

五花八门的“能量石”暗藏辐射风险

“祛寒助眠，缓解疲劳”“降脂降压，赶走三高”“招财辟邪，增能助运”……市面上，噱头十足的“能量石”层出不穷。商家宣称，这些看似普通的手串或摆件具有保健养生、治疗疾病甚至转运改命的神奇功效。然而，记者调查发现，所谓的“能量石”可能存在着诸多安全隐患，长期接触非但无法“治病”，反而还会“致病”。



现象 产品五花八门 功效神乎其神

“按摩养生，排出毒素”……在电商平台上，一款能量石套装包括30个不同尺寸、不同颜色的黑色石块，销量超过2万件。产品介绍称，“能量石是火山爆发后火山岩浆所形成的火成岩，具有较大能量和磁场”。客服表示，能量石热敷可以活化细胞、平衡神经系统、强化内分泌、改善免疫力等，冰敷可以用于缓解疼痛。

相比之下，另一款五彩能量石手串显得更为神秘。商家将其标榜为“一款可以治病的石头”，称其含有丰富的矿物元素，佩戴有益健康，不仅可以“远离手机辐射”，还可以“改善脑部状况”。此外，商家特意附上陨石的四大功效，即镇宅辟邪、旺财保健、避凶安神、延寿转运。

与大多数石头不同，一款太赫兹能量石手链外观呈金属色，客服称其具有“祛湿、调节内分泌”的功效。在另一家店铺，卖家在产品详情中介绍，太赫兹是矿石，非金属。谈及功效，客服称“太赫兹有活血化瘀、缓解颈椎疼痛、促进血液循环、改善身体磁场、改善睡眠的功效”。

除了佩戴以外，还有商家推出用于泡水的能量石。以一款十合一能量石为例，商家称其包括硅化铁、多宝角砾、黑花金刚等不同品种，可以泡水、煮水、泡酒。“收到货洗干净，放锅里煮一下消毒即可使用。15天左右拿出来晒一次太阳，可以反复使用。”商家宣称，该能量石能改善水质，释放有益矿物质。

另一款药王石切块，则被商家描述为一种含有26种对人体有益的矿物质、微量元素和活性物质的能量石，“能有效调节人体机能，增强免疫力，对神经衰弱引起的失眠、头晕、偏头痛、耳鸣有明显的改善作用，还能消炎止痛，除湿散寒，缓解精神压力和肌肉疲劳。”从使用方法来看，商家称“主要用于泡水泡茶，用清水清洗干净以后，放入烧水壶煮水，也可煮饭用，一次性放入三四块就可以了”。

在线下商场，记者在一家店铺中看到多款“能量水晶”，其中，手串价格从数百元到数千元不等。“水晶能量师为您量身搭配好运水晶手串与能量水晶阵，专属设计，独一无二。”据店员介绍，占星师会解读生辰星盘，设计适合每个人的水晶材质和种类，让每颗水晶都契合能量需求。

旧货市场上，记者同样见到多家店铺售卖“能量水晶”。“白水晶管健康，紫水晶管睡眠，黑曜石也挺火的，因为它管事业，还辟邪。如果去医院或者不干净的地方，就可以戴这个。”店员还特意提醒了一句，“记得要戴右手，讲究‘左进右出’”。

套路 搞玄学拼话术 炒概念做营销

平平无奇的水晶，何以有了“能量”？记者调查发现，商家往往深谙消费者的心理需求，用精心设计的术语构建起一套“玄学”，并借助明星或网红效应，将其炒作为热门“爆款”。

“天然水晶都有磁场，每秒钟震动超过800万次，跟人的生命磁场能产生共振，再往上升级，那就是玄学。”旧货市场上，售卖“能量水晶”的店员故作神秘地说，“科学的尽头就是玄学，好多东西科学也解释不通。如果能选到契合你的水晶，就能帮到你。”

究竟怎样算“契合”？店员指了指摊位上的一张五行示意牌。“关键看五行，可以把生辰八字发给AI软件，很快就能测出来，也有这方面的专门软件，都能分析出来。”店员随即逐一介绍起五行对应的水晶颜色，“火对应红色系，土对应黄色系，金对应白色系，水对应蓝色系，木对应绿色系，缺什么补什么，现挑现穿。”

