



别在车库里运动、遛娃了！ 温暖背后竟有1类致癌物

在气温较低的日子里，不少人会选择在相对温暖的地下车库里运动、遛娃，却忽略了藏在温暖背后的危险气体——氡。

氡气是什么

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。

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。

孙亚飞表示，氡气能够释放出像α射线之类的高能粒子或射线，如果吸入这样的气体，可能会对我们的身体造成破坏，应该说，吸入这种放射性气体的潜在危害还是比较大的。

氡会对人体造成什么危害

氡被世界卫生组织确定为1类致癌物，是继吸烟之后导致肺癌最重要的原因，也是非吸烟者患肺癌的首要原因。氡的危害主要来自其衰变产生的放射性子体，潜伏期可达数十年。

1. 肺癌风险最高：吸入氡衰变产生的放射性颗粒会损伤呼吸道细胞DNA。氡浓度每升高100贝克勒尔每立方米(Bq/m³)，肺癌风险增加约16%。若同时吸烟，风险会大幅升高。

福建医科大学公共卫生学院副教授邵文亚指出，α粒子对细胞有电离辐射，能够破坏细胞的DNA、脂质、蛋白质这些生物大分子，造

成氧化损伤，从而引起一些健康效应，比如癌变和一些遗传效应。

2. 免疫力下降：长期处于高氡环境中，可能会降低免疫力。

3. 影响生殖健康：可能与精子质量下降、流产率上升有关。

4. 其他癌症：长期接触高浓度氡，还可能增加胃癌、皮肤癌等风险。

邵文亚特别提醒，儿童是氡暴露的高危人群。“儿童的细胞处于分裂旺盛期，对这种辐射更敏感，免疫发育还不是太好，所以修复能力比较弱。儿童具有更高的代谢率和呼吸频率，每公斤体重的每分钟通气量是成人的2倍，也就是说，在同样的环境下，儿童吸进去的氡会更多。再加上年纪比较小，这个属于早期暴露，有更长的生命期让辐射累积损伤。”

孙亚飞指出，目前并没有一个非常准确的数字，来判断吸入多少氡会对人体产生实质危害。因为人们并不知道，它所放射出的射线或者粒子，到底在什么时候刚好让我们的身体发生癌变。但接触次数越多、时间越长、浓度越高，被氡伤害的概率就越大。

氡是如何进入人体的

氡的来源包括自然和人为两类：一是自然来源，比如地壳释放、土壤扩散、地下水渗透；二是人为来源，比如某些建筑材料（如花岗岩、混凝土）、采矿活动、工业过程等。

氡进入人体的方式有三种。其中，呼吸道吸入是最主要的途径，常见于通风不良的室内、矿井等；

其次有消化道摄入，如饮用高氡地下水或食用相关农作物；还有皮肤接触，如长期接触含氡的水或土壤，少量可经皮肤吸收。

氡广泛存在于空气中，但通常室外氡水平很低，均值在5~15Bq/m³。根据世界卫生组织建议，室内氡浓度年平均应小于100Bq/m³。

不过，氡在封闭环境中很容易积累，住宅、学校、办公室等室内环境氡水平变化很大，范围为10~1000Bq/m³。人们可能会不知不觉生活或工作在高氡环境中。

一般来说，建筑内的氡浓度受到地质条件的影响，比如土壤中铀-238、钍-232的含量和孔隙度等。此外，也要看氡从地基及周围土壤进入建筑的路径是否更为畅通。

孙亚飞说：“建筑所用的部分材料，可能会含有像铀或钍之类的放射性元素，这些元素发生衰变之后，就可能产生氡。”

为什么说不要长期待在地下车库里

一般来说，地下室和与地面接触的底层建筑室内空气氡水平较高。因此，人们应尽量避免在地下车库里长时间活动，特别是儿童。

孙亚飞表示，氡的密度较大，在地下车库这样的场所更不容易扩散。而且，在通风不好特别是老旧的车库，因为其一般有裂缝，地下氡的逸散浓度可能会更高。

此外，孙亚飞还指出，地下车库这类环境一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物的含量也较高，即便不考虑交通安全因素，这类场所也不适合作为运动、休闲场所，长时间逗留。

孙亚飞提醒：“即便不考虑尾气，地下车库里的氧气含量也相比室外要低一些、二氧化碳含量要高一些，这样的空气，呼吸都是不理想的。”

