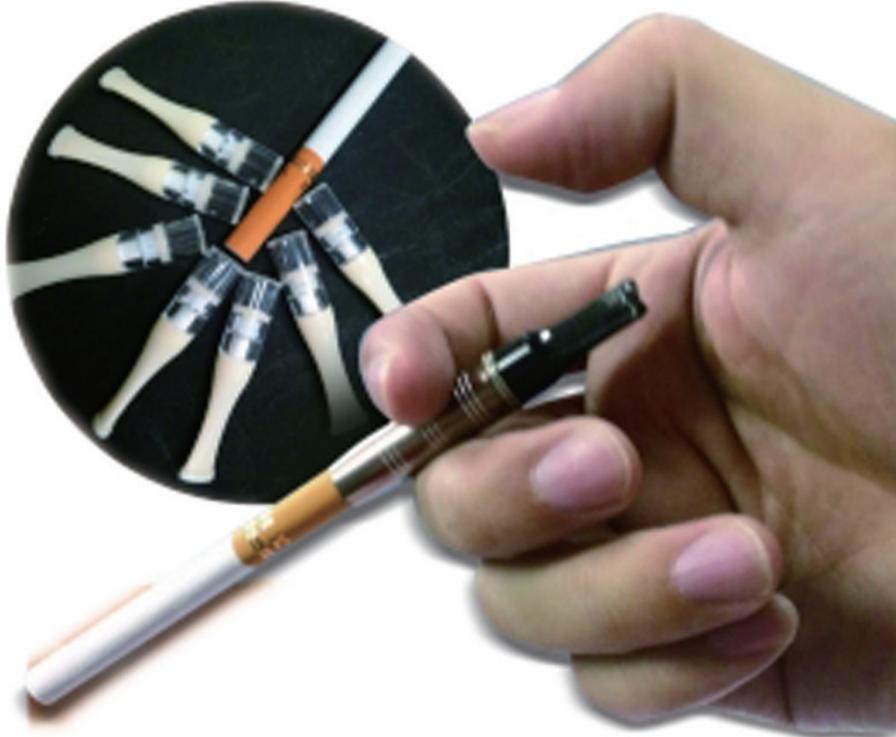


# 过滤嘴“过”掉香烟毒素？

## 别幻想了这只是个“安慰剂”

如今带过滤嘴已经是香烟的主流，滤嘴能过滤掉一部分物质，是不是能让香烟稍微健康一些呢？答案要让人失望了。专家表示，香烟过滤嘴并没有使肺癌的发生率降低，不过倒是改变了肺癌的疾病类型。而日常生活中，一些烟客还喜欢外接一个过滤嘴，这样的抽烟方式依然阻止不了致癌物对人体的侵害，无法将肺癌发病率降低。



过滤嘴真相

### 香烟加过滤嘴没拉低肺癌发生率

南京军区南京总医院心胸外科李德闻主任医师介绍，1912年，国外科学家曾经收集了大量资料与文献，当时全世界能确认为肺癌的患者，仅仅374人，七八十年代，胸外科医生做的最多的手术还是良性病变，比如结核、炎症以及先天性异常等，而在近十年来，胸外科的手术，90%都是肺癌。

据卫生部门的统计资料，肺癌在近几年已经蹿升成了第一大癌，无论是发病率还是死亡率，都居肿瘤的第一位。在肺癌的发病率提高之外，人口老龄化、吸烟、以及雾霾等，都是肺癌大量增加的原因。而从统计数字来看，20世纪50年代开始大量上市的过滤嘴香烟，并没能拉住肺癌快速上升的步伐。

