

注意含阻燃剂家具对健康的影响

◆ 李鸿林

美国杜克大学最新研究显示：为了防止发生火灾，一些用石油提炼物做的家居品，常见于沙发、窗帘、地垫、汽车坐垫等，在制造过程中会添加阻燃成分，它们会妨碍儿童的神经系统发育、引发癌症。美国加州居民家的灰尘里含有的阻燃剂含量早已超过了安全上限。在 32 种不同的灰尘样本中，检测到了 55 种不同的阻燃剂化合物，其中有些化合物的浓度足以致癌。这些家居品会逐渐释放出有毒化学物质，尤其是有破裂时，有毒物质会“喷射”出来，融入灰尘里或被人吸进肺中。

杜克大学该项研究指的有害阻燃剂主要指两种化学物：一种是三羟甲基氨基甲烷，是一种含氮的致癌阻燃剂，由于其潜在的健康风险，早在 1977 年就被严禁用于婴幼儿衣物，但在沙发等家具方面仍没具体规定；另一种是五溴联苯醚。大量研究证明，溴系阻燃剂可以渗入到环境中，并随着时间推移在活生物体内累积，破坏内分泌活动，影响甲状腺功能调节，甚至可影响大脑发育，尤其是孕妇如果过量接触，会直接导致新生儿出生体重过低、智商偏低及行为能力受损。正因如此，2005 年后，部分美国生产商开始自愿弃用这种溴系阻燃剂，多数发达国家也已弃用。

在我国，纺织品中的阻燃剂多用于帆布产品、涤纶织物等。我国目前与阻燃剂相关的标准有两个：

一是 2012 年新出台的针对塑料家具的有害物质限量标准 GB28481-2012，并于 2013 年 7 月起正式实施。该标准对多溴联苯和多溴二苯醚这两大类溴系阻燃剂的使用，给出了具体的限量指标：每公斤添加不得超过 1000 毫克。

二是 2006 年由公安部制订的 GB20286-2006《公共场所阻燃制品及组件燃烧性能要求和标识》，该标准主要针对公共场所的产品（包括沙发）进行阻燃性能把关，比如酒店宾馆等的沙发、床垫等。“针对这些公共场所的家具，目前只要求对其阻燃性能进行检测，并没有溴系阻燃剂的限量或禁用检测项目”。

在家具中添加阻燃剂一直以来都是欧美家具业的趋势，国内也有不少声音呼吁国家出台阻燃标准，但随着欧美一系列环保政策的出台，阻燃剂近年来的发展又受到了限制，品类也被进一步筛选。按照国家《阻燃制品标识管理办法(实行)》规定，阻燃制品应经相关检验机构检验合格，并施加阻燃制品标识，消费者在购买时要认清。

为避免家具中阻燃剂对人体健康的影响，现提出以下建议：

- 1.最好购买亚麻或羊毛等天然材质的家居用品，它们本身就具有耐火的特性。
- 2.当家居用品有破损时，要及时更换新的。
- 3.平时要经常用湿抹布擦去家中的灰尘，或用吸尘器吸走尘土。
- 4.经常洗手，接触家居品后一定要彻底洗净双手，减少进入人体的阻燃剂数量。
- 5.居室尽量多通风。这样可以直接降低室内阻燃剂污染物浓度，只要室外空气不错，冬天白天开窗晚上关，夏天可以 24 小时开着。
- 6.在冬天用电热毯，如果买的是阻燃床垫，会加快床垫中阻燃剂的挥发，而挥发的阻燃剂颗粒很有可能直接附着在电热毯或棉被里，因此如果冬天用电热毯，应该把电热毯及棉被多拿出去晒晒。



气象指数 让您明明白白生活

◆ 霍雨佳



这些年，随着科技水平的发展和新闻媒体的发展，一系列密切联系人民生活的气象服务指数，陆续地与大家见面了。这些指数将原本看不见、摸不着的气象要素具象化（表现为数字和等级，但名称和内容有季节性和地域性），无疑能提高和加深人们对气象条件的感受和认识，提高生活的科学含量，从而做到因天制宜，明明白白地生活。

【穿衣指数】穿衣气象指数是根据自然环境对人体感觉温度的影响，以及对天气状况、气温、湿度、风等气象要素的分析研究，从中总结出的一种旨在提醒人们看天穿衣的气象指数。穿衣指数共分 8 级，指数越小，穿衣的厚度也就越薄。1-2 级：为夏季着装，指短款衣类，衣服厚度在 4 毫米以下；3-5 级：为春秋过渡季节着装，从单衣、夹衣、风衣到毛衣类，服装厚度约在 4-15 毫米；6-8 级：为冬季着装，主要指棉服、羽绒服类，其服装厚度在 15 毫米以上。

【郊游指数】研究发现，影响郊游的主要气象因素有降水、气温、大风、能见度、日照强度等。郊游指数共分五级。一级为 0-20，表示天气不好，提醒人们改日再

游；二级为 21-40，表示天气不太好，不太适宜郊游；三级为 41-60，表示天气还可以，可以出游；四级为 61-80，表示天气不错，大自然在招手；五级为高于 80，表示天气特好，没理由不投入大自然的怀抱。

【晨练指数】晨练是一项强身健体的运动方式，而要达到理想的晨练效果，必须注意气象条件。若是阴天，应避免在树林中晨练，林中二氧化碳含量高。雨雪天路滑，易摔倒，老年人最好不要到户外晨练。雾天尤其是浓雾天不宜晨练，因为雾中的小水滴里溶解了许多对人体有害的物质，最易危害晨练者的健康。晨练气象指数共分 5 级。1 级：指各种气象条件均好，最适宜晨练；2 级：指一种气象条件不太好，适宜晨练；3 级：指两种气象条件不太好，较适宜晨练；4 级：指三种或四种气象条件不太好，不太适宜晨练；5 级：指五种气象条件（天空状况、风、温度、湿度以及污染状况）都不好，完全不适宜晨练。

