



# 拆解 电脑久坐族的九个流言

一篇题为《电脑辐射——每天对着电脑4~6小时的人必看》的文章在网上流传很久了。在仙人掌、防辐射服依旧走俏的情况下，让我们来破解这些不科学的说法——

**1** **第一条:**在电脑旁放几盆仙人掌,可有效吸收辐射。  
**真相:**一台电脑摆在那里,向各个方向发射的电磁辐射或电磁波的强弱主要是由电脑本身决定的,仙人掌根本无法屏蔽或吸附之。

最关键的是,电脑的电磁辐射水平并不会对健康造成危害,没有屏蔽的必要。

**2** **第二条:**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。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、沙棘油也有抗辐射的作用。

**真相:**绿茶中含有β-胡萝卜素,但额外补充β-胡萝卜素并不会使人获得特别的益处。短期内摄入大量单一的食物对健康没有益处。菊花茶、螺旋藻和沙棘油的抗辐射作用也是无稽之谈。

**3** **第三条:**上网前先做好护肤隔离,如使用珍珠膜,独特的“南珠翠膜”在肌肤上形成一层0.001毫米厚的珍珠膜,可有效防止辐射。其次,使用电脑后,脸上会附着不少电磁辐射颗粒,要及时洗脸,这样可使所受辐射减轻70%以上。  
**真相:**电脑的电磁辐射主要来自电脑里的各种电路,并不会产生类似放射性的物质。微小的东西。坐在电脑前,把电脑打开,身体就会接受电磁辐射,把电脑关闭以后,电磁辐射就立刻停止了,脸上不会有残余的微粒,也就没有必要洗掉了。传统的CRT显示器会因为静电而吸附一些灰尘,但这些灰尘本身并不会产生电磁辐射,因此,落到脸上也不会造成辐射损害。总之,洗脸是需要的,但和防辐射没有关系。

物质微小微粒的东西。坐在电脑前,把电脑打开,身体就会接受电磁辐射,把电脑关闭以后,电磁辐射就立刻停止了,脸上不会有残余的微粒,也就没有必要洗掉了。传统的CRT显示器会因为静电而吸附一些灰尘,但这些灰尘本身并不会产生电磁辐射,因此,落到脸上也不会造成辐射损害。总之,洗脸是需要的,但和防辐射没有关系。

**4** **第四条:**操作电脑时,最好在显示屏上安装一块电脑专用滤色板,以减轻辐射危害,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,屏幕亮度越大,电磁辐射越强,反之越小。  
**真相:**滤色板只可以过滤掉一部分可见光,我们所指的电脑辐射一般都是无线电波、射频电磁波段,滤色板起不了作用。在电脑周围摆放金属物体会对电磁场分布产生一定影响,但实际影响微乎其微。屏幕亮度与电脑总的辐射大小的关系不大,因为电脑各个部件都会产生辐射,显示屏只产生一部分辐射,机箱里的CPU等元件才是辐射的主要来源。

见光,我们所指的电脑辐射一般都是无线电波、射频电磁波段,滤色板起不了作用。在电脑周围摆放金属物体会对电磁场分布产生一定影响,但实际影响微乎其微。屏幕亮度与电脑总的辐射大小的关系不大,因为电脑各个部件都会产生辐射,显示屏只产生一部分辐射,机箱里的CPU等元件才是辐射的主要来源。

**5** **第五条:**应尽量购买新款电脑,不要使用旧电脑,旧电脑的辐射较厉害。在同距离、同类机型的条件下,一般是新电脑的1倍~2倍。  
**真相:**新款旧款电脑的差别主要在性能方面,但“旧电脑的辐射较厉害,一般是新电脑的1倍~2倍”的说法没有科学依据。

**6** **第六条:**电脑摆放位置很重要。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,因为电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕正面的辐射反而最弱。头部到显示器的距离至少得50厘米~75厘米的距离,这样可以减少电磁辐射的伤害。  
**真相:**电脑辐射大小不只要看显示屏的位置,还要看机箱的位置。距离远一些可以显著降低辐射,只是无论降不降低,其都在安全标准之内,意义并不大。

**7** **第七条:**电脑显示屏会产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。所以,放置电脑的房间最好能安装换气扇,倘若没有,上网时要通风。  
**真相:**溴化二苯并呋喃是塑料耐燃剂——多溴二苯醚PBDE经过氧化偶联得到的产物。这种氧化过程在塑料燃烧时更为常见,而在日常使用过程中发生得很少。所以,一般情况下,溴化二苯并呋喃在塑料里存量很少,也不会释放到空气中,对人的影响很小。

**8** **第八条:**多吃胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝等富含维生素A、C和蛋白质的食物,可防电脑辐射。  
**真相:**食物的摄入应注意营养均衡,荤素搭配,如果为了多吃上述这些食物而忽略了其他营养物质的摄入就显得得不偿失了。尤其是维生素A,人体长期大量单一地摄入富含维生素A的食物,容易引起中毒。因此,过多摄入富含维生素A的食物有害无益。

