

# 腫瘤愛找20種職業

由于長時間暴露于危險的環境因素，某些職業、工種的患癌風險更高。近日，美國“讀者文摘”網站盤點了增加患癌風險的20個工作崗位。

**1.空乘人員。**哈佛大學公共衛生學院的研究者發表在《環境健康》上的研究成果顯示，機組人員在高空受到更多的電離輻射，增加了他們患上腫瘤的可能性，包括乳腺、子宮頸、子宮、甲狀腺、食道、結腸、胃、肝和胰腺腫瘤。空姐的乳腺癌發病率比一般女性高出50%。

**2.飛行員。**除了上述因素，飛機上駕駛艙內的飛行員會因長期暴露在長波紫外線(UVA)的輻射中，導致其黑色素瘤發病率是普通人的2倍。另外，當飛機越濃密的雲層或積雪時，紫外線輻射的危險會增加。

**3.焊工。**國際癌癥研究機構的科學家稱，焊工工經常接觸焊接煙霧，暴露于輻射和石棉，這些毒素會導致肺癌、腎癌、眼部黑色素瘤以及其他健康問題。

**4.文員。**過久地坐着會使結腸癌和子宮內膜癌發病率升高：患結腸癌的風險高24%，患子宮內膜癌的風險高32%。令人震驚的是，每多坐2個小時，風險就會上升10%左右，即便偶爾去健身也無法減輕這種不利影響。

**5.美甲師。**拋光指甲會對塗指甲的技師造成嚴重健康危害。工作人員通過皮膚吸收有毒化學物質，在美甲店裏吸入煙霧和受污染的灰塵，增加了他們患癌以及許多呼吸和生殖疾病的風險。

**6.農民。**使用殺蟲劑對農民來說是一個巨大的健康隱患。包括美國國家癌癥研究所和環境保護局在內的多個政府組織，進行長達數十年的研究項目表明，農民及其家庭成員某些癌癥的發病率高于普通人群，包括白血病、非霍奇金淋巴瘤、多發性骨髓瘤、軟組織肉瘤、胃、腦、前列腺和皮膚癌。除了殺蟲劑，發動機廢氣、溶劑、灰塵、動物病毒、肥料、燃料和特定微生物也是致癌因素。

**7.消防員。**火焰、吸入煙霧和建築物倒塌都不

足以讓人擔心，消防員還面臨着巨大的患癌風險。事實上，癌癥才是消防員死亡的主要原因。這是因為當塑料、某些建築材料和其他物質燃燒時，它們釋放的毒素被消防隊員吸入或吸收。美國國家職業安全健康研究所發現，消防員患上率九癌和間皮瘤(由石棉暴露造成)的風險要高于普通人。

**8.上夜班的工人。**整夜在明亮的燈光下工作，自然的晝夜節律被打亂，會增加夜班工人患癌的風險。美國麻省理工學院的研究者認為，細胞需要光線作為提示，就像時鐘的復位按鈕。當你失去了這個提示，身體每一個細胞的正常節奏就紊亂了。因此，一種名為c-myc的促癌蛋白在細胞中積累，促進腫瘤的生長和發育。

