

佛香里不只有致癌物，还有PM2.5

大家现在都知道PM2.5对健康是不好的，但也许不知道佛香燃烧排放PM2.5的能力可以比吸烟还厉害！

有研究发现1克的佛香燃烧之后，所产生的PM2.5物质可以高达44.5 毫克[5]。

这是一个什么概念呢？如果一间正常大小的屋子里燃烧四柱这种佛香，在没有空气流动的情况下，PM2.5浓度可以高达234 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 。

美国环保标准认为日均PM2.5 超过35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 是不健康的。按照这个标准，房间里每天上一次香，就能把环境烧出健康区，如果上两次香，小环境就很不健康。

长期接触PM2.5，其实最大的健康危害不是癌症，而是心肺功能的障碍。

在中国，与空气污染相关的疾病死亡中，肺癌只占27%，其他的疾病死亡原因包括冠心病、脑卒中、慢阻肺[7]。

有哪些人烧香需要特别注意？

- 吸烟者：
烧香给吸烟者带来的风险更明显：与不烧香的相比，吸烟者如果每年有超过60天都烧香，那肺癌的风险会增加到5倍[8]。
- 女性：
香港有一个研究发现烧香给女性带来的风险更明显，尤其那些在通风不好的地方烧香的女性[9]。家里如果香烟缭绕的时候，女性可以考虑多去逛逛街。
- 饮食不健康的人：
饮食不健康的人得肺癌风险更高。对于这些人，不要忙着学着去烧香，得先去追求一个健康的饮食（饮食均衡，多吃新鲜水果、蔬菜、鱼）才是正道。

有心血管、呼吸道问题的人

：因为烧香释放的化学物质给心血管和呼吸道的疾病带来风险，家里如果本来就有

这些疾病的也需要特别注意。有一份对学生的调查发现，家里烧香的话，小孩得哮喘、运动性哮喘鸣音的比例都增加[11]。