

你的住宅健康吗

国内一项调查显示,中国城市居民每天在室内的时间将近 22 个小时,室内环境对我们生活质量的影响至关重要。网络上有一份健康住宅标准,对照一下,看看你的住宅健康吗?



室内温度保持在 17~27 摄氏度

【点评】室内温度过高,会影响人的体温调节功能,由于散热不良而引起体温升高、血管舒张、心率加速。如果室内温度过低,则会使人体代谢功能下降,呼吸减慢,皮下血管收缩,皮肤过度紧张,呼吸道黏膜的抵抗力减弱,容易诱发呼吸道疾病。因此,一般把人对“冷耐受”的下限温度和“热耐受”的上限温度,分别定为 11 摄氏度和 32 摄氏度。很多家庭的居室不具有恒温、恒湿的功能,可以借助空调等家电来进行温度调节。

灶具或油烟处,要有排气设备

【点评】在通风系统差、燃烧效能低的炊具上做饭,对健康造成的损害不亚于吸烟。建议经常在家烹饪的女性,不要等到厨房油烟四起时才想起开油烟机,一定要在开火前就把抽油烟机打开,炒完菜后还

要让油烟机再抽 3~5 分钟,以完全吸走有害物质。

室内湿度保持在 40%~70%之间

【点评】大家在注意室内温度调节的同时,还应注意室内的湿度。最宜人的室内温湿度是:冬天温度为 18~25 摄氏度,湿度为 30%~80%;夏天温度为 23~28 摄氏度,湿度为 30%~60%。室内湿度过高,人体散热就比较困难,令人憋闷难耐,且容易滋生霉菌。室内湿度过低,会让人口干舌燥、咽喉疼痛,还会导致皮肤干燥、免疫力下降等。

悬浮粉尘浓度要低于 0.15 克

【点评】室内有的悬浮粉尘会附着细菌、病毒,一些呼吸系统疾病就与此有直接关系,部分心血管疾病也可能与悬浮粉尘有关。因此,室外天气状况良好时应多通风,比如在清晨交通开始繁忙之前开窗换气,用新鲜空气来稀释室内粉尘浓度;室外天气状况不好时再

及时关窗。

一天的日照要超过 3 小时

【点评】一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时,就会被杀死。例如,结核杆菌在阴暗潮湿的环境中能生存几个月,但在阳光照射下只能存活几小时。

儿童处于身体发育阶段,阳光中的紫外线能帮助他们的身体合成钙,强壮骨骼;老人大多存在骨质流失的问题,多晒太阳能一定程度上预防骨质疏松症。阳光对骨骼的好处,是人工照明替代不了的。

有足够亮度的照明设备

【点评】一般的空间有 2~3 盏灯就够,但是光源的多少还是应该根据空间实际面积的大小来综合决定。比如只有 20 平米的卧室,不设置主灯的情况下,最多需要 4 盏壁灯就够了。

(倪正)

居家

卧室是家中最舒服的地方,每天三分之一以上的时间都要在卧室度过,所以卧室家具的摆放很重要,不过摆放时有 3 大禁忌需要注意。

禁忌一:摆放影音器材的位置要远离窗户。原因有两个:一是由于电视机的荧光屏被光线照射时,会产生反光的效果,使人在观看电视节目时眼睛不舒服。二是靠近窗户会沾染尘埃,下雨时,雨水更可能溅到器材上,影响其运行,甚至会发生漏电的现象。

禁忌二:写字桌的桌面应低于肘部以方便活动。吊柜顶部与地面的距离最好不要超过两米。艺术柜有两层的话,第一层最好以平视能看到里面放置的物件为理想高度,第二层则以手举高即可拿到东西为佳。

禁忌三:床不宜对着镜子,因为人在模糊状态下看镜子可能会受到惊吓。床也不应放在梁下,如果躺在梁下的话,人潜意识会有种压迫感。

(王征)

巧主妇

微波炉的妙用

微波炉是生活中必不可缺的厨具,除了能热饭、蒸蛋、煮面、烤红薯以外,它还有多种用途。

食品、餐具消毒 微波炉是消毒处理的好工具。微波炉的光波对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和沙门氏菌等有害菌杀菌效果很好,如果将吃剩的饭菜用微波炉处理一下再放入冰箱,食用前再用微波炉加热一下,可有效杜绝细菌的生存。

药物防蛀防霉 贵重中药材放在微波炉内加至温热,冷却后密封在塑料袋中,可长期存放。

食物复脆 饼干、瓜子、花生等食物被氧化后,用微波炉处理一下即可恢复香脆。

抹布除异味 厨房里有异味的抹布,用水冲洗后用微波炉加热便可使异味消除。

(刘家清)



丽人

讲究品质的香水大多是从纯天然植物中萃取而来的,香味纯正,对身体危害小;而普通香水则是天然香精与其他化学物质合成的芳香剂,这些使人着迷的味道正是芳香族化合物的功劳。研究证实,常接触芳香类挥发性物质会对人体器官,尤其是呼吸道、皮肤及中枢神经产生不同程度的刺激,有可能引发皮肤过敏、哮喘、头晕、胸闷、呼吸困难等症状。有些人甚至会在使用芳香剂后出现荨麻疹、皮炎等过敏症状。

此外,香水浓烈的香味还会强烈刺激嗅觉,甚至导致全身不适,这是因为香水的化学成分从口、

香水有“毒”



鼻、皮肤吸收,经由血液产生作用,使体质敏感者出现头痛、打喷嚏、流眼泪、头晕、胸闷等症状。而芳香

剂对慢性肺病患者,特别是哮喘患者的影响更大。香水还会对孩子的健康造成影响,家长经常喷洒香水,会影响孩子所呼吸的空气,使孩子出现注意力不集中、学习障碍、活动过度等现象,严重的甚至会诱发惊厥、发育迟缓等症状。

专家建议,有过敏性哮喘、过敏性皮炎的人,孕妇或处于哺乳期的母亲,以及少年儿童和体质敏感者不宜使用香水。使用香水时,也应注意正确的使用方法,不宜涂抹在阳光可以照射到的身体部位,最好喷洒在衣服上,如衣领角、裙摆内侧。

(刘玉雯)

提醒

净化器治感冒去甲醛属于误导

雾霾天催生了空气净化器的火爆销售。近日,北京市工商局通报,空气净化器市场目前存在乱象,诸如宣传治疗感冒、高效去除甲醛等都属于误导消费者的行为。

北京市工商局相关负责人介绍,一些空气净化器生产、销售企

业在宣传中存在夸大功能、虚假认证、混淆指标、误导消费者等现象。具体表现为“三乱”:一是认证乱,有不少商家打着有权威部门认证的旗号,对空气净化产品进行虚假宣传;二是宣传数据乱,商家对空气净化器性能的检测报告内容不

规范,宣称依据国家标准进行检测,但检测时间超出国标要求的 60 分钟,夸大使用效果;三是文字宣传乱,经常使用如“高效去除甲醛”、“对过敏人群有辅助作用”、“对感冒有治疗作用”等误导消费者的宣传用语。

(张冰)