### 再加个外接过滤嘴一样没有用

有段时间，外接的香烟过滤嘴卖得挺紧俏。在已有过滤嘴的香烟上再加上一个过滤嘴，是不是双保险了呢？南京总医院宋勇主任医师表示，这个过滤嘴也是完全解决不了问题的。

“香烟会产生几千种化学物质，其中致癌物有七八十种。而大部分的致癌物是存在于香烟产生的气态物质中的。”宋勇主任医师说，过滤嘴能过滤掉的是部分的颗粒

物质和焦油，即使再加上一个过滤嘴，不能过滤的还是过滤不了，只能将能够过滤的物质多过滤一些而已。富含了致癌物的气态物质仍然可以“长驱直入”进入我们的身体。

同样的，增加外接过滤嘴的长度，也一样不能使肺癌的发病率下降。无论加多少个过滤嘴，或是增加过滤嘴的长度，都只是心理安慰而已。

### 过滤嘴烟改变了肺癌类型发生率

不仅肺癌的发病率在变化，肺癌的种类也在发生变化。该院肺癌诊治中心宋勇主任医师表示，几十年来肺癌的疾病谱悄悄发生了变化。目前肺癌的患者中，腺癌占了超过50%，而在以往，肺癌的“主流”是鳞癌。这个改变最早是由欧美医生在八十年代发现的。专家们对这个有趣的现象进行了回溯性研究，终于揪出了“幕后黑手”——香烟过滤嘴。

一个小小的滤嘴，怎么会带来如此大的变化？宋勇主任分析，滤嘴的出现至少使吸烟出现了两种变化。过滤嘴可以过滤掉一部分颗粒物质和焦油，这就使得吸入成分发生了改变。另外，老烟民们可

能都有这个感觉，无过滤嘴香烟比较呛，所以吸烟普遍吸得浅一些，装上过滤嘴之后，香烟变得好“入口”，吸烟也就吸得比较深。深吸烟的习惯增加了肺部组织暴露在有害物质中的时间，两个原因相加，才造成了肺癌疾病谱的改变。

中国的过滤嘴香烟比欧美国家晚出现十年，疾病变化的过程也恰好晚了十年，正好从侧面印证了“过滤嘴改变肺癌说”的准确性。

不过疾病改变了，并不等于增加了救治的难度。以往医学界认为腺癌是“小病灶大转移”，比鳞癌难治，但是众多分子靶向药物出现后，腺癌的治疗难度反而大大下降了。

### 烟民如何判断是否肺癌高危？

在肺癌的致病因素中，吸烟是已经被证实的最为重要的一点。烟民们判断自己是否是肺癌的高危人群，其实从一道算术题就能算出来：每天抽烟支数×烟龄。

结果是这样的：

■要是每天抽烟的支数乘以烟龄的结果大于400，那么患上肺癌的潜在风险比常

人要高出两到三倍。

■宋勇主任医师表示，最为直观的方法，如果你1天抽一包烟(20支)，烟龄有20年了，那毫无疑问就可以被判定为高危人群了。

■而如果你一天抽到了两包烟，那么进入高危人群的年限就缩短到10年左右。抽烟越凶，对人体的伤害也就越大。

### 抗肺癌关键点：

#### 肺癌高危人群定期检查很重要

相比较其他癌症，肺癌很“沉默”。“肺癌刚开始打击你的时候，是不会给你任何信号，当很多人发现肺癌的时候，已经到了中晚期，失去了最佳治疗时机。早发现、早治疗，成了控制肺癌的关键。”该院医学影像科南京总医院卢光明主任医师表示，十年前，肺癌的发现主要靠的是胸片，只有2厘米以上的病灶才会被发现，而现在，小到3毫米的肿块都逃不过CT的“眼睛”。并且低剂量的螺旋CT也已经普及。一些人担心CT辐射量大影响健康，其实

也是不必要的。

一般来说，一个人正常生活的话，一年接受的辐射量在3个毫西弗左右，而一次低剂量螺旋CT检查的辐射量才0.1毫西弗。这样的辐射剂量，安全性是可以得到保障的。

专家建议，定期体检是早期发现肺癌的最有效方法。对于50岁到70岁的肺癌“危险期”人群，尤其是吸烟的人群，有必要每年做一次胸片检查，有条件的可以进行低剂量的螺旋CT扫描，可保证在辐射安全的前提下，将肺癌早期发现率提高20%左右。

### 生活提示

#### 长跑“极点”

#### 脸上冒黄豆般汗珠须急救

运动猝死多是心脑血管疾病所致。专家指出，猝死发生前人体生理会出现一些危险信号。例如，跑友在长跑过程中心跳加速很正常，但出现心慌就要引起高度重视。如果继续出现心脏一侧的胸部发闷、疼痛，并伴有手指发麻，说明危险升级，必须缓慢减速，向比赛的工作人员求助，前往医疗站就诊。如果跑友浑身无力，脸上冒出如黄豆般大小的汗珠，甚至晕厥，说明病情非常严重，必须紧急抢救。如果发生心脏骤停，抢救时间特别重要，要在4~6分钟内进行心肺复苏等急救措施，让心脏恢复跳动并供血。一旦错过这个时间，大脑缺血时间过长，就很可能致死致残。

