

科学认识日常致癌物

当人们谈论健康隐患时,“致癌物”三个字总不免让人心头一紧。许多人首先想到的是食物中的风险,然而在我们每日生活的居所、通勤的途中,甚至享受阳光的时刻,一些看不见的因素同样需要我们的关注。科学认识它们,让我们在烟火日常中更从容、更智慧地守护自身与家人的健康。

提起家居环境,有几样东西值得留意。氡气,这种无色无味的天然放射性气体,悄然存在于土壤岩石之中,尤其可能通过地基缝隙渗入通风不佳的地下室或底层房间。它是世界卫生组织旗下权威机构认定的明确致癌物,长期吸入是导致肺癌的重要环境因素之一。保持室内空气流通,特别是经常开窗通风,是抵御它的有效手段。而新装修带来的烦恼,常与甲醛相伴。无论是新置的家具、铺设的地板,还是粘贴的壁纸,都可能

成为它的来源。这种带有强烈刺激性气味的物质,已被证实与鼻咽癌、白血病等疾病的风险上升相关。因此,选择环保达标的建材家具,并在入住前给予新居充分的通风透气时间,显得尤为重要。同样不容忽视的还有油漆、粘合剂、某些强力清洁剂乃至汽车尾气中可能含有的苯类物质,苯更是明确的白血病致病因素。使用这类产品时务必保证环境通风,佩戴口罩防护,并尽量减少接触时间。

阳光给予我们温暖和能量,但过度暴露在紫外线之下却是一把“双刃剑”。在夏日的骄阳中,蕴含的紫外线辐射是导致皮肤癌的首要环境诱因。享受户外时光时,请记得避开上午十点到下午四点这段紫外线最强的时段。出门前涂抹足量且有效的防晒霜,戴上宽檐帽和太阳镜进行物理遮挡,这些简单的习惯能大大降低风险。同时,对于爱美人士经常接触的染发剂,虽然个人使用的致癌风险尚未有最终定论,但减少染发频率,选择正规安全的产品、避免染发剂长时间接触头皮,无疑是更为审慎的做法。

空气质量同样牵动健康。如今,室外空气污染,特别是细颗粒物PM2.5,已被列为明确的人类致癌物。工业排放、汽车尾气等都是其重要来源。在空气质量不佳的日子,尽量减少户外活动,如需外出则佩戴合格的防护口罩,室内使用具有净化PM2.5功能的空气净化器,都是自我保护的方法。此外,在一些年代较久的老建筑中,可能还存有过去广泛使用的石棉材料。这些材料本身如果保持完好无损,风险相对较低。但一旦老化破损,释放出的细小纤维被吸入肺部,则可能埋下严重健康隐患,甚至数十年后引发肺癌等疾病。若家中或工作场所发现疑似破损的石棉材料,切记不要自行处理,务必寻求专业机构的帮助。

面对这些生活中的潜在挑战,关键在于建立科学的防护意识并将其融入日常。每天开窗通风,让室内空气保持清新流动,是最基础也最有效的措施之一。在选购家居建材、化妆品、日用品时,将环保、安全、低挥发作为重要考量,选择信誉良好的品牌和产品。无论晴雨,养成防晒习惯,呵护娇嫩的肌肤。坚决远离烟草及其烟雾污染,为自己和他人创造无烟环境。关注每日的空气质量信息,在污染天做好相应的防护。对于染发等行为,保持适度与节制。这些点点滴滴的行动,汇聚起来便是守护健康的坚实屏障。

据《新民晚报》

防晒“全副武装”
没被晒黑却被“捂黑”
过度防护反易伤身

盛夏时节,紫外线强烈来袭,遮阳伞、防晒衣、防晒面罩等物理遮蔽产品成为不少人的出行标配。在社交平台上,“全副武装出门,晒黑一丝都不允许”成为新一代晒后护肤信条。但你知道吗?裹得太严实不仅可能适得其反地“越防越黑”,还可能引发痤疮、毛囊炎等皮肤问题,甚至因长期缺乏日晒影响身体健康。物理遮蔽真的越严越好吗?又该如何科学使用?本文为你拨开防晒迷雾。

A

物理遮蔽防晒品为何走红?

