

家居輻射

防不勝防



提到輻射二字，大家聞之色變。它除了存在核反應堆中，只要任何電子產品接通電流後，就會產生電磁輻射。先別扯到核能輻射，如果生活沒有電流、電池，你的手提電腦、手機、iPod、相機怎麼用？換句話說，輻射避無可避。

電磁輻射 干擾細胞

最普及的電腦，在開機時會產生大量電磁輻射，紫外線、紅外線、靜電場、高頻、中頻、極低頻的電磁場，經科學家實驗證實，低頻電磁場可在人體細胞膜上，干擾細胞的代謝和繁殖，直接影響胚胎發育。原來，傷害較大的始終是朝夕相對的電腦。

曾有調查指本港大部分青少年人均擁有4部電子產品，當中，手機的輻射量是手提電子產品中最高。不說不知，當手機的信號差時，發出的輻射量不跌，反而會上升。歐洲有研究人員指出，使用手提電話超過10年，會明顯增加腦部腫瘤發病風險，原因是由手機產生的電磁波干擾了腦細胞的正常活動。

而手機運行時，會向發射站傳送無線電波，無論發出電頻多寡，人體始終會接觸一定數量，影響身體組織。專家用儀器測量，iPhone4 接通一刻，輻射量達106個單位，較正常50個單位高1倍，通話時則回落至個位數，所以不斷鼓勵用家使用免提裝置是有道理，可大大減少90%輻射量。

有趣的發現是，與日常生活息息相關的電視，原來靜悄悄會將輻射塵帶到空中

，當人們洗面後連續收看2小時電視，再用濕毛巾擦擦面部，空氣的輻射塵就會隨之依附在面上，毛巾便會呈灰色。眾所周知，傳統的「牛龜」電視輻射比現時的液晶電視高，長期使用更會導致面上長出色斑。

微波爐輻射最多

在各類家庭電器中，輻射量排行榜首的是微波爐。當它被使用時，在門縫透出的輻射最高，以1至5分最高來比對，它獲5分「滿分」。因為它靠微波震動食物中的水分來加熱，加熱的食物水分會流失，同時會破壞食物的營養值。專家特別提醒，隔夜的蔬菜最好避免使用微波爐翻熱，否則可能增加患癌風險。

人人說要防輻射，其實輻射防不勝防。家居清潔是首要項目，不少電器或多或少留有灰塵，有研究證實，塵是輻射的重要載體，如果電腦、電視不經常擦拭，即時關掉電源，輻射仍會留在灰塵中，隨着空氣而飄散，而吸入體內影響組織。同時，除濕的「長備炭」亦是趕走輻射的好幫手，它具有導電蓄電性，阻隔來自電視機、手機、電磁爐、微波爐、電腦等產生的電磁波輻射。

水和植物可吸輻射

日防夜防，最簡單的方法只需用膠杯、玻璃杯裝滿水，放在電腦、電視旁，因為水是吸收電磁波的最好介質。除了水吸輻射外，種植一棵仙人掌也是個不錯提議。若認為水、植物用途不大，電腦兩旁的擺設亦需注意，電腦輻射最強的是背面，其次為左右兩側，屏幕的正面反而輻射最弱，因此，避免將屏幕背面朝向人。

今年3月，日本發生大地震後，曾一度掀起內地和香港「盲搶鹽」潮，原因是網上紛紛流傳說食鹽、碘片、海藻類食物可抵抗輻射。有營養師指出，若擔心輻射致癌，不妨多吃番茄、雞蛋、蔬菜、牛奶、西瓜等食物，以增加體內維生素A、C和蛋白質，穩定DNA的複製。同時，茶葉中的茶多酚有助吸收放射性物質，故此，多飲無妨。

撰文：李盛芝



家庭電器輻射排行榜

電器	輻射指數
1.微波爐	*****
2.電毯	*****
3.吸塵機	*****
4.電磁爐	****
5.手機	****
6.風筒	****
7.等離子電視 (Plasma)	***
8.電腦主機	***
9.無線滑鼠	***
10.液晶電視 (LCD TV)	*



點睛

- 1) 提問學生，日常使用多少樣電子產品？試列舉一下，並對全班作簡單統計。
- 2) 將全班分成四至六人一組，着學生討論下列題目：
 - a. 電子產品產生大量輻射，對人體帶來什麼風險？請建議一些方法，減少承受電子產品的輻射。
 - b. 你認為青少年是否真的需要擁有大量的電子產品？為什麼？
 - c. 家居電器和隨身電子產品，為我們帶來了方便，我們應如何平衡方便與健康？為什麼？
- 3) 分組報告，然後着學生閱讀本版主稿作為鞏固。
- 4) 總結：日常生活中，家居電器和電子產品都產生大量輻射，長期接觸對身體必定有不良影響。因此，有節制地使用，才是有效防止輻射的方法。