**9.礦工。**采礦是一項危險的工作，不同類型的礦工患上不同類型的癌癥風險會上升。例如，煤礦粉塵會增加工人患肺癌和胃癌的風險，而其他礦工則有可能接觸致癌的石棉、鈾和氡。

**10.修理屋頂的工人。**在屋頂和道路上使用熱瀝青的工人患癌癥的風險升高。科羅拉多大學癌癥中心的研究人員發現，使用熱焦油的工人血液中含有大量的多環芳烴，這種致癌物質會損傷DNA，從而增加患癌風險。

**11.理髮師。**雖然偶爾染髮或燙髮對一般人來說風險不大，但對於理髮師來說，情況就不同了。一些染髮劑中的芳香胺會增加髮型師患膀胱癌的風險。最近的一項研究發現，這些化學物質存在于理髮師的血液中。

**12.實驗室技術員。**挪威卑爾根大學的研究者發表在《癌癥研究雜誌》上的研究成果顯示，有乳腺癌家族史的婦女在臨床實驗室工作會使患癌風險增加1倍；如果這些婦女在生第一個孩子之前使用有機溶劑(如苯)，那麼她們的風險就又增加了40%。

**13.宇航員。**一旦宇航員離開地球的保護性大氣層和磁場，他們就會暴露在危險的電離空間輻射中，數量比空乘人員和駕駛員還要多，相當于做了150-6000次胸部X光片，這就增加了宇航員

患癌癥、輻射病、退行性骨病和中樞神經系統疾病的風險。

**14.橡膠製造工。**美國疾控中心稱，在生產輪胎、橡膠手套和橡皮筋的工廠工作，會增加患膀胱、胃、血液、淋巴管等癌癥的風險。這些工作場所涉及的致癌物質包括苯和其他溶劑、石棉和甲醛。

**15.塑料製造工。**從事塑料制造的工人由于長期接觸鎘、氯乙烯、三氯乙烯和砷等致癌物，罹患各種癌癥的風險更高，包括肝、腎、血液、肺和喉癌。此外，由于接觸破壞激素的致癌物，從事塑料制造的婦女患乳腺癌的可能性高出5倍。

**16.鋁制品製造工。**從事鋁制品生產的工人經常接觸到多環芳烴、鉻化合物、鎳化合物、重金屬、高靜態磁場和石棉。甲醛有時以其他成分的分解形式存在于制造過程中。在化學制造過程中，也會形成了二惡英。

**17.建築工。**由于潛在的石棉暴露，建築工人患肺癌和間皮瘤的風險更大，患黑色素瘤的風險也更高。建造過程會使工人暴露在與白血病和淋巴瘤有關的苯(存在于油漆之中)及砷之中。它們存在于機動車尾氣、脫脂產品、染料、家具蠟、膠水、潤滑劑和油漆中，增加患膀胱癌、肝癌和肺癌的風險。

**18.汽車修理工。**與建築工一樣，汽車修理工也暴露在很多相同的致癌物(砷、石棉和苯)之中。此外，後者還暴露在四氯乙烯之中，它是一種油脂溶劑，與食道癌、腎癌、膀胱癌和子宮頸癌等癌癥有關。此外，柴油廢氣具有致癌作用，增加了患肺癌、膀胱癌、喉癌、食道癌和胃癌的風險。

**19.幹洗工。**四氯乙烯也被用于幹洗，所以這個行業的工人像汽車修理工一樣，面臨着同樣的患癌風險。

**20.殯儀業員工。**荷蘭癌癥研究所的研究人員發表在《美國國家癌癥研究所雜誌》上的研究成果顯示，由于暴露于甲醛，他們患白血病的風險特別高，尤其是髓性白血病。

## 立秋 潤肺養肺為先

“立秋之日涼風至”，8月8日進入立秋節氣。立秋後，自然界的陽氣開始收斂、沉降，氣溫由酷暑模式逐漸變得涼爽。此時，暑濕尚未消退，秋燥漸起，晝夜溫差大，過敏性疾病、呼吸道系統疾病進入高發期。因此，人體也要順應季節更替，提前做好養生保健準備。

**秋燥重護肺。**立秋後，燥氣逐漸當令，氣燥容易傷肺，進而耗傷津液，會出現口幹舌燥、咳嗽咳痰等不適癥狀。中醫認為，肺為“嬌臟”，不耐寒熱，通過鼻與外界相通，容易被秋燥所傷。所以，秋季也是鼻炎的高發季。建議大家立秋後要格外注意潤肺養肺，飲食中多吃一些銀耳、梨、荸薺、葡萄、柑橘、蜂蜜、百合、山藥、紫菜、海帶、綠豆湯等有潤肺、養陰清燥功效的食物。同時，多補充水分，少食辛辣、燒烤、油膩的食物。