日常停车、取车有健康风险吗

专家们均表示，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，无须过多担心。

邵文亚说：“在我国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300Bq/m³，同时推荐在条件允许的情况下，将氡的浓度控制在100Bq/m³以下。在新建、改建或者扩建的民用建筑工程中，都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。”

在家如何避免暴露在高氡环境中

1. 加强通风：这是最经济有效的方法，多开窗通风，可使室内氡浓度降低90%以上。如果自然通风受到天气和季节限制或达不到预期的效果时，可以采用机械通风来增加室内的换气率，将氡及子体排到室外，降氡效果可达到80%~90%。带空气热交换器的通风设备，可以在炎热和寒冷的气候条件下，降低能耗，达到降氡目的。
 2. 密封裂缝：及时修补墙面、地基裂缝，减少氡的渗入。
 3. 土壤阻隔：新建房屋可在地基铺设阻隔材料，抑制氡气上渗。
- (本报综合)

酸儿辣女靠谱吗？真相来了

“孕期喜欢吃酸的就会生男孩，喜欢吃辣的就会生女孩。”民间流传着“酸儿辣女”的说法，认为孕妇在怀孕期间若喜欢吃酸的食物，暗指胎儿性别为男；若喜欢吃辣的食物，暗指胎儿性别为女。

流言分析

“酸儿辣女”是一个广泛流传于民间的传统说法，并没有科学依据。宝宝的性别在受精的瞬间就已经决定了，与孕期爱吃酸还是吃辣无关。孕妇口味变化多与激素水平、胃肠道变化、营养需求、早孕反应有关，把饮食偏好当作判断性别的依据，只是一种经验误传。

是什么决定了胎儿的性别

人类的性别决定机制主要基于X和Y染色体的组合。女性的卵细胞通常携带一个X染色体，而男性的精子则可以携带X或Y染色体。精子的类型(X或Y)决定了胚胎的性别。在受精的瞬间，孩子的性别就已经决定了，取决于哪种类型的精子首先到达并成功与卵子结合。这一过程与孕妇的饮食、生活方式或其他外部因素无关。

尽管有一些研究探讨了母亲饮食和孩子性别之间的相关性，但这些研究的结果并不一致，且往往受到样本大小、研究设计等因素的限制。目前，没有足够的科学证据支持“酸儿辣女”的说法。

从统计学的角度来看，在中国喜欢吃辣的省份，如江西、湖南、湖北、四川，女性的比例并没有明显超过喜欢吃酸的山西或者其他省份。

这些决定胎儿性别的说法都不可靠

有人认为，孕妇的饮食会影响体内的酸碱平衡，从而决定胎儿的性别。然而，食物的酸碱性在人体强大的胃酸面前几乎没有作用，更不会影响到血液内的酸碱平衡。母亲的饮食健康对胎儿的整体健康和发展固然重要，但它并不能决定孩子的性别。

还有一些说法认为，阴道内的酸碱度可以影响精子X、Y在女性体内的存活时间，从而决定胎儿的性别，这些说法也没有科学依据。滥用一些所谓改变阴道酸碱度的洗液反而会导致菌群失衡，引起阴道炎症、盆腔炎症，甚至不孕等问题，得不偿失。

一些声称通过改变人体酸碱度从而改变胎儿性别的说法也站不住脚。假如真的有这么好的办法，为什么不直接用在那些濒临灭绝的生物上？例如，让熊猫多生出雌性熊猫宝宝，从而提升后代的繁衍率。但至今，科学家们仍然没有找到任何靠谱的方法去施行这个计划。

在讨论胎儿性别决定因素时，我们应当保持科学的态度，避免轻信未经证实的民间说法。性别决定是一个复杂的生物过程，涉及基因、细胞生物学等多个方面。虽然饮食和生活方式对孕妇及胎儿的健康至关重要，但它们并不能决定胎儿的性别。

为什么孕期口味会改变

孕期食欲和口味的改变是很常见的现象，主要由以下几个因素引起：

1. 激素水平变化

孕期女性体内的激素尤其是雌激素和孕激素的水平会有显著变化，直接影响到嗅觉和味觉。嗅上皮细胞胞质内存在雌二醇结合蛋白，提示雌激素会影响嗅上皮，因此女性的嗅觉比男性更灵敏。孕期提高的雌激素水平可能会使嗅觉更为敏感，导致对某些食物的味道和气味的感知发生改变。
2. 胃肠道变化

