



开栏语:职业健康是劳动者创造价值的前提与保障,也关乎着劳动者家庭的幸福美满。为给广大劳动者健康“赋能”,即日起,本报将与江门市职业病防治所联合推出“职业健康 你我同行”栏目,通过典型案例讲解、专家科普、解读预防指南等方式,科普职业病防治知识,敬请关注。

# 生活中要小心的是电离辐射

## 电脑有辐射、空气也有辐射……辐射大多基本无害

说到“辐射”,总让人不免感到神秘、恐惧。电脑有辐射,微波炉有辐射,基站也有辐射……躲到哪里才有辐射呢?

事实上,我们无法避开辐射,因为水、土壤、空气,甚至是大气以外都有辐射。而且看不见摸不着的辐射与人们生活息息相关,日常生活中,常用的手机、WIFI都有辐射,地铁、机场等场所也广泛使用X射线安检仪对行李进行安全检测。

江门市职业病防治所监测评价科副科长吴少鹏表示,生活中人们接触的大多数辐射对人体是基本无害的,绝大部分我们要注意防范的其实都属于电离辐射。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 梁小琪

### A 科学认知 身边的辐射无处不在

辐射可分为两种,电离辐射和非电离辐射。吴少鹏说:“电脑、手机、电视、WIFI、微波炉等的确存在辐射,但它们属于非电离辐射,一般对人体没有危害。非电离辐射包括红外线、可见光、无线电波、微波等等。”他表示,人们应该回避的是电离辐射,例如X射线、α射线、β射线、γ射线等。

电离辐射可分为天然辐射和人工辐射。天然辐射来源于太阳、宇宙射线以及在地壳中存在的放射性核素。吴少鹏说:“水、空气里面都含有微量的放射性元素,人体内也存在放射性元素,其实我们每个人每天都在接受电离辐射。”人工辐射则广泛用于医学、工业等领域,包括核能生产过程中产生的辐射以及医疗照射器材

使用时产生的辐射等等。吴少鹏表示,电离辐射可引起放射病,全身所有器官、系统均有可能发生病理改变,其中以神经系统、造血器官和消化系统的改变最为明显。机体的反应程度取决于电离辐射的种类、剂量、照射条件及机体的敏感性。

电离辐射对机体的损伤可分为急性放射损伤和慢性放射性损伤。短时间内接受一定剂量的照射,可引起机体的急性损伤,常见于核事故的受害者或放射治疗不当的病人。而较长时间内分散接受一定剂量的照射,可引起慢性放射性损伤,如皮肤损伤、造血障碍、白细胞减少、生育力受损等。另外,过量的辐射还可以致癌



吴少鹏在医疗机构内测量CT剂量。

和引起胎儿的死亡和畸形。

对人体而言,接受长时间或强度较高的电离辐射会危害健康,但要完全隔绝电离辐射不可能也没有必要。吴少鹏说,只要人体受到辐射不超过一定的剂量,就可

以认为是安全的。ICRP(国际辐射防护委员会)和我国《电离辐射防护与辐射源安全基本标准》(GB18871-2002)给出的普通公众的年辐射剂量为1mSv/a(毫西弗/年)(不包含天然剂量、医疗照射)。

### B 合规利用 电离辐射如何防护?

电离辐射被广泛用于医学,如X光检查、CT检查等。许多市民会觉得检查辐射大,有危害,能不做就不做。

实际上,X射线是穿透性很强的射线,只有接受的剂量和时间超出一定值,才会对人体产生损害。医学设备在设计和使用上都有严格的基于人体安全范围的规定和说明,不必过分担心辐射过量。CT可以说是X射线影像的加强版,普通CT辐射大概为2000-5000μSv,低剂量CT辐射大约为200-500μSv,分别

是X射线影像的100倍和10倍。虽然CT辐射较大,但在医生的诊断和评估下做好个人防护进行检查,基本不会对身体造成伤害。吴少鹏说,参考《电离辐射防护与辐射源安全基本标准》(GB18871-2002)给出的放射工作人员的年辐射剂量为20mSv/a(毫西弗/年),普通人每年做4到5次普通CT检查也是在安全范围内。