**9** **第九条:**经常在电脑前工作的人会觉得眼睛干涩、疼痛,多吃香蕉能缓解眼睛的不适症状。缓解眼部疼痛、干涩、失水、少神等症状,避免眼睛过早衰老。  
**真相:**长时间使用电脑导致眼睛干涩是视疲劳所致。因此,每隔45分钟要休息约15分钟,避免用眼过度。香蕉中富含钾,适当增加钾摄入量对高血压患者有益。不过,寄希望于吃香蕉防辐射是不靠谱的。(据果壳网)



## 购物小票中隐藏双酚A?

**流言:**小票中含有的双酚A可以通过皮肤进入人体,影响人们的生殖系统,并诱发心脏病和癌症等。小票别长时间攥在手里,手上有伤口的,更要慎重!

**真相:**对小票中双酚A的担忧可源自2010年7月美国环保组织“环境工作组”在其官网上发布的一个报告。EWG的工作人员从美国7个州以及首府华盛顿的快餐店、食品商店、加油站及邮局收集了36个收款机打印出的小票,然后委托实验室进行检测,发现其中40%的小票都含有高水平的双酚A。

双酚A怎么会存在于小票中呢?购物小票用的纸叫做“热敏纸”,热敏纸就是在原纸纸基上涂布了一个热敏层,热敏层包括三种成分:无色的热敏染料、弱酸性显影剂、填料。双酚A是作为显影剂出现在其中的,和染料一起分散在填料中。2010年11月,世界卫生组织和联合国粮农组织联合在渥太华召开了专家会议来评估双酚A的安全性。但对于双酚A对人体健康是否有害,以及危害程度到底多大,尚不能确定。不过,对其采取谨慎的态度是有意义的。

**结论:**部分证实。双酚A作为热敏纸的显影剂确实存在于购物小票中,接触小票后双酚A有可能粘到手上并透过皮肤。但它对于人体的毒性目前还没有权威、确切的结论,谨慎的做法是减少对它的接触,避免婴幼儿接触小票,成年人接触后要彻底洗手。(据果壳网)

## 研究发现:留胡子无益于提升魅力



有些男性喜欢让胡子肆意生长,不过,心理学家研究认为,男性旺盛的毛发并不是吸引女性的法宝。

在最近的一项实验中,加拿大莱斯布里奇大学的保罗·瓦西和新西兰惠灵顿维多利亚大学的巴纳比·狄金森发现,虽然胡子看起来可能很时髦,但刮净胡子的脸比大胡子更有吸引力。在研究中,不少女性参与者都认为,与刮过胡子的模样相比,留胡子的男性看起来更显老、更具攻击性。研究结论显示,胡子在显示男性年龄、社会地位和潜在威胁上的作用,要大于增加外部吸引力。(据果壳网)

**岳灵生发 乌发 湘西苗方**

**止脱生发 白发转黑**

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

**岳灵为什么敢免费体验上市?**

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢

**岳灵为什么要免费体验上市?**

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择

**招本市及全省各市区代理 电话:13569633905**

地址:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米  
咨询电话:6999219 网址:www.yl-hair.com

**治疗膝关节病 民间有奇方**

在大兴安岭地区,很多人都知道治骨奇人刘仁瑞,他一生秉承中医创新,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、骨质疏松、半月板损伤等引起的关节疼痛,上下楼使不上劲儿,下蹲困难,只需服用研制的“活血风寒膏”贴敷,表现一夜就能翻身,连续用药一个月就能爬山、跑步,根本不用吃药打针做手术,不管病情有多重,病史有多久,都能立竿见影。

王先生左膝关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节退行性变、骨质增生、滑膜炎,痛苦之中,突然发现了“活血风寒膏”。用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜已能走五六里路,这令全家都感到十分惊喜!

**研制人提醒:**活血风寒膏效果独特,被批准为骨伤科OTC药品(国药准字Z20026551)。不以暂时止痛蒙蔽患者,而以严谨严谨自由活动来检验效果,对比使用前后CT磁共振更能说明问题。尤其适用久治不愈的顽固患者,不怕病情重,越重越管用,买4盒送1盒,买10盒送4盒。

骨病专线:0392-3619967(市内送货、郊区邮寄)  
地址:老区人民医院斜对面保生堂药房(长风路与朝霞街交叉西南角)

**男性细胞再生素(外用) 营养粉胶囊(口服) 买3套送1套**

征服采用顶尖原装进口的高纯度睾酮A型药片和新加坡黄会敏,能充分供应睾酮细胞营养,深入诱导引睾细胞再生,不含任何激素,无刺激,在短时间内完成器官的二次生理性发育,使性能力得到一个全新的提高。

**征服荣誉奖项:**

- 联合国卫生组织认证与健康机构推荐产品
- MCR系列原料通过Highest Rated 3A 级认证
- 获得美国FDA 通关认证
- 被评为2006年风靡世界男性品牌
- 中华性健康研究会最佳产品
- 中国男性科技学会最佳医药器械专业委员会指定产品

**经销地址:** 新乡淮河路与兴鹤大街交叉口西至堂大药房  
山城区晋源路北段五完小路路口西至堂大药房  
东区新街中康汽车公司对面西至堂大药房

**征服电话:** 18639219175