

通风讲门道,开窗时机你掐准了吗?

生活常识

疫情期间,勤洗手、戴口罩、勤通风的卫生习惯想必你已经烂熟于心。这其中,开窗通风不仅可以保证室内干爽,还可以减缓病毒传播,让人精神舒畅。不过,说到开窗通风也是有技巧、讲门道的,“443”的通风秘诀你了解吗?



不透气,四类污染物入侵

室内污染物的来源主要包括化学性污染物,比如二氧化碳、甲醛、燃烧产物等;物理性污染物,比如噪声、家用电器产生的辐射;生物性污染,比如尘螨、各种致病微生物;放射性污染物,比如建筑材料中的放射性物质“氡”。

以二氧化碳CO₂为例,正常空气中CO₂含量为0.03%~0.04%,人体呼出的气体和含碳物质的燃烧都会使CO₂浓度增加。当CO₂浓度达到0.15%时,人体就会出现不适感;浓度达到8%~10%,人体就会呼吸困难,全身无力,肌肉抽搐。因此,长时间不通风会导致室内氧气不足,长期在这样的环境里,会因缺氧引起头晕头痛、血压升高,甚至引发其他疾病。

此外,空气不流通的环境也会让细菌和病毒生长繁殖,从而增加患呼吸道疾病的可能性。

把“空气维生素”请进门

通风是一种引入新鲜空气,以降低室内污染物浓度,并且能调节室内温度和湿度的有效手段,且自然通风对于保持室内空气的清洁与新鲜非常重要。

通风的效果到底有多明显?有对学生宿舍的研究显示,开窗10分钟后室内空气菌落总数较未开窗通风时下降36.0%,室内无人情况下开窗通风两小时后室内空气菌落总数下降74.3%。由此可见,宿舍短时间通风后,微生物含量均下降明显;较长时间通风且无人时室内微生物含量最少。

此外,开窗通风还能够增加室内有益身体健康的空气负氧离子。空气负氧离子,是地球上维持生物健康的重要物质,它可以调节人中枢神经系统的兴奋和抑制,改善大脑皮层的功能,促进造血功能和肺的换气能力,提高人的免疫力,被誉为“空气维生素”。

而这种负离子在森林、海滨的空气中的含量最高,每立方厘米中约有2500个;农村原野中较高,每立方厘米中约有1000个;城镇较低,户外约有600个,室内只有300个;在冬季密闭的房间内,只有几十个。开窗通风,能够把对身体有益的负离子引进室内,并送走对身体有害的过盛的负离子。

四个时间点记得通风

- 1.早起后:**早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨、皮屑等乱飞,居室急需通风换气。
- 2.做饭时:**煎炒烹炸等烹调方式会产生大量油烟。此时应保持窗户与抽油烟机同时开启,促进室内污染物排出。烹饪结束后,要继续开窗通风10分钟以上。
- 3.打扫时:**打扫房间时,室内的灰尘、细菌、尘螨等物质会飘浮在空中,需开窗通风,以降低室内污染物的浓度。
- 4.睡觉前:**天气适宜时,睡前半小时开窗15分钟左右,可增加室内空气的含氧量,有利于睡眠。

开窗四讲究

开窗通风在时间、时长、方法、效果等方面

有四个讲究:

- 1.讲时间:**一般在8:00~11:00及13:00~16:00,大气扩散条件较好,污染物浓度较低,开窗换气效果较好,其中以10:00和15:00左右为最佳。
- 2.讲时长:**每次开窗通风的时间20~30分钟为宜,如果只将窗户开个小缝,通风时间需增至30~60分钟,每天开窗通风3~4次。
- 3.讲方法:**通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。
- 4.讲效果:**夜间睡觉时,在确保安全的情况下,可将窗户开一小缝,以使室内氧气得到补充。

三种天气别开窗

- 1.雾霾天:**在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重,应关闭门窗。
- 2.小雨天:**下小雨时,风速和风力较小,不利于污染物的稀释和扩散,大气中的污染物会形成湿沉降,加重空气污染,应等雨下过一段时间以后,或雨后天晴、空气清新,再开窗通风。
- 3.大风天:**大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力五级以上时应关上窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。

此外,在早晚交通高峰时段,汽车排放的尾气会使空气质量变差。如果居住在交通主干道附近,且楼层较低,开窗通风最好避开这一时段。

吃出健康

蜂蜜食用有讲究

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中经过充分酿造而成的天然甜物质,气味清香浓郁,味道纯真甜美。《本草纲目》中说蜂蜜是“除众病,和百药者”。但很多人不知道,不同来源的蜂蜜有不同的功效。