在炎炎夏日,物理遮蔽类防晒品可谓炙手可热。“我的防晒战袍安排上了!”“不涂防晒霜,只靠防晒面罩+长袖防晒衣”……在各社交平台上,不乏网友分享“出门零紫外线暴露”的严密防晒穿搭攻略,甚至还有“人类防晒赛博朋克”标签走红。“能遮多少遮多少”的心理,使得许多人“裹”成了夏日街头的“防晒忍者”。

这种消费热情同样体现在数据上。天猫国际数据显示,2024年5月起,防晒衣、防晒口罩、冰袖等物理防

晒品类销售量同比增长超过30%,其中部分爆款防晒衣在“618”前夕实现了“秒光”抢购。京东健康平台则指出,95后、00后用户在防晒用品消费中占比持续走高,尤其偏好UPF值标识明确、具备“科技感”的防晒衣面料。

但物理遮蔽产品真的是“防晒无懈可击”的终极方案吗?面对琳琅满目的产品,我们又该如何科学选择?

首先,应明确“UPF”这一核心指标。UPF即紫外线防护系数(Ultraviolet Protection Factor),代表

衣物对紫外线的阻挡效果。根据国家标准,当UPF≥40,且UVA(长波紫外线)透过率<5%时,才可称为“防紫外线产品”。其中UPF50+为最高等级,表明该衣物可阻挡95%以上的紫外线。

此外,消费者还应注意查看产品标签上的生产批号、执行标准等,避免购买“三无”产品。据中国消费者协会发布的相关测评,有些打着“冰感”“抗晒”标签的衣物并未通过国家防晒衣标准检测,防晒效果远不及标称。

B

皮肤还能被“热黑”?

不少人将“严防死守”当作防晒的唯一策略,却忽视了“热辐射”可能带来的反作用。在广州市红十字会医院皮肤科副主任医师陆小娟看来,近年来流行的“严密包裹式防晒”,其实存在被误解的风险。

“很多人误以为遮得越多就越不容易晒黑,其实防晒并不是让人变白,更不是绝对意义上的防黑。”陆小娟指出,皮肤变黑的主因是UVA引

发的黑色素细胞激活和光老化,而在过度包裹后,身体长期处于高温密闭环境中,还可能因“热辐射”而引发黑色素生成。

所谓“热辐射致黑”,并非空穴来风。陆小娟介绍,这一理论尚存争议,但已有动物实验和体外研究显示,过高的热环境会通过皮肤释放炎症因子、扩张血管,间接激活黑色素细胞,进而诱发色素沉着。

另外,防晒面罩、防晒衣等物理

遮蔽产品如若材质不透气,还容易导致汗液堆积、局部发炎,进而造成一系列皮肤问题。“我们临床上最常见的就是痤疮、毛囊炎、热疹、疖肿等,尤其是脸部、颈部这些遮盖区域。”

因此,在使用防晒面罩、冰袖、防晒衣时,陆小娟建议应“有遮有放”:长时间在户外暴晒后,应及时到阴凉处休息,脱掉部分防晒装备,让皮肤透气散热。

C

防得太狠也可能“防”走健康

部分人对长期防晒造成的健康隐患缺乏认知。陆小娟提醒,过度防晒可能影响人体对阳光中紫外线B(UVB)的吸收,从而抑制维生素D的合成,影响钙代谢与骨骼健康。

她表示,长期处于“全身包裹”状态,可能导致维生素D合成不足。维生素D作为调节钙磷代谢的重要激素,对骨骼强度、免疫系统有着重要作用。若摄取不足,儿童可能出现佝

偻病,成年人易患骨质疏松。

中华医学会《中华预防医学杂志》2021年刊文也指出,维生素D缺乏已成为我国常见公共健康问题之一,过度室内活动、极端防晒行为是其高发原因之一。

那么,该如何在防晒与健康之间找到平衡?陆小娟建议,防晒应因人而异、因地制宜。对于通勤者来说,选择宽边帽、防晒伞等简单遮蔽物,避免强烈日晒时间段外出即

可;从事长时间户外作业者需配合防晒霜与遮蔽用品,并注意皮肤透气与清洁。

据《羊城晚报》



高温天 居家出行留心这三件事

随着高考、中考结束,暑期旅游高峰期即将到来。持续的高温天气中,应急管理部提示公众,居家或出行,这三件事一定要当心。

严防电器火灾

天气炎热,冰箱、冰柜、空调等家用电器的用电量大幅增加。电器设备线路可能会超负荷运转,一些老旧

电器容易引发火灾。因而需要全面检查家中电线线路,发现老化失效的部件要及时更换,避免火灾发生。

严防车辆隐患

高温天气里,无论驾驶燃油车还是电动车,出行前都需要检查线路是否老化,以及轮胎胎压是否过高、有没有鼓包的问题。如果长途行驶,中

途一定要注意停车休息,不仅驾驶员需要缓解疲劳,车胎也需要冷却。

严防溺水事故

游泳是避暑的好办法,但是家长一定要看好孩子,不要让未成年人单独外出游泳,更不能到没有安全设施和救援人员的水域游泳。

据《今晚报》