



手机辐射到底致不致癌 睡觉时放多远才不伤身

科学研究告诉你答案

手机辐射致癌 是科学还是谣言

美国国家毒理学计划最新研究显示,手机射频辐射确实会导致癌症。在此项研究中,科学家将雄性老鼠暴露在两种无线电频率辐射中,发现相比没有暴露在辐射中的老鼠,这些暴露在无线电频率辐射中的老鼠,患上神经胶质瘤和心脏神经鞘瘤的可能性要更加高。

然而实验并未在雌性老鼠的身上进行,并且发现那些暴露在手机通常发射的无线电频率下的雌性老鼠,有少数患两种低发病率的肿瘤。虽然此项研究已经泄露给媒体,但一些没有参与研究的科学家则认为,现在得出手机辐射是否与患癌症有关的定论仍然过早。当人们在使用手机时,手机会向发射基站传送无线电波,无线电波或多或少会被人体吸收,这些电波就是手机辐射。

这3种情况下 手机对人体辐射大

■通话时

研究表明,长时间通话时的连续辐射可能会使脑部受到影响,专家建议不易用手机通话时间过长,可以考虑用固定电话和耳机。如果不得不长时间打电话,那么可以每隔一两分钟左右耳接替交换。

一般来说,手机待机时辐射比较小,通话时辐射更大一些,而且手机号已经拨出而尚未接通时,手机的辐射量是待机时的3倍左右,这时辐射较大,可能会改变人体组织,对健康造成不利影响。

■关机后

关机后射频是不会正常工作的,所以射频部分对人体的辐射也会相对减低,但并不等于没有,手机内部有不少重金属配件,对人体同样会造成辐射,只是说相对好一点。

■边充电边打电话

手机充电时,辐射会增大,打电话对人体的辐射也会变大,生活中我们的手机没电但着急使用,一般做法都是边充边用。

降低手机辐射 做好这几件小事

1.屏幕亮度适当调整

屏幕越亮,电磁辐射会越强,越暗则会越小,不过过暗的亮度同样会造成眼睛疲劳,所以可以采用合适眼睛的亮度。用过手机之后可以彻底清洗脸部,尤其是在睡觉前,一定要将脸部彻底清洗干净,如果不洁面就直接睡觉,长期会导致肌肤状态越来越差。

2.接电话尽量不要移动

一些人喜欢接电话时不自觉地频繁走动,却不知频繁移动会造成接受信号强弱起伏,从而引发不必要的短时间高功率发射,所以在接打电话时,尽量不要频繁移动。

3.使用耳机接电话

使用耳机接电话,能有效减少手机辐射的影响。手机所配备的专用耳机,可以实现远距离使用,同样还能减少手机辐射,这是最为有效的方法。

4.存放位置

手机不用的时候,最好放在包里,如果一定要放口袋应该屏幕朝内,电路板朝外,女人最好放在右边口袋或者PP袋,因为左边口袋比较接近子宫,所以尽量不要靠近左边口袋,男生建议放PP袋最好。

wifi有辐射吗 睡觉是否一定要关

一说到“辐射”大家是不是都害怕了?那么wifi跟辐射有没有关系,睡觉是否要关wifi呢?实际上无线跟辐射是没有关系的,从路由器产生的辐射叫做非电离辐射,发射的辐射剂量对人体几乎没有任何伤害。wifi信号在人头部位仅有0.0057W/kg,没有超过人体辐射的安全暴露1.6W/kg,因此对人体的影响微乎其微,大家不用担心。睡前少玩手机,这样才能有一个更好的睡眠。

晚上上床睡觉玩一会手机,已经成了现代人的习惯,但长期缺乏睡眠,会影响生物钟,除了导致乏力、注意力不集中外,被辐射危害健康才是大事,这种坏习惯还是要及时改掉。

据39健康网

小张一家正在吃早饭,妈妈顺手把客厅的WiFi给关掉了,小张抱怨道:“我正在打游戏呢,怎么就没网了?”妈妈批评说:“你一起床就开始打游戏,再玩下去手机辐射把癌症都辐射出来了!赶快吃饭!”这个场景画面相信大家熟悉,玩手机在长辈眼中是随时会释放出有害辐射的,长辈们还会在群里分享一些关于“手机辐射容易致癌”等新闻来让年轻人引以为戒,放下手机!那么手机辐射真的会致癌吗?