百花蜜 百花蜜通常由5种以上蜂蜜混合而成,清香甜润,具备很多功效,如清热补中、解毒润燥、收敛等,适合大多数人。它还具有促新陈代谢、助长发育、健肠胃、促进血液循环、保肝、消炎、镇痛等多种作用,常食用可提高青少年的免疫力。

洋槐蜜 洋槐蜜主产于长江以北,性平偏寒凉,具有凉血止血、清热解毒、宁心安神等功效,适合所有人服用,尤其适合青少年和中老年人。现代药理研究表明,洋槐蜜具有舒张血管、改善血液循环、防止动脉硬化、降血压、祛湿利尿等作用。

枣花蜜 枣花蜜主产于山东、山西、河南,蜜汁透明或略浊,有光泽,质地黏稠,不易结晶,有些枣花蜜在底部可见少量粗粒结晶。枣花蜜具有抗菌消炎、促进组织再生、补脾益肾、解毒保肝、调节神经、改善睡眠,护肤美容等功效。

枸杞蜜 枸杞蜜是蜜蜂采集枸杞花蜜酿造而成。具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳之功效,适合血气两亏、高血压、体质虚弱、视力下降之人,以及贫血、慢性肝炎、中毒性或代谢肝病及胆道系统引起的肝功能障碍等人士服用。特别适用于肾虚腰痛、遗精滑精、工作繁忙的男性食用。

餐具擦着放,细菌猛增

洗碗之后,很多人还没等碗盘干透,就习惯性地把它们擦在一起,收入碗柜中。日前,中国家用电器研究院实验发现,这种习惯会给餐具带来二次污染风险,可能危害身体健康。

该实验设置了两组进行对比:一组碗盘洗后,直接擦起来放到碗柜中储存;另一组碗盘洗后,立着放于置物架上,并放于通风处。3天后,立着放的餐具细菌数量级为8000cfu/套(cfu是指单位体积中细菌的群落总数),符合我国相关卫生标准;而擦着放的细菌数量是56000cfu/套,为立着放的70倍。

部分洗碗机有消毒的功能,在一定程度上能减少餐具残留的细菌。但要注意,很多家庭用完洗碗机,就把餐具留在里面,下顿再接着用。中国家用电器研究院在实验中,也对从洗碗机中及时拿出,以及在机器中存放了3天、7天的餐具分别进行检测。结果发现,只有及时取出的餐具,细菌数量符合国家相关卫生标准,而后两者细菌量分别超标百倍和千倍。这是因为,洗碗机内部相对密闭且潮湿,非常适宜细菌生长,如将餐具长期放于其中,会导致二次污染。



情绪欠佳可能引起口腔病

情绪欠佳易引起多种口腔黏膜病,诸如灼口综合征、扁平苔藓、复发性口腔溃疡等。该如何“对付”这些口腔黏膜病?

失眠、情绪差 让嘴里“冒火”

灼口综合征好发于更年期前后的女性朋友,但一些工作紧张、压力大,患有焦虑症、抑郁症,遇事多思多想、长期失眠的人士也容易得这个病。

灼口综合征的症状很特别,有的人会觉得嘴里像着了火,吃了辣椒一样火烧火燎的;有的人甚至想把舌头伸出来透点凉气才舒服;还有的人描述像吃了辣椒一样麻麻涩涩的;甚至有的人会有口干的感觉,但这些症状在吃东西时反而消失了。

另外,这些症状大多都是早上起床的时候还好,越到下午、晚上越严重,甚至和睡眠互相影响:越睡不着嘴里烧灼感越严重,烧灼感越严重越睡不着。

虽说灼口综合征的症状让人痛苦,但临床上检查不出器质性的病变:没有感染,没有溃疡,更不会癌变。因为这个病和心情、情绪、心理状态、睡眠、更年期的激素水平等有关,所以应该关注情绪管理。如果实在难受,不妨含口水试试。

漱口水并非万能 太刺激得停用

除了灼口综合征,其他与情绪相关的黏膜病也很多,比如口腔扁平苔藓和复发性口腔溃疡。这两种疾病都是很常见的口腔黏膜病。

先说口腔扁平苔藓,患者口腔里会有典型的白色条纹,严重的会出现糜烂和充血发红的表现。如果嘴里有些花纹,面积不是特别大且没什么不适症状,就不用担心,只要情绪放松,多休息,不吃刺激东西,比如生葱、生姜、生蒜,过酸、过辣、过咸或过烫的食物,一般不会有大问题。

