

里面都含有微量的放射性元素(如碳-14、氡等),因此,我们体内就有相当量的放射性元素;另外,来自外太空的各种宇宙射线也在不断地对地球生物进行照射。人们受到的这部分核辐射一般称为天然辐射或自然辐射,完全隔绝这些辐射是不可能也是不必要的。据观测,每人每年平均所接受的天然辐射剂量约为2.4mSv。

另外,生活中的一些特殊活动也会导致我们受到一定剂量的辐射,例如,医院中的一次胸透X光医学检查,可能会使人体接受超过1mSv的剂量,而乘坐飞机一小时接受的辐射剂量为0.00425mSv,大量吸烟、长期接触煤矿粉尘等也会增加人体接受的辐射剂量。

问题三:普通人需具备哪些辐射防护知识?

记者:您认为对于公众来说,需要掌握哪些必要的辐射防护知识呢?

徐超:少量的辐射对人体健康没有什么危害,但过量的放射性照射却会对人体产生直接伤害,甚至使人致病、致死。剂量越大,危害越大。目前,国际放射防护委员会对人体接受的辐射剂量限值有明确规定,对于从事辐射相关行业人员,所受职业照射为5年平均剂量不超过20mSv/年,一年内不超过50mSv;对于普通公众,要求一年内不超过5mSv。辐射剂量小于100mSv时,对人体基本没有影响;100—500mSv之间时,人

体也不会产生明显的疾病感觉,但血液中对人体免疫非常关键的白细胞数量减少;1000—2000mSv时,会感受到轻微的射线疾病,产生疲劳、呕吐、食欲减退、暂时性脱发等,血液中的红细胞减少且不可恢复;2000—4000mSv时,则会发生严重的射线疾病,如骨骼和骨密度遭到破坏,血液中的红细胞和白细胞数量极度减少,并伴随内出血、呕吐、腹泻等症状;当辐射剂量大于4000mSv时,将直接导致人的死亡。

我们在正确认识核辐射的基础上,还应该了解和掌握一定的辐射防护知识。一是减少射线对人体的外照射,这主要通过控制照射时间、增大与辐射源间的距离、采用适当的屏蔽措施来实现;二是要尽力避免放射性物质进入体内形成内照射,内照射会对人体产生长期的危害,因此在辐射较高的场所,必须穿戴必要的防护护具,避免饮食;这两点对于直接从事放射及放射性行业的人员非常重要,同时也是普通民众应对核事故时可以采取的有效措施。三是在日常生活中注意加强自身防护,例如,如无必要,尽量避免频繁X光检查,减少吸烟,远离煤矿粉尘,家居装修时要注意检测大理石类地板是否放射性超标等。

面对核能利用的快速发展,特别是中国目前正在力促核能健康发展的情况下,我们需要正确地认识核辐射,在远离核辐射危害的同时,用科学战胜对核辐射的恐惧。

什么最能吸电脑辐射?



- 一、在电脑旁放上几盆仙人掌,它可以有效地吸收辐射。
- 二、还对于生活紧张而忙碌的人群来说,抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝2至3杯的绿茶,吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素A原,它被人体吸收后,能迅速转化为

维生素A。维生素A不但能合成视紫红质,还能使眼睛在暗光下看东西更清楚,因此,绿茶不但能消除电脑辐射的危害,还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶,菊花茶同样也能起着抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用。

三、上网前先做好护肤隔离,如使用珍珠膜在肌肤上形成一层0.001mm珍珠膜,可以有效防止污染环境的侵害和辐射;其次电脑使用后,脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒,要及时用清水洗脸,这样将使所受辐射减轻70%以上。

四、操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害,室内不要放置闲杂金属物品,以免形成电磁波的再次发射。使用电脑时,要调整好屏幕的亮度,一般来说,屏幕亮度越大,电磁辐射越强,反之越小。不过,也不能调得太暗,以免因亮度太小而影响效果,且易造成眼睛疲劳。

五、应尽可能购买新款的电脑,一般不要使用旧电脑,旧电脑的辐射一般较厉害,在同距离、同类机型的条件下,一般是新电脑的1—2倍。

(来源:搜狐 健康频道)