一个经常熬夜的人,身体会散发臭味哟

长期缺觉身体会有什么变化?你可能首先想到的是黑眼圈、脸垮、长痘等这些肉眼可见的特征。其实,长期熬夜会让人连体味都改变,身体会发“臭”。上海市中医文献馆失眠专科主任医师施明告诉你一个熬夜的人是怎样“发臭”的。

经常熬夜,身体会“发臭”

熬夜时大脑会时不时做出一些应激反应,让人保持清醒,同时它也会促进皮脂腺分泌油脂,这些油脂在身体上附着一夜,酝酿发酵后最终会形成一股异味。长期熬夜,睡眠不足,日积月累欠下不少“睡眠债”,睡眠的“质”与“量”无法得到保证,人一直处于过度疲劳状态,身体也会“发臭”。

在健康状态下,肝脏会分解身体处理蛋白质时产生的氨,被分解的氨会随着尿液代谢掉。但如果人长期处在疲劳状态,肝脏会疲惫不堪,分解氨的能力减弱,残留在体内的氨随着血液流窜到皮下,只能跟汗一起排出,就会形成一股刺鼻的臭味。这种“疲劳臭”常出现在皮脂腺集中的部位,如腋下、前胸、后背、颈部,它不仅让人难堪,还为身体状况亮起了红灯。

此外,长期熬夜还会使唾液分泌减少,唾液有清洁口腔的作用,分泌减少会使口腔卫生变差、食物残渣堆积,细菌尤其是厌氧菌大量繁殖,导致口臭。消除这种熬夜后的“疲劳臭”并不难,饮食上多摄取膳食纤维改善肠道,泡泡澡促进血液循环,但从根儿来说,停止熬夜才是最重要的。

三步甩掉你的晚睡强迫症

长时间晚睡不仅会摧毁身体正常的新陈代谢机能,带来多种健康隐患,还会逐渐养成“夜猫”病。施明建议晚睡族们不妨试试下面三招,摆脱“晚睡强迫症”。

1.明确晚上是休息时间

当大脑告诉你不能睡时,告诉自己:不能被这种思想和意识掌控,我已经很困了,应该马上睡觉。

2.转移注意力

选择特定的行为取代强迫性晚睡的行为,如洗漱、做面膜、泡脚,睡前洗热水澡等。需要注意的是,在做这些事情的时候,不要上网、玩手机、说太多话,让自己保持在安静和舒适的环境中,不妨听一些舒缓放松的音乐,或是喝杯牛奶来辅助睡眠。

3.练一套助眠呼吸法

只要利用鼻子吸气4秒,憋气7秒,最后再呼气8秒,做3次循环后,就能感到睡意。可能一开始睡意来得没有那么快,但只要坚持一天做2次,持续6~8周,就能迅速在60秒内安稳入睡。

不得不熬夜时,做好4件事

对于现代人来说,熬夜不是一件能百分之百避免的事,注意以下几点,尽量减少熬夜对身体的伤害:

1.晚饭不要吃太多太晚

夜里进食会影响生长激素的分泌,没消化完的食物会刺激胃部工作,降低睡眠质量,因此晚饭尽量在睡前



3小时吃完。

2.补足水和维生素

熬夜会带走人体大量水分,注意随时喝一点绿豆汤、百合银耳汤等,或吃黄瓜、番茄、苹果等,补充身体所需的维生素。

3.注意室内通风

由于现在正值夏季,很多人将空调开得很低,不注意室内通风,也会影响身体健康。建议空调每开1~2小时,就要关闭,打开窗户,通风15~30分钟。

4.出现异常及时停止熬夜

出现头昏脑胀、白天有眩晕、心慌、胸闷、心神不定等明显不适症状时,晚上就应该早点休息,不要熬夜了。

此外,熬夜时不建议抽烟、喝含酒精的饮品,如果要提神,可适当喝一些茶或咖啡。第二天仍然觉得疲劳,可在空闲时小憩,不要太长,建议控制在20分钟左右。

据生命时报