但如果出现糜烂、充血的时候,吃东西就会有刺痛感。首先,调节好情绪,因为扁平苔藓和情绪的关系密切,心情放松了,扁平苔藓的状态也会好些。

此外,一定要注意糜烂或充血发炎部位的卫生,防止有食物残渣滞留在发炎部位周围,认真刷牙,尽量选用刺激性小的牙膏。

有人问:用漱口水行不行?答:市面上有些漱口水是可以用的,但不建议长期使用。偶尔使用漱口水没有问题,需要注意的是,有些漱口水为了追求刺激爽的口感,会有大量添加剂,如果你在漱口时感觉黏膜有疼痛感,应停止使用。漱口时以不刺



护肤品最多涂几层

有调查显示,女性平均每天会用12种护肤品,意味着每天把100多种化学成分涂抹在脸上,这会帮助青春永驻,还是加速衰老?护肤分为基础护肤和加强护理,前者包括清洁(洁面和卸妆)、保湿、防晒,后者包括美白和抗皱等。使用护肤品要遵守以下几个原则,才能达到养肤目的。

1.正确洁面和卸妆。日晒、灰尘、皮肤代谢产物以及化妆品,都会在皮肤表面形成污垢,因此清洁是必不可少的一步。需要强调,使用卸妆产品之后不需要再次洁面,只有卸妆油、卸妆霜等含油脂多的产品会在面部残留较多油脂,需要再次洁面。敏感肌肤应使用安全的卸妆产品洁面。

2.注重保湿和防晒。无论使用何种产品,都要有一定的使用顺序,如果顺序错了,就无法起到功效。一般来说,先用分子量最小的产品,依次递增,最后用分子量最大的,通常是化妆水、精华、乳液、面霜的顺序。防晒一般是最后一步,如果后续使用带有防晒功效的粉底和粉饼,也可不单独使用防晒护肤品。

3.适当美白和抗皱。这是皮肤基础护理之上的加强护理,针对有美白和抗皱需求的人群。因为美白产品通常偏酸性,使用后易导致皮肤干燥,因此要搭配保湿产品使用。

4.简简单单化个妆。日常生活建议化淡妆或“裸妆”。如果皮肤状态好,只要淡淡涂点粉底,再薄薄施粉底,两颊轻扫腮红,唇部涂少许润唇膏和口红,人的状态就会很好,肤色显得自然透亮。

5.定期调整产品结构。很多女性生理期前一两周或换季时,皮肤状态比平时差。在这些特殊时期,建议护肤时做减法,即仅使用基础护肤品,并且尽量使用安全不过敏的彩妆,减少刺激。

防溺水安全知识

溺水的人为原因

溺水的人为原因很多。不了解水性,对自己的体力和游泳能力缺乏正确预估,贸然入水有可能导致溺水。

即使是习水性的人,由于某种原因也会在水下出现四肢痉挛、抽搐等情况,导致失去自主能力而下沉。原因可能是未做充分准备活动,下水后突然遭受冷水的刺激;也可能是由于游泳时间过长,体内的二氧化碳丧失过多。

安全意识淡薄,私自到非开放的水域游泳,四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉,或陷入泥沙而失去控制能力。

青少年缺乏游泳的安全观念,互相嬉戏、打闹,发生意外后又惊慌失措,往往会错过救治时机,导致溺水身亡。

身体不好,患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人,可能在游泳中因冷水刺激而旧病复发,从而导致溺水。

溺水的症状

溺水的症状因溺水程度而不同。轻度溺水者的口唇和四肢末端会出现青紫色,呼吸微弱,四肢发硬、面部浮肿,出现轻度的缺氧现象。落水被淹后一般4~6分钟即可致死。

重度溺水者,整个溺水过程十分迅速,严重者在1分钟内会出现低氧血症。落水时间较长,面色会呈青紫色,口腔、鼻孔和气管内会充满水性泡沫或泥沙,双眼充血,瞳孔散大,昏睡不醒,肢体冰冷,脉搏微弱,双肺有啰音,心音低且不规律,血压下降,胃充水扩张,甚至抽搐或呼吸心跳停止。

