

北京大学公布最新检测报告

PM2.5 里到底都有啥

PM2.5 中含多种重金属

近日，北京大学公共卫生学院公布了《北京 PM2.5 中重金属浓度检测研究》报告，通过对 2012 年 12 月 3 日至 2013 年 1 月 18 日期间采集和监测的样本进行分析，发现 PM2.5 颗粒中含有铅、锰、镉、锑、锆、砷、镍、硫酸盐、多环芳烃等多种有害物。毒理学实验表明，金属元素是大气颗粒物中可能造成健康危害的组成部分，而 PM2.5 携带重金属能力比 PM10 强，对人体危害更大。

北京大学公共卫生学院环境卫生系教授潘小川告诉记者，在几种重金属中，砷的含量最多。在监测期内，北京 PM2.5 中砷的日均浓度中位数达 23.08 纳克 / 立方米，最高日均浓度值达 70.91 纳克 / 立方米，而我国《环境空气质量标准》规定，砷的年平均参考浓度限值为 6 纳克 / 立方米，此次检测结果日均最高超标 11.82 倍。在 15 个检测日中，砷浓度超标

共 12 天，镉浓度超标 4 天，铅超标 2 天。检测还发现，PM2.5 中铅、镉的含量分别为 244.10 纳克 / 立方米和 4.20 纳克 / 立方米。

工业和燃煤是主要污染源

PM2.5 中的重金属到底来自哪里，对人体有何危害？中国疾病预防控制中心环境所研究员尚琪告诉记者，对于我国大部分城市而言，PM2.5 的成分主要是重金属和多环芳烃类有害物，既有钢铁、水泥、燃煤锅炉等工业源的排放，又有机动车等移动源的排放，还有餐饮油烟、装修装潢等量大面广地排放。有研究显示，PM2.5 是许多重金属的载体，除了水和食物摄入，呼吸是重金属进入人体的主要途径。

1981 年，世界卫生组织已将砷列为致癌物，美国毒物和疾病登记署一直将砷列为危害人体健康的第一有毒物。大量摄入砷可导致神经系统损伤、心血管疾病以及

尿道癌，吸入和皮肤接触分别会导致肺癌和皮肤癌。重金属铅对神经系统、消化系统、造血系统、泌尿系统、心血管系统、免疫系统、内分泌系统等均有不良作用。目前公认的结论是，铅暴露没有安全底限（即使微量摄入，也损害健康），特别是对于儿童。镉则可能引起肾损伤、骨损伤等，长期接触还可能加大患癌风险。

成年人每天大约要吸入 15 立方米的空气，如果这些空气都是被污染过的，对健康的影响可想而知。尚琪特别指出：“空气污染对健康的影响目前还无法直接确定，一般都会有潜伏期。这种污染通常会造成基础性疾病（如呼吸系统疾病、神经系统疾病等），进而加速死亡。”

合理规划城市，绿色出行

尚琪指出，燃煤排放是大气中砷的主要来源之一。经过分析可以推测出，北京的雾霾很大程度上与周边省市的大气环境污染有关。统计数据显示，京津冀地

区 2011 年煤炭消费量超过 3.8 万吨，其中仅河北省就超过 3 亿吨。因此，“京津冀大气污染联防联控势在必行。”

除了结构调整，PM2.5 污染的深层原因还在于城市规划发展。交通严重拥堵无疑增加了汽车尾气的排放。尚琪建议，尽快完善北京周边教育、医疗、购物等配套设施，减少市民出行时间和距离，减少污染物排放。尚琪指出，空气污染是一个量变到质变的过程，每个人都要努力采取绿色出行方式。

尚琪认为，此报告只是一个指示性指标，“真正威胁人体健康的是大气总体质量的下降”，空气中有害物质的增加是大气中各种污染物综合作用的结果。尚琪提醒说，在大气重污染的环境下，最好减少户外活动。“短时间外出问题不大，可以戴防护口罩，但长年累月小剂量的污染则可能产生严重后果。”

《生命时报》2013.5.7 文 / 金海燕

散步时说话易伤气

我国古代《遵生笺》中说过，散步时与人说话会伤气。澳大利亚昆士兰大学的研究人员发现，边走路边说话，会增加发生事故的风险。此外，近年来各地空气质量下降，处在污染的环境中，说话越多，吸入的有害物质就越多。因此，建议散步时尽量少说，如需说话，站定后再说或通过肢体语言沟通；大风天在外也不要张大嘴说话。