生活中可能会遇到电离辐射,或者长期在有电离辐射的环境下工作的人群,应

该如何做好防护呢?吴少鹏表示,总体而言,遇到不同辐射情况、不同辐射粒子时,人们都应在时间、距离和屏蔽的辐射防护三原则下采取适当的防护措施。

时间防护是指不论何种照射,人体受照射累积剂量的大小与受照时间成正比,接触射线时间越长,放射危害越严重。应尽量缩短接触射线的时间,以达到减少受照剂量的目的。

距离防护则是指某处的辐射剂量率是和该位置与放射源的距离的平方成反

比,与放射源的距离越大,该位置的剂量率越小,所以生活或工作中可以通告尽量远离放射源来达到防护目的。吴少鹏说:“客运站、地铁等公共场所常见的X射线行李包检查系统(安检仪),工作时会产生电离辐射,市民过安检时切勿将头、手伸进安检仪内部拿行李。”

屏蔽防护就是在人与放射源之间设置一道防护屏障以阻挡辐射路径,实现屏蔽辐射或降低辐射强度的效果,可以利用的包括铅板、钢板或墙壁。

# 猛喝冷饮 或会让血管“崩溃”

医生:夏天要保护心脑血管

三伏天,热气逼人。运动过后选择一瓶冷饮下肚,会是很多人常用的消暑解渴方式。但如此一来,有可能会让血管遭受一场“灭顶之灾”。

近日,一名19岁男生在打完篮球后如往常一样购买冷饮,然而一口气喝完后不到五分钟,就感到胸闷,接着是一阵阵胸痛,被送往医院抢救,确诊为突发急性心肌梗死,最终因抢救无效去世。

对此,江门市中心医院急诊科副主任高永祺表示,剧烈运动后人体出汗多,水分大量蒸发,体内血液粘稠度增高,容易出现血小板聚集和血栓形成。同时,运动后人体血管处于扩张状态,遇到大量冰水的寒冷刺激,全身血管会反射性收缩痉挛,大脑和心脏的血液供应明显减少,心肌耗氧量却明显增加,血液供需失衡,就会诱发心绞痛和心肌梗死。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君

### 不要等口渴了才喝水

高永祺说,人们在运动中该饮用什么样的饮品应根据具体情况而定,通常选择常温或者微温的饮用水即可。在参加时间较长、消耗能量较大的运动时,可适当补充含糖量在3%以下的果汁饮料。而在运动中爱出汗的人,因为无机盐的流失量较高,可适当补充温盐水或含有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质的饮料。此外,运动补水并不是要等到渴了才喝,要从三个时间段来补水:运动前、运动中、运动后。运动前60-90分钟内可适当喝水,体内细胞能以较佳的水合状态来迎接运动,并且有足够的时间将体内多余的水分通过尿液排出体外,轻装上阵。

运动中的补水也很重要,应遵循“少量多次”的原则。根据运动的持续时间、剧烈程度以及个人出汗量,每次补充100-200毫升含电解质的运动饮料或盐水,及时补充因排汗而流失的钠、钾等电解质,帮助延缓疲劳、保持良好的运动状态。

高强度的剧烈运动后,不宜立即过量、过快饮水,一般等5-10分钟后,脉搏恢复接近正常时开始饮水,同样遵循“少量多次”的原则,每次控制在200-300毫升。

高永祺提醒,剧烈运动后不能立即蹲坐、骤降体温、进食,最

好在停止运动半小时后再用餐。

### 夏季如何保护心脑血管?

夏天高温干燥,人们消暑之际也要注意健康问题,其中保护心脑血管就可从这些方面做起:避免过劳。强度过高的体力劳动,尤其是负重登楼,过度体育活动,连续紧张劳累等,都可使心脏负担加重,心肌需氧量突然增加。部分有心血管问题的人,例如冠心病患者,可能会血管不能充分扩张而造成心肌缺血。

