

一根烟至少含69种可致癌物

5月31日是世界无烟日。今年的主题是“烟草和心脏病”。

“烟草危害是当今世界上对人类健康影响最大的危害之一,我国是世界上烟草危害最大的受害国,这绝非耸人听闻。”中国工程院院士钟南山表示,越来越多的科学研究提供了充分详实的吸烟危害健康的证据,呼吸系统首当其冲,其中慢性阻塞性肺疾病、肺癌等疾病的发生与吸烟最为密切。

吸烟者比不吸者患肺癌几率至少高8倍

国内外的研究结果显示,吸烟者比不吸烟者肺癌患病率至少高8倍,有的研究结果甚至是20多倍。同时,我国20岁以上人口慢阻肺的发病率已达到10%,2010年我国慢阻肺所致死亡人数超过90万——这相当于每小时就有超过100人被慢阻肺夺去了生命。吸烟、二手烟和生物燃料暴露,是慢阻肺发病的主要原因。

“吸一支烟,吸进去的是油漆中的丙酮、杀虫剂中的尼古丁、打火机中的丁烷……”钟南山团队的成员之一,广州医科大学附属第一医院呼吸内科门诊主任、副主任医师杨新艳在戒烟宣讲中,一定会详细介绍烟草中所含有的化学物质。她表示,目前已知烟草中

含有超过7000多种的化学成分,其中至少有69种可致癌。“吸烟不仅仅对呼吸系统有危害,同时还会对心血管系统、消化系统、泌尿系统产生危害,包括引起脑血管、冠心病、胃溃疡,甚至不育不孕等疾病。”

吸烟并非只是个人行为,而是公共卫生问题,特别是二手烟的危害。杨新艳表示,目前我国男性吸烟率在52%左右,女性比例相对少一点。“但日本研究已明确发现,抽烟的男性,其妻子患上肺癌、乳腺癌的发病率显著增高。”

“抽烟或会加快患上老年痴呆的速度”

“抽烟所谓的‘好处’都是误区。像认为抽烟有助于防治老年痴呆,这是绝对错误的观点。”杨新艳强调说,抽烟本身会引起脑血管疾病,只会加快患上老年痴呆的速度。

2013年芬兰学者发表了一项研究结果,他们跟访了2万余名50岁至60岁的人员,观察23年后发现,老年痴呆患者占25.4%。其中抽烟者比不抽烟者老年痴呆患病率高两倍。

还有的观点认为烟千万不能戒,一旦戒烟就会引起肿瘤、肺部等疾病。“这是戒烟戒得太晚了。比如肿瘤发生是一个缓慢过程,恰恰因为之前抽烟时间太长引起疾病。刚好戒烟过程中发现了,就误认为是戒烟引起的,绝对是误区。”杨新艳说,此外,那些所谓标榜健康的“低焦油烟”也并不安全,只是宣传噱头。“唯一安全、不危害人身体健康的,只有不吸烟。”

(叶青 苏越明)

足贴变黑是在吸脂排毒?

专家说不可能

“夏天离不开空调、冷饮、凉菜和各种冰镇水果……汗排不出来,体内的湿气就会加重,导致肥胖水肿、出油长痘。湿气和毒素长期聚集脚底,阻碍身体血液循环及新陈代谢,因而引发各种疾病,这时候就需要我们把湿气及毒素从脚部排出来。”凭着这些听上去似乎有点科学道理的言论,近一段时间足贴开始在微商和电商平台上“火”了起来。

火爆朋友圈

号称能吸出油脂和毒素

一些足贴的包装上,有类似这样的字眼:睡前将足贴贴于足底对应穴位处或不适患处,起床后拿下。使用足贴后,袋中粉末吸出体内废油、废液等毒素而变成油黏状,并从白色变至褐色或黑褐色,这表明身体中毒素被排出。健康状况较差时,颜色较深。

这不,郭女士就在朋友的推荐下,在网上买了100贴竹炭足贴。郭女士说,第一次使用足贴,上面有一层黑乎乎油一样的东西。这让她对足贴的疗效更加深信不疑。但是用了两个月后,体重却一斤没减,而且用完的足贴还是那么黑。“难道我的体内真的有这么多的毒吗?”郭女士疑惑不解,“足贴到底是不是像卖家宣传的那样能吸油排毒呢?”