《快乐老人报》2013.5.6 文 / 田晓彦

姿势不对也会胖

世界卫生组织将肥胖定性为十大慢性病之一，并将每年的 5 月 11 日定为世界防治肥胖日，希望人们对肥胖问题加以重视。大部分女性是因为体型肥胖，穿衣服不好看来减肥，然而，很多女性发现减肥后反而会越减越肥。你是否考虑到因为骨骼原因导致体态不正而肥胖，并因此而进行针对性的训练？

专家说，无论是站、坐，只要姿势不正确，用力不匀，就会导致身体局部的脂肪堆积。比如，身体重心只放在一条腿上，时间长了成为习惯，这条腿就会变粗。

长时间的姿势不良可能会导致骨盆后倾、弓身驼背、胸部下垂，这些都会让你的体态变得不再优雅。而且因为身体不正，关节的活动变慢，代谢变慢，热量消耗变小，脂肪也就堆积起来了。长此以往可能会形成弯腰驼背、胸部下垂、臀部变大、手臂和小腿变粗等。

《北京晨报》2013.5.8

男人练瑜伽好处多

从瑜伽的起源来看，瑜伽源于印度佛教的鼎盛时期，作为修身养性、强身健体的一项运动，其发明者便是男人，因此，在瑜伽的体位法中有许多动作对男性的健康是非常有益的。尤其是现代男人压力大，身体耗损加速，许多人在 30 岁的黄金年龄，就开始体验到“体力大不如前”的窘境。

除了保持健康的体态，瑜伽的最大贡献就是帮助男人远离压力、心脏病和抑郁症；呼吸调息的练习，则可让躁动的心情沉静下来。说到练瑜伽，人们总会认为它更适合女性。其实，瑜伽是一种讲究自然平衡的养生健身法，对于男性来说，瑜伽是一种非常好的减压方法，可以帮助改变浮躁的性格，提高自控的能力，修正不良的生活习惯。

《保健时报》2013.5.8 文 / 张晓红

缺乏哪些营养易致癌

除了遗传因素、基因突变和环境因素以外，癌症的发病还和人的日常饮食习惯也有密切的关系，不过这已经不是什么新闻了。以前，我们大多数都是介绍一些可以抗癌的食物，这次则是根据营养物质来进行分类，看看人体如果缺少哪种营养物质，会有致癌的可能。

1.缺乏 β－胡萝卜素可能诱发肺癌

目前，肺癌仍是我国发病率最高的癌症。除了吸烟、吸入过多油烟等因素会导致肺癌以外，人体若缺乏缺乏 β－胡萝卜素也可能诱发肺癌。因此，长期吸烟者、肺结核患者和矽肺患者等易患肺癌的人应多吃富含缺乏 β－胡萝卜素的食物，如甘薯、胡萝卜、菠菜、芒果、木瓜和豆腐等。

2.缺乏蛋白质可能诱发胃癌

人们若从饮食中摄入的蛋白质不足，

尤其是摄入的优质蛋白质不足，就可能诱发胃癌。在过去，胃癌一度被称为“穷病”。因此，萎缩性胃炎患者、胃溃疡患者、免疫功能低下者及有胃癌家族史者等易患胃癌的人应常吃富含优质蛋白质的食物，如深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉和鸡蛋等。此外，人们若大量食用腌制的咸鱼、咸菜等含有亚硝胺等致癌物质的食物，也会增加患胃癌的几率。人们若摄入过多的食盐，可能会导致萎缩性胃炎。此病是胃癌常见的癌前病变之一。因此，为了预防胃癌，人们应减少食盐的摄入量，并应多吃新鲜的水果和蔬菜，少吃烟熏烧烤的食品。

3.缺乏膳食纤维可能诱发结肠癌

在现代人的饮食结构中，高脂肪、高蛋白食物所占的比例越来越大，而膳食纤维的摄入来那个去日渐减少。高脂肪、高

蛋白的食物在人体内分解后，会产生较多的致癌物质。在缺乏膳食纤维的情况下，这些致癌物质会长时间地停留在结肠粘膜上，从而可诱发结肠癌。因此，人们在日常饮食中应多吃富含膳食纤维的食物，如大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等。

