的致癌物,属于挥发性有机物,会从手机壳中释放出来。苯对人体的伤害比较大,国家采取了监管措施限制苯的使用,多用苯的同系物来取代苯作为有机溶剂,如果这些有机溶剂的纯度不高,那么其中可能会含有一定的苯。而甲醛可能来自手机壳上使用的黏合剂,也可能是硅胶壳使用的材料不够稳定散发出来的。甲醛也是强致癌物的一种。被确定为1类致癌物(即对人类及动物均致癌)。(据新华网)

健康顾问 养生贴士

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

温馨提示

别在被窝里玩手机

手机壳里的甲醛会不会对人体造成伤害?肿瘤专家说,他们没有做过实验,手机壳里究竟有无甲醛等致癌物尚未知,不过,有一点需要提醒的是,太劣质的手机外壳,对身体肯定没有好处。

甲醛是一种致癌物,长期大剂量地吸入,可能引起白血病,而且随着温度的升高,释放得也越快。如果浓度过高,人会感觉头昏乏力。假如你所用的手机壳里含有甲醛,在室外、办公室等大环境下,不会通过呼吸系统进入体内。但是,如果在一个狭小的空间,比如大家常常会在被窝里打电话发信息玩手机,你的手机壳含有甲醛,可能就会影响身体。

实际上使用手机壳并不能延长手机的使用寿命。有资料显示,手机壳会影响手机的散热功能,同款手机如果不用套壳可以使用3年以上,而套壳最多使用2年。因此,绝大多数手机没必要用壳。

专家提醒,如非要用手机壳,要注意购买渠道,尽量不要选择颜色过于鲜艳的手机壳,因为颜色鲜艳的可能含有大量重金属。手感过软或过硬的、掉色的手机壳都要慎选,这类产品生产过程中很可能残留苯类有机溶剂。建议最好选购正规厂家生产的纯皮革或硅胶材质手机壳,不要选择塑料制品的。(据人民网)

养生有道

热敷湿敷 对付腰痛

腰痛,是中老年人的常见病。对于各种类型的腰痛,中医外治法效果都很显著。

■热敷法

寒湿型腰痛:取独活、防风、杜仲、牛膝、威灵仙、香附、当归、元胡及桑寄生各等量,将上述药物一起炒热,用布包裹数层;将此药包贴在患处熨半个小时,药冷即重新加热,可每天用药1次至2次,每剂药可连续使用3天至5天。

肾虚型腰痛:取熟地、菟丝子、牛膝、当归各等量,将上述药物一起炒热,用布包裹数层;将此药包贴在患处熨半个小时,可每天用药1次。

■湿敷法

寒湿型腰痛:取生附子适量,醋少许。将生附子烘干,研成细末;将此药末用醋调成膏状,敷在命门穴(位于第二腰椎棘突下)和涌泉穴上。

寒湿型腰痛:取生川乌、生草乌各15克,食盐、醋各少许;将生川乌、生草乌一起研成细末,用食盐和醋调成膏状;将此药膏敷在肾俞穴、腰眼穴和腰部的疼痛点,用塑料薄膜覆盖,用胶布固定,可每日换药1次。

秋冬季防护腰部很重要,外出注意保暖,避免做过多劳累的工作,防止腰部肌肉拉伤。(据《北京晚报》)

健议堂

秋燥易干眼 防治宜养阴

干眼症是眼科门诊常见的疾病之一,是眼睛泪液分泌量不足或泪液过度蒸发,造成泪液无法适当地保持眼球表面的湿润所造成的。患者眼部有干燥感、异物感、烧灼感,并出现畏光、流泪、视物模糊、眼红等现象。

■基础保养:

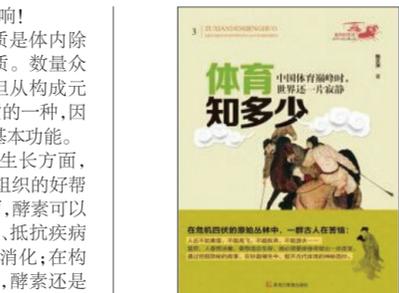
用热茶蒸气熏蒸眼睛。眼科专家表示,平时我们用开水泡茶后,可以用热茶的蒸气熏蒸眼睛,从而达到预防干眼症的目的。还可以通过按摩、热敷等方法刺激泪腺的分泌。改变用眼习惯,定时休息,建议用眼30分钟后休息几分钟。不要长时间看电脑、电视或手机,应不时地眨眨眼来缓解眼部干涩。