看记者并未选择，店员又推荐起一款手串成

品。“这个是网上很火的明星同款，属于混搭风，像财富、健康、事业、睡眠、情绪、人缘，都能照顾到。”

在另一家店铺，“能量手串”更是噱头十足。“石榴石，改善女性气血、增强免疫力、缓解压力、改善肠胃功能；金草苺，提升爱情运势、增进人际关系、调节女性内分泌和生殖系统；红兔毛，调节气血，改善痛经；紫水晶，开发智慧、帮助思考、集中注意力、增强记忆力”……两块牌子上，赫然列举出二十多种矿石的“能量密码”。

“各有各的意义，可以看一下。”店员坦言，“有些人要找意义，我就从网上搜了些，那么老多，谁能记得住？”说罢，店员有些不屑地撇撇嘴，“其实也没必要非按那个来。真有那么灵吗？也就是个心理安慰。”

事实上，那些在电商平台宣称“包治百病”的“能量石”，大多也只是商家自己炒作出来的概念。记者了解到，所谓的“能量石”往往并未取得医疗器械的批准文号。根据《中华人民共和国广告法》第十七条，除医疗、药品、医疗器械广告外，禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能，并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

至于主打磁疗功效的“能量石”，也并无充分的科学依据。记者查阅有关资料，发现《磁疗产品注册技术审查指导原则》（2016年修订版）中明确指出，“磁场对人体产生作用的原理尚未完全明确，磁疗的作用机理当前未有明确统一的认识”，并要求磁疗产品“不以治疗病种、治疗功效等方式命名”。

提醒 辐射超标风险 危害身体健康

“‘能量石’的功效显然是被夸大了，很多都是商家包装出来的‘伪科学’。”首都医科大学附属北京世纪坛医院放射治疗科放射物理组组长刘博谈道，一些来路不明的“能量石”还可能存在着辐射超标问题，长期接触不仅无法起到保健或治疗功效，还可能危害身体健康。

此前，大连周水子机场海关就曾在入境旅客的行李中截获了一袋所谓的“保健石”。经检测，其辐射量达105微西弗每小时，戴一天辐射剂量相当于拍117次胸片。经放射性核素分析，这些宣称具有神奇功效的“保健石”含放射性核素钷-232，该物质被列入世界卫生组织国际癌症研究机构1类致癌物清单。

“辐射可以分为电磁辐射和电离辐射，生活中的电磁辐射磁场强度普遍较低，如手机、微波炉等发出的电磁波都属于这一类。对于大多数人来说，日常电磁辐射不会对健康产生影响。只有长时间接触大功率的辐射源时，健康才会受到影响。”刘博说，电离辐射能量较高，可以把分子打断成为带有正、负电荷的离子，也就是使物质发生电离现象。具体到人体来说，电离辐射可以直接损伤主要遗传物质DNA，同时在人体内生成大量自由基，导致DNA分子链结构断裂和变异，造成很大的癌变风险。

“从危害来说，当辐射剂量达到一定阈值时，会导致皮肤灼伤、呕吐、脱发等确定性效应。即使辐射剂量本身不高，但随着暴露时长和辐射剂量的累积，还是会增加发生随机性效应的可能性，增加诱发癌症或遗传疾病的风险。”刘博提醒，辐射对儿童、孕妇及老年群体等特殊人群的损害往往更加显著。“儿童正处于生长发育期，对辐射的敏感程度远高于成年人。”

如果用“能量石”泡水喝，还可能带来更加严重的后果。“一旦有放射性物质进入体内，将会对周围组织器官造成内照射，直接危害身体健康。”刘博表示，除了辐射超标风险以外，所谓的“能量石”还可能因染色、存在重金属超标等问题，进而对人体中枢神经系统产生破坏作用。

本报记者综合消息

铂金价格快速拉升供不应求

铂金和黄金同属贵金属。前两年，铂金市场行情较为低迷，而近期，铂金价格快速拉升，突破300元每克。从年初至今，铂金的累计涨幅已超过36%，高于黄金的年内涨幅。目前铂金的行情如何？