【紫外线指数】紫外线辐射与健康的关系已引起人们的广泛关注。发布紫外线指数，可帮助人们适当预防紫外线辐射。当紫外

线为最弱(0-1 级)时，对人体无太大影响，外出时戴上太阳帽即可；紫外线达 3-4 级时，外出时除戴上太阳帽外还需备太阳镜，并涂防晒霜，以避免皮肤受到太阳辐射的危害；当紫外线强度达到 5-6 级时，外出时须在阴凉处行走；紫外线达 7-9 级时，在上午 10 时至下午 4 时这段时间最好不要到沙滩等场地晒太阳；当紫外线指数大于等于 10 时，应尽量避免外出，因为此时的紫外线辐射极具伤害性。

【垂钓指数】钓鱼是一项十分有趣的休闲健身活动，气象条件对垂钓的影响，已越来越引起广大垂钓爱好者的重视。影响垂钓的气象因子主要有季节、天气现象、风向、风速、最高温度、气压等。垂钓气象指数分为五级。1 级为气象条件恶劣，不可能有鱼上钩；2 级为气象条件较差，宜收竿走人；3 级为气象条件尚可，可以出竿；4 级为气象条件较好，利于垂钓；5 级为气象条件极佳，必有收获。

【舒适指数】人是生活在空气之中，舒适指数指的就是“空气舒适度”，表示人体对空气环境可能产生的感受，它分为极冷、寒冷、偏冷、舒适、偏热、闷热、极热，共七个等级。当指数为“极冷”或“极热”时，就是提醒人们必须在具有保暖或防暑措施的环境中工作或生活，否则一定会冻伤肌肤或是发生中暑现象；当指数为“寒冷”或“闷热”时，则是提醒人们要适当采取保暖或降温措施，避免寒冷或炎热影响身体健康和工作效率；当预报为“偏冷”或“偏热”时，则是提醒年老体弱的朋友适当地增减衣服，防止感冒或受热；当指数为“舒适”时，则说明室外空气使人们感到冷暖适度、身心爽快。

药用滋补“金蝉花”

◆ 李红

金蝉花又被简称为蝉花，也称蝉菌蝉蛹草，是一种具有动物和植物特征的奇妙生物。根是蝉蛹或山蝉的幼虫体，花是从单个蝉幼虫虫头顶部端生长出来，约一寸多长。

专家研究认为，蝉花属于生物病态现象，是一种虫菌相依的组合物。秋季来临，蝉钻入土中，逐渐变成蝉蛹，在羽化前被菌类寄生，当生活条件适宜时，就开始萌发成菌丝体，吸收虫体的营养，最终虫体被菌丝体完全占有而只剩下一个躯壳。待到万物复苏时节，菌丝体又从营养阶段转化为有性阶段，渐渐从顶端开花分枝，故而得名蝉花。

由于金蝉花必须结合蝉和虫草菌两种有机体才能形成，而全世界两千多种蝉中只有七种能够成为寄主，再加上 5-17 年漫长的生长周期和对环境极其苛刻的要求，更显得珍稀。

上世纪八十年

代，我国中西医结合肾脏病学科奠基人之一、上海中医药大学附属龙华医院终身教授陈以平，在国内率先将肾脏病理诊断引入中医辨证论治中。在她手中，多种治疗肾病的单味药相继诞生，冬虫夏草、虫草菌丝治疗慢性肾衰被实验验证疗效。就在疗效不断改善时，陈以平教授却无奈地发现市面上的虫草价格节节攀升，1982 年上等冬虫夏草每公斤才卖 120 元，到了 1993 年已经卖到了每公斤 3000 元。她开始为她的那些病人担心，冬虫夏草不再是治疗肾脏疾病的首选药材。

陈以平教授找到了曾任浙江省科学院亚热带作物研究所研究员、中国菌物学会理事、研究虫生真菌迄今四十余年的陈祝安教授。在陈祝安的推荐下，陈以平开始尝试使用虫草家族另一个药用价值很高的药用真菌——金蝉花。经过多年的临床研究，她发现金蝉花对于阻止慢性肾功能进一步损害、恢复肾功能、治疗蛋白尿等临床疗效较好，完全可以作为冬虫夏草的替代品用于治疗慢性

肾衰。

翻阅古籍，《雷公炮灸论》中就有对金蝉花的药典记载，《本草纲目》《图经本草》等一批中药名典中也有对金蝉花药理的描述。但在古代医典记载中，金蝉花常被用于治疗幼儿夜啼、惊厥等。我们的祖先因受科技手段的限制，无法全面探究金蝉花所具有的药用价值和保健价值。

如今，虫草专家齐聚的泛亚生命科研团队，由北大、清华、复旦、安徽农业大学的教授、博士生组成，通过和香港大学、香港科技大学、上海龙华医院、华东医院等高校和医疗机构的合作，不断挖掘出金蝉花在抗肿瘤、改善肾功能、调节免疫力、镇静助眠等方面的药用作用和滋补价值。前不久，泛亚科研团队首次破译了金蝉花的全基因组图谱，终于能将金蝉花的“整座冰山”展示在人类面前；这一成果突破了金蝉花人工培养的研究瓶颈，作为虫草家族的同门兄弟，金蝉花这一珍稀中药材将更快融入普通百姓的家庭生活中。