■药物治疗:

严重的干眼症患者一定要去医院就诊,在医生建议下使用眼药水,让干涩的眼睛得到滋润。轻度干眼症患者可使用液体制剂,重度干眼症患者可使用凝胶制剂。眼科医师说,人工泪液只是对症治疗,并不能根治,所以在治疗过程中要尽快明确病因,积极针对病因进行治疗。

需要强调的是,干眼症患者常见的表现与结膜炎相似,可能会被误诊,因而长期应用消炎眼药水,不仅起不到治疗干眼症的作用,还会加重干眼症病情。(据《汕头都市报》)

读家



(资料图片)

3 投壶:射箭的变种

投壶是弓箭的变种运动,可谓弓箭威武,投壶文雅。

古人为什么要把弓箭转化为投壶呢?为什么要弃威武而就文雅呢?答案很简单,习射太难了。

因为射箭太辛苦,所以对上层社会的贵族来说,显然是一件苦差事。

有个人想出了一个法子——把箭靶用宴会上的酒壶来代替,改拉弓射箭为用手投壶,这样一来,投壶就问世了。

投壶所用的箭,与一般的箭不同。它的前段做得很细,没有箭镞,称为“末”;箭尾做得更加粗大且没

有箭羽,称为“本”。

投壶的玩法简单,却有很繁琐的礼节。当两个人一起投壶时,各执4支箭,要根据天气和时间,来选择投壶的地点;而且,在不同的地方,投壶的距离也不同,如在室内投壶,距离就需5尺,如在庭中投壶,距离就需7尺,如在院中投壶,距离就需9尺。

“礼射”渐渐被投壶代替了,成为宴饮中不可或缺的一部分。有时候还肩负着“外交”使命。

春秋战国时,各个诸侯国的国君几乎都擅长投壶。经过联系,许多诸侯的投壶技术都到了一种超凡的地步。

晋侯和齐景公就是其中的佼佼者。有一次,晋侯和齐景公相邀宴饮,酒宴酣畅时,二人兴致极高,因为他们都热衷于投壶,所以决定赛一番。

晋侯投壶时,他的谋士说:“晋国的酒多如淮水,肉比水里的高地还多,若是国君投中,则是为诸侯至尊。”

言毕,晋侯一投便中,得意至极。齐景公不甘示弱,拿起箭来说:“齐国的酒多如澠水,肉多如山陵,若是我投中了,则代替你成为诸侯中的霸主。”

说完,也是一投即中。投壶如此受到青睐,投壶技术高超的人,自然也不用为衣食发愁。

汉朝时,有一个郭舍人,他是一

个倡优,在皇宫里为人解闷。郭舍人不仅能言善辩,说笑功夫极佳,还有一手常人不及的投壶技术。有一次,皇帝让他侍宴,他表演了投壶,竟然用一支箭连续投了100多次,看得众人目瞪口呆。皇帝也惊讶得不得了,等他的表演结束后,立刻赏赐他金银绸缎。从此,郭舍人宠遇甚隆,甚至超过了一些有功的大臣。

宋代的儒家学家觉得,投壶讲礼仪规则,与古代礼制关系密切,因此,若参加投壶活动,就“可以治心,可以修身,可以治国,可以观人”。在这种思想的影响下,投壶与修养品德紧密联系在一起。

宋朝名人司马光有着高尚的品德,他曾经想卖一匹马,马得了肺病,他提醒管家要告诉买家。管家不出来,说卖东西怎么能把毛病说出来呢?司马光正色道:“马卖多少钱事小,不诚实话毁了名声事大。不久,司马光升任了丞相,但他没有张扬,家里的老仆还称他为“秀才”。某一天,苏轼来访,听闻这个称呼,戏谑道:“你家主人已经是宰相,不是秀才啦,我们都称他‘相公’。”老仆大惊,以后每见司马光,都恭恭敬敬地尊称“相公”。司马光跌足叹息,说苏轼教坏了老仆。

投壶后来传入日本和朝鲜,也成为外国人的传统活动。



1 没有酵素,人体组织就“死机”

■作者简介

作者江晃荣为酵素研究先驱与权威,为中国台湾酵素教父,在酵素尿激酶研究上获得科技发明奖。

■内容简介

你还在为容颜憔悴、出现皱纹、低血糖等现象过早地出现而烦恼吗?你常常觉得自己压力大还缺乏营养吗……其实,真正的病因,都是缺乏酵素!该书不仅收录了100多种食物酸碱度一览表、15种天然酵素食材,还有42道酵素养生食谱、13道DIY天然酵素食谱,让大家轻松了解酵素,吃对酵素,抵抗衰老、青春永驻。