随着妊娠的进行，子宫不断增大以及孕激素增加，胃肠道的蠕动会受到影响，降低食物的消化速度和胃部舒适度。这些变化也可能导致孕妇对某些食物的偏好改变。
3. 营养需求

孕期身体对某些营养素的需求增加，如钙、铁和维生素等，这种变化可能无意识地引导孕妇改变食物选择，以满足这些增加的营养需求。
4. 心理因素

怀孕更容易出现情绪波动，这些心理变化也会影响食物的选择和口味的偏好。
5. 早孕反应

很多孕妇在怀孕初期会经历恶心和呕吐，这种情况可能会让孕妇对某些味道较重的食物产生厌恶情绪。

孕期的健康饮食对胎儿的发育和孕妇的健康有重要影响。均衡的饮食不仅可以提供充足的营养，还可以减少和预防孕期并发症，提高孕妇的生活质量。因此，孕妇应注重饮食多样化，确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等关键营养素。

结论

总的来说，“酸儿辣女”只是一个没有科学依据的民间说法。性别决定机制主要依赖于X和Y染色体的组合，而这在受精瞬间就已经决定。

孕妇的饮食、生活方式等外部因素并不能改变胎儿的性别，也没有相关的循证医学证据表明怀孕以后宝宝的性别会影响孕妇的饮食和生活方式。我们应当以科学的态度看待生育和性别问题，同时关注孕期健康饮食，确保母婴健康。

在面对各种民间说法时，科学的思维方式和批判性思考能力尤为重要。只有这样，我们才能更好地理解生命的奥秘，保障孕妇和胎儿的健康，避免因盲目相信不科学的说法而带来不必要的困扰和风险。

(来源：人民科普)

★遗失启事★

- 温岭市太升机电弹簧厂遗失公章一枚，声明作废。
- 温岭市坞根镇沙山村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证(副本)，统一社会信用代码：N23310810797150162，发证日期：2019年1月25日，声明作废。
- 温岭市坞根镇下呈村遗失农村集体经济组织登记证(正本)，统一社会信用代码：N2331081MA2AKDC78C，发证日期：2021年1月8日，声明作废。

药品比价神器上线，买药再也不花冤枉钱

据国家医保局消息，截至目前，全国31个省(区、市)及新疆生产建设兵团已全部完成医保药品比价小程序上线工作，实现全域覆盖、全民可及，让各地参保群众都能享受到便捷的比价服务。

此前，不少群众担心药店购药存在较大价格差异，需要货比三家，但往返几个药店过于费时费力；有时遇紧急急需，需要了解附近哪个药店有急需的药品。为解决参保群众购药的民生痛点，国家医保局从2024年起在全国范围内推进定点药店医保药品比价小程序建设。

医保药品比价小程序依托全国医保定点医药机构数据资源，数据更新及时、功能全、覆盖广，查药

比价一站式搞定。参保群众可通过微信或支付宝搜索当地医保小程序，或进入医保App使用医保药品比价小程序，输入药品名称后，便能一键获取所在区域定点药店药品的价格区间、库存状态、生产企业等核心信息，小程序支持按价格高低、距离远近等多维度筛选排序，选中目标药店后可一键导航直达、一键电话咨询。

据了解，小程序上线以后，各地医保部门结合群众使用反馈，不断拓展功能边界，丰富应用服务场景。不少省份新增了拍照识药功能，老年人无须手动输入药品名称，对着药盒拍照即可完成查询；部分地区开通线上购药、送药上门服务，切实解决了腿脚不便群体和忙碌上班族的购药难题；部分地区

浙江省比价途径	App二维码	功能特色
浙里办App (浙里医保智能寻药)		除基本比价外，还支持“按处方寻药”“按耗材找医院”等特色功能，适合复杂购药需求，在杭州等试点城市功能更丰富。

浙江省比价途径

实现医用耗材价格查询、按处方寻药、药品价格趋势分析等特色功能，同步更新药店医保药品量价比较指数评级，方便群众购买质优价廉的药品，让医保服务更精准、更贴心，让参保群众购药比价更踏实、更安心。

(来源：国家医保局)



扫码查看其他省份比价小程序

每天走路能“抗”老年痴呆？

中等活动水平即达最佳保护效果

最近，《自然·医学》期刊上发表了一项由哈佛大学衰老大脑研究团队完成的研究，该研究跟踪了近300位认知正常的老年人长达14年，探讨了“走路”和“预防阿尔茨海默病”之间的关系。

