

地下车库氡气为1类致癌物引关注

它从哪来？如何影响人体？

近日，地下车库氡(rǒng)气为1类致癌物的话题就登上了热搜，引发很多人关注。氡气是什么？对人体有什么影响？地下车库的氡是哪儿来的？日常去地下车库停车、取车又有风险吗？

氡是一种天然产生的放射性气体，是人类所受天然辐射照射的主要来源。它产生于岩石和土壤中的放射性元素铀238(U-238)。

中国科学院自然科学史研究所副研究员、清华大学化学博士孙亚飞指出，氡无色、无味，可能会悄无声息地对人体产生影响。孙亚飞说，当人体吸入氡衰变产生的放射性气溶胶颗粒后，这些颗粒物会沉积在呼吸道，衰变产生的α粒子可以破坏DNA。福建医科大学公共卫生学院副教授邵文亚也指出，高浓度氡暴露已经是仅次于吸烟的第二位肺癌成因。邵文亚特别提醒，儿童是氡暴露的高危人群。

那么，多大的量，会让氡对人

体产生实质危害呢？孙亚飞说，这个吸入的量没有一个非常准确的数字，因为并不知道它所放射出来的射线或者粒子到底在什么时候刚好让身体发生癌变，但是因为这个事情它是有概率的，所以吸入量越多、越长时间处于这样的环境中，概率肯定是越大的。

那么，日常去地下车库停车、取车又有健康风险呢？邵文亚表示，氡被认为是一种可控的危险因素，日常停车、取车时短暂停留，无需过多担心。“我国也规定，比如室内空气质量标准中，住宅和办公室场所，室内氡的年平均浓度不能超过300贝克勒尔每立方米，同时推荐在条件允许的情况下，应该努力将氡的浓度控制在100贝克勒尔每立方米以下，包括在新建、改建或者扩建的民用建筑工程，它也有强制性的验收标准。取车这种程度的暴露，是不必过于恐慌的。”邵文亚说。

据中央广播电视总台中国之声

今晚睡前 请务必检查一下你的床单



你的床单到底集齐了多少天敌？

细菌：脏床单堪称一个巨大的移动培养皿，汗液、唾液、死皮细胞甚至食物残渣，都是细菌的“美味佳肴”！这些细菌不光来自我们的皮肤代谢和汗液分泌，还是门把手、手机或宠物毛发上的“环境偷渡客”。

尘螨：长期不换的床单能滋生出数万只肉眼看不见的尘螨！它们靠啃食人体死皮细胞为生，皮屑越多，繁殖越疯狂。其排泄物更是过敏性鼻炎、哮喘的“头号过敏原”。

真菌：床单上的真菌大多来自感染真菌的皮肤，同时真菌更偏爱潮湿的温床。哪怕你没感觉到出汗，夜间人体也会分泌200至300毫升汗液，正好给真菌孢子发芽铺路。

病毒：病毒虽存活时间短，但风险从没饶过谁！感冒飞沫里的

病毒、皮肤疱疹病毒等，会借着咳嗽、打喷嚏或皮肤接触，悄悄污染你的床单。

看完这些，你还能忍住不换床单吗？

根据季节变化调整频率：冬季建议每2周更换1次床单和枕套，每月更换1次被套。夏季建议每周更换1次床单和枕套，每2周更换1次被套。若夜间出汗较多，可缩短至每3至5天更换1次床单。

特殊人群专属清洁频率：家有老年人、儿童、孕妇或免疫力较低者，建议每周更换1次床品。患有皮肤病(如湿疹、体癣)和呼吸道疾病(如流感、哮喘)的人群，需每3至5天更换1次床单。皮肤容易过敏者或家有宠物的人群，每周更换1次床品。

