

日常生活中如何预防辐射

预防电脑辐射

辐射在我们生活中无处不在,计算机、手机、电磁炉、微波炉给生活带来了无数便利,但因此而产生的辐射也让人们备受困扰,专家教您生活中的防辐射常识。

随着社会的进步,使用电脑的人越来越多,而且使用的时间越来越长。尤其是一些青年人,有时候在电脑前一坐就是好几个小时,殊不知长时间玩电脑会对人身造成极大危害,尤其是电脑辐射。

在电脑的荧光屏上增加滤色镜,以减轻视觉疲劳,最好使用玻璃或高质量的塑料滤光器。“使用完电脑后,应及时洗脸、洗手,多饮开水。”日照市东港区

人民医院放射科主任秦维说。

秦维介绍,由于电脑荧光屏表面存在着大量静电,其集聚的灰尘可转射到脸部和手部的皮肤裸露处,时间久了,易发生斑疹、色素沉着,严重者甚至会

引起皮肤病变等。安装防护装置,削弱电磁辐射的强度。如在电脑旁放置竹炭或者仙人掌,两者内部都有一种抗辐射的物质,可以

大量吸收辐射,从而避免人体内吸收过多的辐射。“夜晚上网的时候,不要关闭电灯,否则很容易伤害眼睛。”

“最主要的防护手段有三种:一是时间防护,尽量缩短上网时间;二是距离防护,上网的时候要尽量离电脑远一些;三是屏蔽防护,就是穿防护服之类的。”秦维说,“普通市民主要是前两种防护,屏蔽防护不大现实。”

预防手机辐射

随着通信技术的发展和社会的进步,使用手机的人越来越多,而且呈现出年轻化趋势,手机在给人们带来便利的同时也危害着人类的身体健康,手机发出的辐射,会对人体健康造成一定影响。

根据监测,手机在接通的瞬间辐

射强度最大,在电话接通的瞬间,尽量不要把手机贴在耳朵上。当然,如果能使用耳机接听就能更好地防辐射。“在晚上睡觉时,如果需要开机,尽量把手机放在离人体一米远的地方。”秦维说。

许多女孩子喜欢把手机挂在胸前,

但是研究表明,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。

“男士尽量不要把手机挂在腰间或装在裤兜里,因为时间长了这两个地方最容易对人体造成伤害。”秦维说。

预防微波炉电磁炉辐射

微波炉是利用微波辐射,引起食物内部的分子振动而使食物发热,进而起到加热作用。

微波炉工作时,人体应该距离微波炉至少一米,不要站在正前方,不要看着炉门,因为泄漏出的微波对眼睛有

害。当微波炉停止工作后,最好等两三分钟再开微波炉门,不用时可以盖上电磁辐射防护罩。孕妇儿童尽量不要接近工作着的微波炉,因为微波会影响发育。

根据电磁炉的工作原理,铁锅放到

电磁炉上就会发热,也就是说,电磁炉会对铁起作用。值得注意的是,人体细胞内铁元素含量很高,而对人体细胞来讲,即使是很小的加热也会影响健康,所以使用电磁炉时,最好保持1.5米的距离。

家居注意防辐射

很多人会把百货商场门前的大理石台阶当作休息椅,殊不知这花岗岩大理石是辐射很强的材料。如果密闭的室内使用这样的材料做装潢,很可能会导

致鼻咽癌或肺癌。

“很多装饰材料都会释放出一些辐射物,虽然量不是很大,但时间长了也会对身体产生影响。”秦维说。

对于有些没法避免的辐射,秦维主张在家中栽种一些绿色植物,“绿色植物可以吸收部分辐射物,减少辐射量,对人体起到保护作用。”秦维说。



(资料片)