#### 艺术家打印出“3D指甲”

#### 可佩戴3天

据香港《文汇报》近日报道，美国艺术家利用3D打印技术，成功制作出“3D指甲”。

要为指甲扮靓，既要涂甲油又要贴贴纸，费时费力。纽约两名数字艺术家亚瓦德(Sarah C. Awad)与福德(Dhemerae Ford)利用3D打印技术，在计算机上设计好，并打印出“3D指甲”，今后要制作夸张美甲，一印就有。

“3D指甲”采用塑料和黄铜印料，最多可佩戴3天。

这款“3D指甲”已经在网络上出售，根据款式和材料，每款售价5至30英镑(约50至300元人民币)不等。



#### 新型折叠电动车

#### 可放入携带的背包之中

据英国《每日邮报》报道，北京一家公司最新研制一款折叠电动自行车，能载重85公斤，非常便捷，可放入随身携带的背包之中。它使用10节2900毫安电池作为动力，可持续行驶45分钟，时速为20公里。车把上的按钮可以控制刹车，车轮是中空固体结构。

折叠这款碳纤维自行车分为4个步骤：将它解锁；车鞍和车把固定；将自行车提升到正确高度；之后锁定自行车框架。自行车的高度分为4个选项：65厘米、70厘米、75厘米和80厘米。

这款自行车并没有脚踏板，意味着如果电池耗尽则无法驱动。



(本报综合)

# 护眼效果是护眼灯的“护身符”

最近装修新家的刘女士在选购灯具时特别迷茫，频频为“无频闪照明”、“自然光”、“不易产生眩光”等功能犯晕，不知该如何分辨。

### 护眼灯夸大护眼效果

对于护眼灯的工作原理，不少商家掌握得都不透彻。普通灯光的频闪会引起眼睛疲劳以致近视，护眼灯则能有效消除频闪，达到护眼的目的。其实，商家宣传的“无频闪”只是高频闪而已。荧光灯在交流电的作用下，会产生一亮一灭的变化，即频闪，是光的不连续。普通荧光灯的频闪每秒钟大约100次，肉眼不易察觉，但也会让人感觉不

舒服，当灯光每秒钟闪动的次数增加到一定程度时，肉眼就难以察觉了，眼睛会觉得舒服些。

护眼灯的基本工作原理就是通过变频电子镇流器把普通日光灯的低频闪提到高频闪，闪烁的速度超过了人眼的神经反应速度，因此在这种灯光下学习、办公，短时间内人们会觉得眼睛比较舒服。但高频闪绝对不等于无频闪，它所发出来的光仍然是不连续的，长时间在这种灯光下看书，眼睛同样会产生疲劳。这么说来，把“高频闪”说成“无频闪”，其实是夸大了护眼灯的护眼效果。

“护眼灯”尚无国标

夸大护眼灯的护眼效果，似乎成为了目前护眼灯市场的潜规则。而且，护眼灯产品包装上的“功效”仅是各厂家宣传的概念，并没有相关的检测报告。

据了解，我国灯具所执行的国家标准，只是对普通灯具的标准，并无出台针对护眼灯的统一标准，因此根本无法判定其是否具备护眼效果。在灯具市场也不难发现，虽然很多护眼灯的宣传资料上将护眼效果夸得天花乱坠，但产品外包装上几乎没有国家权威部门的检测结果证明其产品有护眼效果。

关于护眼灯，国家暂时还没有认证；关于照明质量和保护视力之间的关系，也暂时还没有相

关证明。目前还没有任何技术可以消除护眼灯的频闪，“护眼灯”目前仍然多为营销概念。

相对而言，大品牌企业标有“护眼”功能的产品会在质量上有更高的要求。国标《读写作业台灯性能要求》对台灯从与眼睛有关的项目指标上作出了规定，例如：规定了光源的颜色特性要求和显色指数要求(5.7.2)、噪声要求(5.10)等。该标准还规定了灯具的遮光性要求(5.8.1，即“眼睛距离读写桌面的高度400mm，离光源中心的水平距离600mm处朝灯看去，应看不到反射器内壁及光源”)。发光面不能投射到人眼视网膜，这项才是台灯真正的护眼要求。