另外，如发现床单上有明显的污渍、汗渍或异味，应及时更换清洗。

据“健康中国”微信公众号

短视频刷多了，会“脑雾”吗？



你是否总被手机弹窗打断思路？正准备说话，突然忘了刚才想要说什么？明明是一个比较熟悉的人，却怎么也想不起对方的名字？

当下的内容总是节奏飞快，让人挪不开眼。事实上，你可能已经注意到，内容变得越来越短、越来越精炼，也越来越容易让人上瘾。而人的大脑却偶尔像是被蒙上了一层“雾”，不够清醒、敏锐。

面对这些疑问，很多人觉得自己被“脑雾”缠身。“脑雾”到底是什么？对此，清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也给出了专业解答。

王也表示，“脑雾”并非医学诊断，而是患者对自身注意力涣散、精神难以集中、伴随疲惫感的生动客观描述，就像大脑中笼罩着一团雾气，清晰的思维通路被堵塞。这种状态的产生，往往是生活中一些潜移默化的因素持续吸引并消耗注意力所致。比如很多人会通过刷短视频放松，短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、唤醒精神，却也会消

耗脑细胞活性、糖原储备，同时调动体内激素——甚至观看引发强烈情绪的视频后，也会出现类似消耗。

王也表示，解决脑雾并非单纯“少玩手机”，更有效的方式是进行集中注意力训练，比如冥想、入定练习、调节呼吸节律等；同时要学会真正放松——刷短视频虽能短暂逃避工作焦虑和高压职场氛围，却无法让人彻底摆脱，还需主动适应职场压力。当然，刷短视频并非坏事，适度观看有助于分散注意力、缓解紧绷神经。

如果你已经处于这样的状态：一直感到精神恍惚、被日常决策压得喘不过气，或者发现自己很难集中注意力超过几分钟，这或许是一个信号，告诉你需要给大脑一些空间，给它一个没有持续刺激的环境。

想办法远离屏幕，比如不带手机去散步、凝视窗外，或者只是静静地坐着。这些时刻可能看起来很空虚，但它们能让你的大脑重置、反思，并找回其自然的节奏。

据“央视网”微信公众号

仅靠牙膏，能否让牙缝长回来 医生解读：并不现实，日常预防更重要

近日，某知名牙膏品牌“360°抗敏修复牙膏”视频内容暗示“能让牙缝自己长回来”，引发强烈关注。牙缝修补难道仅靠牙膏就能实现？泰康仙林鼓楼医院口腔科主任医师刘秉尧副主任医师告诉记者，并不现实。

记者注意到，视频中该品牌反复强调产品含“促生氟磷灰石”成分，并将其描述为“一种天然生物胶水”。

据报道，羟基磷灰石在一定程度上能辅助受损组织的修复，起到促进与保护的作用。然而，这些效果大多是在实验室特定条件下实现的，至于添加到牙膏中，且添加量不明确时，其实际作用仍有待进一步验证。”

生活中受牙缝问题困扰的人并不少见。刘秉尧坦言，约70%—80%的牙缝问题出现在五六十岁以上的中老年群体中，有20%—30%发生在三四十岁的年轻人甚

至儿童身上。

从口腔医学角度看，牙缝的成因多样。首先是先天因素，例如儿童期就存在的牙列不齐、龅牙等，通常需通过早期矫正或青少年正畸干预。随着年龄增长，牙缝也可能逐渐出现或加重。不规律的刷牙习惯、咀嚼过硬食物、其他不良口腔行为，都可能促使牙缝形成。此外，长期存在的牙龈出血、牙龈炎、牙周炎，或是龋齿造成的牙齿缺损，都会引起牙龈萎缩或组织炎症，进而导致牙槽骨吸收，牙缝便显现出来。

刘秉尧强调，口腔健康日常预防远比事后处理更重要。注重口腔卫生是重中之重。他建议，刷牙方式可学习国际公认的Bass刷牙法；牙膏不必长期固定使用同一款，可每隔3—6个月更换；牙刷应定期更换；养成定期口腔检查的习惯。

据《扬子晚报》