在深圳水贝市场，铂金首饰档口里，随处都能遇见来自全国各地前来进货的珠宝商。这些采购商告诉记者，今年以来，伴随着黄金价格的上涨，不少消费者转向购买铂金，一些铂金饰品出现供不应求。

广东深圳某珠宝企业董事长张捷斌：铂金受到市场追捧以后，销售量有所上升，原来一个月销售150公斤至200公斤，现在高峰期可能卖到四五百公斤，产品有点供不应求。一些小件的，比如套链、耳钉、戒指就会比较紧张。

除了采购商积极拿货，记者在深圳水贝市场看到，不少档口也缩小了黄金销售铺位，转而销售铂金，有的甚至直接撤掉了原本黄金的销售摊位，专门销售铂金。

广东南方黄金市场研究院高级研究员宋蒋圳表示，从4月初开始，水贝很多做黄金首饰的展厅，因为价格高，整体销量不是特别好的情况下，就把黄金的库存换成铂金的库存。当时一公斤黄金是80多万元，一公斤铂金是20多万元，所以铺货的压力特别小，大家对于整个风险觉得没有那么多高，并且铂金各方面的利润率会比黄金好一些。

本报记者综合消息

天气炎热，睡觉时开窗好还是开空调好？

炎炎夏日夜，很多年轻人喜欢整晚开着空调睡觉，然而很多老人却觉得，开窗比吹空调睡觉更健康。夏天晚上到底是开窗睡觉好，还是开空调睡觉好？空调要不要开整宿？

开窗睡觉还是开空调睡觉好？

开空调的房间，温度和湿度都是可以调节控制的。因此，更建议开空调睡觉，最适宜的温度是22℃~26℃。

有些人会说：开空调后，寒气和湿气就会顺着打开的毛孔钻进身体里。但其实，大家常说的“空调病”其实是由于不当使用空调而造成的。当气温过高，特别是超过人体正常适应环境的时候，要及时果断开空调，尤其是老年人、有基础疾病的人群等更要及时开空调。

吹风扇比空调更健康吗？

还有一些人倾向于吹风扇，认为风扇比空调更健康，真的是这样吗？

天气十分炎热时，风扇吹出来的是热风，可能会影响睡眠深度，降低睡眠质量。此外，风扇是通过空气流动加快，借助水分蒸发带走热量从而降低温度，可能导致体液的丢失。如果不能及时补水，血液黏稠度会升高，对于心脑血管疾病患者，会增加疾病加重的风险。

晚上睡觉这样开空调舒服又省电！

夏天空调到底应该开多少度？怎么用空调才最节能舒适？

专家建议，夏天白天将空调温度设置在26℃，晚上可以设置在28℃，既省电环保，体感也舒适。

因为，晚上的气温有三个不同降温的时段：

晚上10点~12点，人体在活动

阶段体温比较高的，空调设置26℃是十分舒适；

凌晨2点~3点，身体已进入睡眠状态，体温也会下降一点，这时再开26℃就会感觉到冷了；

凌晨4点~6点，我们就会感觉到冷得不行，所以晚上空调开26℃是不适合睡觉的。

因此，晚上睡觉的时候空调开到28℃，最舒适也最省电！

晚上开空调睡觉 记得做好这5点！

夜晚调成睡眠模式

睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度，既能避免睡眠时人体着凉感冒，又可节省电能。

再搭配定时关机，如早上6点起床，则5点左右即可关机，既利用了室内余温保持凉爽，还能节省不少的电费支出。

空调的风口尽量朝上吹

开空调制冷时，最好把空调风向调为朝上。冷空气一般会向下走，热空气向上走，这样利用冷热空气自身的物理特性，会达到均匀舒适的室温。

闷热天气多用除湿模式

有时碰到天气闷热难受，要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内湿度降下来，还省电。

空调的出风口前放盆水

长时间开空调，空气会变干燥。尤其是相对干燥的北方，人长时间待在空调屋里，口鼻、眼睛很容易变得干涩、酸胀。不妨在空调的出风口放盆水，能有效缓解干眼症状。

每天也要适当开窗通风

每天早晚开窗通风半小时以上，有助于保持室内空气新鲜，补充氧气，排出二氧化碳和其他有害物质。

本报记者综合消息