**防暑同時勿貪涼。**今年三伏是40天，立秋與三伏相遇，炎熱可能并未因立秋有所緩解。而且，我國有些地區此時雨水較多，熱與濕并存，容易傷脾，人們會出現食欲不振、惡心嘔吐、腹瀉便溏、體弱倦怠等癥狀。

因此，立秋後一是仍要注意防暑降溫；二是切忌受涼，不食吃冷飲，不在樹蔭下、水亭中、陽臺上乘涼時間過長，睡眠時不要開風扇或空調直吹；三是要健脾祛濕，可在醫生指導下服用黨參、茯苓、薏仁等藥材。

**溫差大注意防感冒。**晝短夜長、晝夜溫差慢慢變大也是立秋後的一個顯著變化，此時自然界陽消陰長，身體也應順應節律轉變，以“收斂”為主。建議大家不要熬夜，養成早睡早起的好習慣。中醫認為，早睡能順應陽氣收斂，早起可使肺氣得以舒展。另外，由于立秋後溫差變大，建議大家出門記得帶一件薄外套，早晚感到涼意時披上，注意防感冒。

**養護心神。**秋季是豐收的季節，但秋風蕭瑟、落葉滿階等自然界天氣變化，也難免讓人“悲秋”起來，人們容易出現情緒失落、失眠、焦慮等問題。所以，立秋後要重點養護心神，進行精神調養，保持內心狀態平和。生活中，遇到不開心的事情時，要主動想辦法排解，可找信賴的親人、朋友傾訴，也可通過體育鍛煉和戶外旅行，忘却甩掉情緒“包袱”。



## 山竹的萼片越綠越新鮮

山竹味道清甜，營養豐富，素有“果中皇後”之稱。時下正值山竹大量上市，該如何挑選呢？中國科學院植物研究所植物學博士史軍為大家支了幾招。

**萼片越綠越新鮮。**山竹萼片、果蒂是連接果實和山竹枝的部位，萼片越綠，說明山竹越新鮮。如果萼片呈褐色或變黑，說明山竹放置時間過久，果肉有腐爛變質的可能。

**顏色以紫紅色最佳。**山竹成熟的過程中，果殼由綠變紅，成熟的山竹多為鮮紅、紫紅、深紫、咖啡色，顏色越淺越新鮮，但鮮紅色的山竹口感上不夠甜，紫紅色的山竹甜度足夠，肉質也結實。

**大小相近選重的。**大小相近的山竹，重量重的說明果肉水分充足。重量相對輕的，有可能是因為存放時間過久，不夠新鮮。

**選果殼較軟、有彈性的。**用手指輕輕按壓山竹外殼，如果表皮太硬、太幹，用力按壓仍無法使表皮凹陷，說明山竹太老，不適合食用；如果按壓時有水分滲出，無法回彈，說明山竹有可能被浸泡過或腐爛了，不建議購買。新鮮的山竹外殼較軟，有彈性，輕壓後能迅速恢復，食用時用指甲輕劃山竹表面，外殼易裂開。

**底部柱頭越多越好。**山竹常常有4~8瓣柱頭(在山竹底部)，一般來說，山竹柱頭越多，裏面的果肉片數也越多，果核就越小，因此，挑選時要盡量挑選柱頭多的。新鮮的山竹果肉呈純白色、乳白色，如果打開的果肉呈黃色或褐色，說明已經變質。

## 三招防心臟性猝死

盡管現在的搶救設備越來越先進，但如今心臟性猝死的搶救成功率仍然不高。中山大學孫逸仙紀念醫院急診科副主任、副主任醫師餘濤表示，心臟性猝死可以預防和進行有效的前期處置。需做到以下三點：