对于酵素这个新鲜名词,许多人都是一知半解。而酵素是维持身体正常功能、消化食物、修复组织的必需品,也是保持身体健康的关键。没有酵素就没有生命,因此,提高我们的生命质量,就要从了解酵素开始。

体内成千上万的酵素听起来很神奇,其实它们还有个更为通俗的名字,就是“酶”。

它们是生物体内的催化剂,负责加快新陈代谢以及维持各项生理功能,比如食物的消化与吸收、各个器官的运作、细胞的修复与改善以及激素分泌的调节等,都需要酵素的帮助,才能正常运转。

举个例子来说,大块食物被分解为小块颗粒后,酵素大家族就要发挥它们的作用了。它们会和这些食物颗粒混合在一起,加速启动消化功能,帮助分解到小于15微米,食物的营养成分才能被毛细血管所吸收,从而被转化利用。如果酵素的含量不够,活性不强,这一过程就很难进行,人体也就没办法吸收所需要的养分。

酵素广泛存在于一切生命体中,参与着生命体各项机能的活动,因此,人体内所有组织的活动都需要酵素。

可见,酵素对于我们现代人的

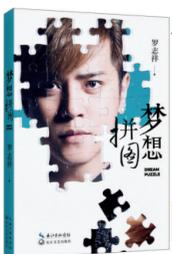
健康,有着多么重大的影响!

我们都知道,蛋白质是体内除水分外,数量最多的物质。数量众多的酵素虽然个头小,但从构成元素来说,它们还是蛋白质的一种,因此也具有蛋白质的一些基本功能。

在维持生命与促进生长方面,酵素是建造与修补细胞组织的好帮手;在调节生理机能方面,酵素可以辅助调节体内酸碱平衡、抵抗疾病的传染与催化营养素的消化;在构成身体重要的物质方面,酵素还是构成细胞、制造或替换维持生命物质的一分子;在供给热能方面,每克酵素被完全氧化后,也能产生不小的热能。

既然酵素是蛋白质的一种,那蛋白质都是酵素吗?

当然不是,因为它们在结构和构造上还有不相同的地方,所以并不是所有蛋白质都具有酵素的功能。比如说,当淀粉要分解为葡萄糖时,就需要“淀粉分解酵素”来帮忙。而每一个人的唾液、肠胃中都有这种“淀粉分解酵素”,但人体肌肉中的蛋白质,就没有分解淀粉的功能,所以蛋白质和酵素并不能等同。但这并不妨碍我们关注这些好帮手对人体产生的有益功效,只有更好地了解它们,才能更好地保持身体健康。



★作者:罗志祥
★出版社:长江文艺出版社

《梦想拼图》

罗志祥17岁成名,事业在21岁到23岁那几年跌落谷底,突然失去了一切,还被封为“收视毒药”,但这时候他仍然相信自己,继续保有原来的梦想。他用10年的时间打拼,终于找到十张梦想的“黄金拼图”。书中的每一张拼图,都是他在最困难时候的深刻体会;每一张拼图,都是他后来突破困境,冲向梦想的秘密金钥匙。

300K5 新书快讯

★作者:乔安娜·弗里耶(加拿大)
★出版社:江苏文艺出版社

《你好!更年期》

如果你的身体状况已然进入一个很糟糕的阶段,那么,这本书会使你焕然一新。在这本书中,心理学家乔安娜·弗里耶让读者了解,每个女人经历这个阶段时,年龄有早有晚,症状也不尽相同,比起身体上的症状,调整心理更重要,毕竟“能治好你的只有你自己”。



★作者:范稳
★出版社:北京十月文艺出版社

《吾血吾土》

该书记述了一位西南联大的优秀学子,为了民族大义,毅然投笔从戎,投考黄埔军校,参加远征军。在1944年的松山战役中,他被战火毁掉了英俊的容貌,死里逃生。为了躲避另一场战争,他不得不隐姓埋名,但最终不得不开始又一场没有硝烟且关乎民族尊严的“抗战”……



公告

根据市政府有关文件精神,下列房屋已在我处申请房屋所有权登记,7日内如无异议,我处将核准登记,颁发“房屋所有权证”。
申请单位:洛阳市建业房地产开发公司
房产坐落:西工区凯旋东路5号院
幢号:2幢
层数:8层
结构:钢混
建筑面积:4999.09平方米
洛阳市房地产产权籍管理处