避免情绪过于激动。情绪激动不仅增加心肌耗氧,也可诱发冠状动脉内斑块破裂,导致急性心肌梗死。

避免暴饮暴食。进食大量含高脂肪高热量的食物后,血脂浓度会在短时间内升高,导致血黏稠度增加,血小板聚集性增高,可能在较为狭窄的冠状动脉上形成血栓,引起急性心肌梗死。

避免冷热交替刺激。夏季在低温空调房内待得久,突然到炎热的室外,或短时间内大量饮用冰啤酒等冷饮,身体遭受刺激,可能诱发急性心肌梗死。

避免吸烟或大量饮酒。吸烟和大量饮酒可通过引起冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加,诱发急性心肌梗死。

防治便秘。便秘时排便过度用力,不适引起的焦虑,既可增加心肌耗氧,又可增加交感神经兴奋度,诱发急性心肌梗死。

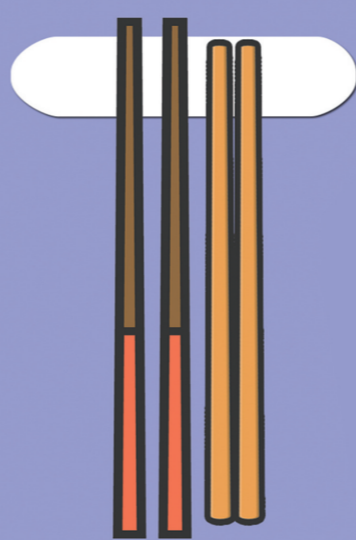
文明健康 有你有我

# 放心夹菜 共享美味

A WORRY-FREE DINING EXPERIENCE TO ENJOY FINE FOODS

## 请为健康加一双公筷

STAYING HEALTHY BY USING A PAIR OF SERVING CHOPSTICKS



中共江门市委宣传部  
江门市文明办

## 责令限期交出土地告知书

梁纲成(身份证号码:440721196208\*\*\*\*):

因实施广佛江快速通道会城至崖门段项目工程(该工程在双水镇范围简称“江门大道水段”)需要,经自然资源部批准,江门市人民政府于2019年12月13日发布《征收土地公告》(江征公告字(2019)506号),对江门市新会区双水镇官堂经济合作社属位于衙前村民委员会地段的土地进行征收,征地实施单位为新会区人民政府。新会区人民政府委托新会区双水镇人民政府开展具体征收工作。在该项目地块完成土地征收公告后,因你在期限内与双水镇人民政府未达成征收补偿安置协议,区人民政府已依法作出《征地补偿安置决定书》(新府告(2022)2号),并于2022年4月18日通过留置、电子和邮寄方式向你送达,2022年5月1日在江门日报进行公告送达。

由于你未在《征地补偿安置决定书》(新府告(2022)2号)规定的期限内向双水镇人民政府确定补偿安置方式,未办理补偿安置手续、未移交土地和未腾空地上附着物、构筑物(即房屋),根据《中华人民共和国土地管理法实施条例》第六十二条,现本府拟决定:

责令你自接到《责令交出土地决定书》之日起3日内向双水镇人民政府交出你位于广东省江门市新会区双水镇衙前官堂村的宅基地(新集用[2008]第02197号)及其地上附着物、构筑物。

如你对本告知书有异议的,可在接到本告知书之日起5个工作日内向我府提出陈述、申辩和听证,逾期不提出的,视为放弃陈述、申辩和听证权利。

新会区人民政府  
2022年7月10日

## 广东和兴环保科技有限公司固废处理处置项目(重新报批)环境影响评价第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)的相关规定,现将“广东和兴环保科技有限公司固废处理处置项目(重新报批)”环境影响评价相关信息向公众公示。