- 一戒：戒烟。**
- 二控：控體重、控三高，肥胖是心腦血管疾病的伙伴；三高已被證明是心腦血管疾病的重要危險因素。**
- 三調：調飲食、調心理、調節節。調飲食：將大魚大肉調整為蔬菜瓜果，將高脂高鹽調劑為清淡原味，將暴飲暴食調整為每餐“八分飽”。調心理：心臟病突發往往與各種情緒的過度產生關係密切，應避免大喜大怒。調節節：避免長期連續加班或勞累。**

## 老玩手机，抑鬱找上門

老玩手机已不僅僅影響注意力和睡眠。英國皇家公共衛生學院發布的《社交媒體與年輕人精神健康》報告稱，16-24歲人群中91%使用社交網絡，那些每天使用超過2小時的年輕人，精神健康狀態更易不好，還可能出現自我評價差、焦慮、抑鬱等心理問題。近日《美國醫學會雜誌》也刊文稱，過度使用社交媒體會導致青少年抑鬱，花得時間越長病情越嚴重。

**“美麗”照片，帶來自卑。**社交媒體中，用戶會看到大量經過美顏、編輯的照片或視頻，并常會拿來與自己平凡的生活進行比較。一項英國小型研究發現，看到經過美化的圖片，更容易加深焦慮和不安等負面情緒。例如，僅僅短時間觀看“臉書”(一款社交軟件)上他人的“完美”照片，就會增加年輕女性對自己身體形象的擔憂。另一項研究也發現，瀏覽完臉書後，女性用戶會更加希望進行面部、頭髮或皮膚的調整。也有人認為，社交媒體影響了女性對整形手術的選擇，18-24歲人群中，約有70%曾考慮整容。

**錯失生活，讓人恐懼。**瀏覽信息時，看到朋友在假期或晚上出去聚餐、玩耍的圖片或視頻，更容易讓年輕人感覺“別人在享受生活，而自己在荒廢時間”，攀比嫉妒情緒由此而生。這類照片和視頻很容易讓年輕人產生“錯失恐懼”，即擔心自己錯失結交朋友、獲取新奇經歷、投資機遇或其他好事的憂慮。個人使用社交媒體越頻繁，這種情緒可能越強烈，從而使年輕人感覺失落、生活滿意度降低。

**網絡欺凌，獨自忍受。**社交媒體的興起，意味着兒童和年輕人幾乎無隔閡地接觸，也為欺凌者提供了機會。在臉書，年輕人被欺負的可能性是其他平臺的2倍。70%的年輕人表示，曾經歷過網絡欺凌；37%表示正在經受高頻率的霸凌。受害者可能因此導致學業成績變差、抑鬱、焦慮、自我傷害、睡眠、飲食障礙等。

常見的網絡霸凌方式有：在照片下發布負面評論，通過私信直接發表侮辱性文字等。雖然幾



乎所有社交網站都反對欺凌，但英國一項全國性調查發現，91%被網絡欺凌的年輕人未采取任何行動。

**常看信息，睡眠不足。**1/5的年輕人表示，經常會在夜間醒來檢查手機是否有新信息，他們白天打瞌睡的幾率，約為晚上不使用社交媒體同學的3倍。睡前在手機、筆記本或平板電腦上使用社交媒體，屏幕光會幹擾睡眠激素——褪黑素的產生，入睡會更加困難，睡眠時間明顯縮短。

針對以上不良影響，南方醫科大學心理系副教授肖蓉認為，個人和社會都應採取行動。對於過度使用手機和社交網絡的年輕人來說，一是要控制自己的行為，設定好使用手機的時間，如什麼時候用、用多久，不要一直沉浸在社交網絡中；二是多關注現實生活，把更多的時間放在身邊的人和事上面，接觸真實的世界，減少虛假甚至虛假網絡世界對自己的影響；三是培養興趣愛好，發現自我，如果能和自己愉悅地玩耍，就不會把精力都放在“觀看”他人在網絡所秀的生活上。另外，學校、社會應加強教育，指引年輕人正確看待社交網絡；一些網絡平臺可以通過監測動態和其他數據，識別正經歷霸凌、抑鬱、焦慮等情緒的用戶，謹慎提供幫助。