遇水就变黑

靠足贴排毒减肥根本没戏

“人体脂肪只能通过燃烧成能量的方式或者抽脂排出,根本不可能通过药物从皮肤直接被吸到体外。”整形专家李发成解释说,要排出一公斤左右的油脂,手术大约需要2个小时,最小的脂肪颗粒也不可能通过皮肤排出来,而且吸出的脂肪是黄色并非黑色。因此,指望贴个足贴就吸出油脂,简直是天方夜谭。

“正常的穴位敷贴可以刺激身体的穴位,改善血液循环,只有保健作用,绝对没有排毒的功效,更没有通过穴位直接把毒素排出体外的说法。”湖北省中医院针灸科主任医师丁德光称。

既然是这样,那么我们看到足贴上的“黑油”到底是什么呢?

原来,足贴中往往含有桂竹、枇杷叶、辣椒、电气石等,从这些成分上看,可能会起到促进人体血液循环的作用,另外,由于产品含有辣椒,会刺激足底发热、出汗,汗液碰到足贴以后,就会出现这种褐色黏稠物。不仅如此,有人做过相关实验:向足贴上倒点水,足贴也会出现褐色的黏稠物,因此那些“黑油”根本不是吸出来的油脂和毒素。

(李颖)

桥墩也可像“搭积木”一样拼装

5月27日,随着直径1.5米至2米、重达数十吨或上百吨的巨型“圆柱”“花瓶柱”陆续运抵成都市三环路羊犀立交扩能改造施工点,西南首座采用全预制拼装技术施工的装配式桥梁墩柱“组件”已全部生产完成,并即将展开“拼装”工作。何为建筑领域的全预制拼装技术?百吨的“拼装”组件如何“拼装”桥梁?

“积木”桥墩这样诞生

参与本次桥墩预制施工单位中铁八局技术人员介绍说,传统桥墩需要在施工现场建设,施工流程涉及钢筋绑扎、立模、混凝土浇筑、脱模等多个环节,不仅周期较长且对交通环境、施工周期等都有影响。而全预制拼装技术的装配式桥墩,正是为了解决城市建设中现场施工安全、环保、建设速度等方面问题而诞生的。

此次用于成都三环路羊犀立交扩能改造工程的拼装式墩柱组件,高度从4.2米到13米不等,最轻的约20吨,最重的则达100吨。“它们中,有的可以直接装在墩台上作为单根桥墩使用,也有的需要两组上下拼装后作为桥墩使用。其中一种圆形截面花瓶墩的预制立柱则为国内首次尝试。”中铁八局集团总工程师、建筑工业化研发中心副主任郭相武介绍说。

那么这些重达数十吨、上百吨的桥墩“积木”如何生产?中铁八局桥梁公司相关技术人员介绍,预制桥墩工艺复杂,对每一个环节技术要求较高。本次桥墩制造中,作为桥墩“骨骼”的钢筋笼采用专用定型胎架绑扎,绑扎完成后通过吊车运输到骨架入模台位进行合模,最后在预制台位进行立式混凝土灌注。而所有的桥墩“组件”全部采用高性能C40混凝土(自密实),待混凝土达到脱模强度后,可进行模板脱模,并立式存放养护。需要发运时,可进行翻转卧放并吊装到运输车辆上,运输到施工现场。

稳定连接才能“搭得好”

毕竟建设桥梁不是简单的“搭积木”,这种拼装式桥墩各个组件之间如何稳定连接,直接关系到建筑质量。在现场施工的中铁八局桥梁公司科技部部长王江表示,连接是全预制拼装的核心技术之一,其主要方式包括采用后张预应力筋(钢绞线、精轧螺纹钢)连接、灌浆套筒连接、灌浆金属波纹管连接等。而此次西南首座装配式桥墩则采用灌浆套筒连接。

在施工现场笔者看到,直径2米的“拼装”桥墩横截面上,有32组直径32毫米、长770毫米的中空套筒,呈环状分布在桥墩截面。“拼接中,上下两组桥墩同样位置的32组中空套筒进行插入式连接。连接成功后,施工人员则在桥墩侧面的预留孔中,自下而上向中空的套筒内注入专用灌浆料,确保上下连接稳定。”王江说。同时,用传统方式在施工现场建造同样尺寸的桥墩周期约7天,但用这项新型预制拼装技术施工,仅需1天就能完成一个桥墩的拼接。

(王江 盛利)