征求意见的公众范围主要为项目周围的民众和团体,公众可登录“http://www.kaiping.gov.cn/bhzmzf/index.html”下载报告书全文查看,也可自行前往建设单位或环评单位查阅纸质报告书。查阅期限:2022年7月22日至8月5日。任何单位或个人若对项目环评有宝贵意见或建议,请自行下载公众意见表并规范填写,通过电子邮件、传真、信函等方式,在公示期内提交给建设单位或环评单位。

建设单位联系方式:  
联系人:甘总  
联系电话:13509662012  
电子邮件:624679465@qq.com  
地址:广东省开平市百合镇浦桥工业区5号地

广东和兴环保科技有限公司  
2022年7月22日

## 产权网上交易通告

受江门市粮油储备调剂有限公司委托,定于2022年08月04日10时起组织网上公开竞价,依法公开出租江门市江南区南苑一街8号仓库等30处物业(项目编号:JM202201350)。交易信息请登录江门市公共资源交易中心网站(http://www.jiangmen.gov.cn/bmpd/jmsggzyjzx/)查阅。

江门市公共资源交易中心  
2022年7月26日

## 注销声明

江门市宏力达新能源有限公司的《危险化学品经营许可证》(证号:粤鹤安经(乙)字[2020]000009),有效期:2020年4月29日至2023年4月28日,现已注销不再使用,特此声明。

江门市宏力达新能源有限公司  
2022年7月26日

## 遗失声明

WIL SOURCING LIMITED 遗失深圳亚航国际货运代理有限公司出具的提单(正本)4份,提单号:SZX22050458,船名航次:MSC CHANNE/F1222A;提单号:SZX22060400,船名航次:SHUN FENG 26/2206170000;提单号:SZX22060168,船名航次:MSC KERRY/HD223A;提单号:SZX22060370,船名航次:MSC ADITI/HD224A,现声明作废。  
蓬江区学思优培训中心遗失《食品经营许可证》,编号:JY34407030064249,特此声明。  
江门市新会区碧桂园房地产开发有限公司工会委员会遗失《开户许可证》,核准号:J5890011101601,现声明作废。  
台山市忠晖养殖专业合作社遗失《组织机构代码证》正本,代码:MA583X2Y0,现声明作废。  
台山市机构编制委员会办公室工会遗失《开户许可证》正、副本,核准号:J5892001892102,开户银行:中国工商银行股份有限公司台山支行,现声明作废。  
江门市欧龙汽车用品有限公司遗失九本盖有公章的空白收据,编号在1230481-9809860之间,现声明作废。

## 迁坟公告

因建设珠肇高速铁路需要,需征用江门市新会区古井镇石苑村狗山、古井镇南朗村东面山、枕头山、龟咀山、大果园、塘吓下、鹤岗山;古井镇岭北背坑村原白沙坟场至牛山、背坑村坑尾由山塘东边至山顶、望仔山山顶;古井镇洋边村螺山、平湖(土名)的地块。凡在上述土地范围内的山坟坟主于2022年8月14日前完成山坟的搬迁,并尽快到古井镇相关的村民委员会联系和办理登记,做好协商搬迁事宜,逾期按相关规定处理。特此公告  
江门市新会区古井镇人民政府 2022年7月26日

## 遗失声明

黄艳芳、伍秀雯遗失由江门市海逸酒店有限公司开具的《收款收据》一份,号码:100906,现声明作废。  
黄艳芳遗失由江门市海逸酒店有限公司开具的《收款收据》一份,号码:100889,现声明作废。  
励骏群丰(江门)贸易有限公司遗失公章一枚,现声明作废。  
鹤山市飞扬电脑科技有限公司遗失《开户许可证》,核准号:J5895001947401,现声明作废。

## 市区旺街200个灯箱广告位招租

每个5平方米 50个起租  
招租电话:13902886183

## 征婚

想结婚 找朋友 找红娘  
18923074899

## 江门日报水店

昆仑山泉 18元/桶 买10桶送2桶  
华山泉 20元/桶 买10送1  
一品怡 20元/桶 买10送1  
电话:3517777 3555666 6780701 6780702