阿尔茨海默病(AD)是一种全球高发的神经退行性疾病，近半数病例与可调节风险因素相关，“缺乏运动”是其中关键一项。

这项研究共纳入296位50~90

岁的老年人，他们一开始认知都正常，但有些人大脑里已经有Aβ沉积(属于“临床前阿尔茨海默病”，相当于疾病的“潜伏阶段”)。研究人员使用计步器客观记录他们的日常步数，并利用PET影像追踪大脑里Aβ和tau蛋白的变化，每年测试他们的记忆力、日常生活能力(比如能不能自己做饭、记不记得吃药)。

浙大二院神经内科副主任医师

陶青青解读指出，研究发现，身体活动水平通过调控tau蛋白病理发挥保护作用，而与Aβ病理无直接关联。在基线Aβ水平升高的参与者中，身体活动水平与tau病理进展存在显著关联：基线身体活动水平越高，下颞叶皮层tau蛋白聚集速度越慢。研究还发现，中等活动水平即达最佳保护效果。身体活动对tau聚集、认知及功能衰退的保护效应存在剂量-反应关系，但并非步数越多

效果越强，5001~7500步/天即可达到较好的保护效果。

陶青青表示，目前，没有任何一种方法能完全预防阿尔茨海默病，遗传、血压、血糖、生活习惯这些因素也很重要。但走路的优势在于：不用花钱、不用吃药，只要愿意动，就能给大脑增添一层保障。对大脑最好的呵护，其实藏在日常的小习惯里。

(来源：浙江老年报)

沙糖橘上市正当时 挑选储存有说道

最近又到了沙糖橘上市的时节。作为人们喜爱的冬日馈赠，尤其是过年的必备年货，沙糖橘可以说是近期的“顶流选手”之一。沙糖橘的名字是怎么来的？怎么挑选品质好的？人们为何如此钟爱它？近日，记者来到沙糖橘原产地广东肇庆四会市寻找答案。

沙糖橘又名“十月橘”，果期在农历十月，出自广东四会市黄田镇沙塘坑村。它的味道很甘甜，人们就借用村的名字，把“塘”改为“糖”，由此有了“沙糖橘”的名字。在种植和推广过程中，许多人把它的名字理解为如砂糖一般甜，后来也有了“砂糖橘”的叫法。怎么才能挑选到品质好的沙糖

橘？四会翠田农业科技有限公司技术部总经理赖荣基告诉记者：“要挑椭圆形的、摸起来硬一些的，这种比较新鲜。如果摸起来比较软，说明水分没有那么多。另外，果皮不要有破损，不然很容易腐败。”

“一般中果品质最好，酸甜适中、口感细腻、皮薄无核。小果养分不够，大果则生长得有些过头，皮厚而且肉比较紧实，不够水润，可能有核。”赖荣基说，有时会发现果皮和果肉中间缝隙比较大，一般大果会出现这种情况，就是因为过于成熟。

他表示，大果并非不好，因为大果阳光养分吸收得比较好，相对

来说更甜、口感更爽脆，而且因为皮相对厚一些，更耐运输，所以也受到一些消费者喜爱。

从储存角度来说，沙糖橘在常温状态下可以存放7至10天，但放几天后口感可能会变干，所以最好不要大量囤货，即买即吃。

近年来，沙糖橘成为人们置办年货时必不可少的选择，不少人在春节期间实现“按箱猛炫”。为什么大家如此喜爱沙糖橘？四会市桔田源生物科技有限公司董事长陈文勇给出了他的答案。

“首先它不用分食，也不需要用刀切开，个头适中、好剥皮，2岁小孩都能拿来吃，很方便。第二是酸甜比很适中，不会齁甜腻人，

吃了一个就不自觉地吃下一个，像过年唠嗑的时候，大家都‘拼命炫’。”

另外，沙糖橘丰收时间正值冬天，以前这段时间基本上只有这一个品种，而且春节是大家消费需求的旺季，橙红色的外观，加上“橘”在一些地方还有大吉大利的寓意，让人们格外喜爱它。

沙糖橘富含维生素C、膳食纤维、果胶及多种矿物质，既能补充营养，又能促进肠道蠕动、帮助消化。但日常不能吃太多，因为糖分高，吃了容易上火。成人每日5至8颗为宜，糖尿病患者、肠胃敏感者等特殊人群要谨慎食用。

(来源：新华网)