4.缺乏维生素 D 可能诱发乳腺癌

血多临床调查数据都表明，乳腺癌患者体内的维生素 D 含量往往较低。加拿大的研究人员还发现，体内缺乏维生素 D 的乳腺癌患者和体内不缺乏此物质的乳腺癌患者相比，其病死率相对较高。因此，有乳腺癌家族史者，未生育的女性、中老年女性、月经初潮较早或绝经较晚的女性等易患乳腺癌的人应多吃鱼肉、牛肉、猪肝和鸡蛋黄等富含维生素 D 的食物，并应经常晒太阳，以促使机体合成更多的维生素 D。

环球网 2013.5.9

十项标准算算你显不显老

你看起来比实际年龄小还是大呢?外貌年龄计算器帮你解答这个问题。

1.毛孔粗大:加 3 岁。晒太阳过多或毛孔阻塞都会使毛孔显得粗大。专家建议，使用维 A 酸和水杨酸产品清洁皮肤；外出务必涂抹防晒霜，以防皮肤晒伤而变得松弛。

2.胸口雀斑:加 10 岁。有些 20 岁刚出头的人胸口也会出现雀斑。专家表示，维甲酸或对苯二酚(黑色素抑制剂)可以减轻雀斑。另外，外出活动时，少穿大开领的上衣，防晒霜也应及时补抹。

3.指甲厚黄:加 5 岁。研究显示，未经修饰的指甲显得人更老，因为指甲油能掩盖与疾病和衰老有关的黄指甲。专家表示，维生素及湿度缺乏会导致指甲未老先衰。垃圾食品是破坏指甲的祸害之一，应

当杜绝。

4.牙龈萎缩:加 10 岁。30 多岁就出现牙龈萎缩，的确让人显老。保持牙龈健康，关键在于防止细菌感染，建议使用专业口腔除菌清洁产品。

5.手背青筋暴露:加 7 岁。血管凸出是组织丧失(骨质丧失、肌肉萎缩及脂肪丢失)的结果。而球类运动有助增强手部肌肉力量，还应摄入足量钙和维生素 A。

6.头发茂密:减 3 岁。人体毛发越浓，就越发显得年轻。富含叶酸和铁的饮食有助于给头发提供足够的营养。

7.睫毛浓密:减 3 岁。眼睫毛浓密显年轻的道理与头发一样。让睫毛浓密起来比较困难，因此平时应该善待睫毛。比如，卸妆时，最好不要搓揉睫毛。

男人头发越少越自信

美国宾夕法尼亚大学沃顿商学院最近的一项研究显示，人们认为剃光头或者寸头的男人看起来更有男人味，更具影响力。在某些情况下，他们比头发较长或者头发稀疏的男人更具有潜在的领导力。一些男性高管也认为，光头或寸头的发型让他们看起来更年轻，至少让他们显得没那么老，而且和梳理讲究的长发或者和尚头比起来，这种发型能让他们感到更自信。

沃顿商学院管理学讲师阿尔伯特·曼尼斯做了三个实验来测试人们对光头或寸头男人的看法。其中的一个实验是这样的：他向 344 名参与测试者出示了一个男人的两张不同的照片，一张是留有头发的

照片，另一张是经过处理的光头照片。

研究发现，头发稀疏的男人被认为是最没有魅力、最没有力量的一群人。这一结果也与另外一些研究相符。有研究表明，人们认为脱发的男人看上去更老，更缺乏魅力。对于脱发的男人来说，解决办法很便宜，也很简单，那就是剃个头。

纽约形象顾问朱莉·拉斯建议客户在头发开始稀疏的时候就把头发剪成寸头。她表示，“寸头给人的感觉是强壮、有力和自信。而头发稀疏或者梳向一边的发型则有点不修边幅。”

新浪健康 2013.4.25

高龄产妇患抑郁症几率高

40-44 岁生小孩的产妇在分娩后更容易得抑郁症，比普通产妇高出 5 倍的可能性，因为她们在怀孕期间过于焦虑。

来自哥伦比亚大学的 Muraca 教授介绍了她的这项新发现。“她们过于担心自己和婴儿的健康问题，而且会觉得自己比较孤独，缺少帮助与支持，因为没有多少人会和她们一样等到这么高龄才生育。”她在加拿大给 8000 名产后妇女做了调查，其中有 10%的妇女产后都有得抑郁症的经历，而且 30 岁是一个分水岭，30 岁之后生产的妇女患抑郁症的几率飙升；其中 40-44 岁的妇女患抑郁症的比例高出 35-39 岁妇女的 5 倍。

《楚天都市报》2013.4.3