



经常开窗通风和不爱开窗 时间长了差别老大了

精神萎靡不振、睡眠质量差等症状,重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病。

经常开窗通风有这些好处

抑郁风险低 研究显示,与不开窗通风的老年人相比,每周开窗通风>5次与老年人出现抑郁症状的可能性降低33%显著相关。

呼吸疾病风险低 进入冬季,空气相对干燥,我们的鼻腔、咽喉等黏膜失去水分,降低了防御能力,容易被各类病菌感染。

定期开窗通风,保持室内空气流通,可以降低房间内病原体浓度,减少人与病原体接触的机会,进而防止疾病发生。

大脑更舒服 长时间不通风会导致室内的氧气不足,长期在这样的环境里,就会因缺

氧引起头晕、头痛等,甚至引发其他疾病。

开窗通风做好几件事

每天至少开窗通风2次:天气晴朗时开窗通风,这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。时间上可以选择上午9-11时以及下午2-4时,这两个时间段空气污染物少,每次开窗20分钟左右。

每次开窗不短于15分钟:每次开窗通风的时间不短于15分钟,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。

开窗通风最好对流一下: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。

室内温度不要因开窗而降到16℃以下,最好控制在18-23℃。 据科普中国

莫负美食

黄花菜拌海带丝

材料:水发黄花菜100克、水发海带80克、彩椒50克、盐、生抽、白醋、陈醋、香油适量。

做法:彩椒、海带洗净,切丝,黄花菜洗净。锅中加水烧开,淋上少许白醋,倒入海带丝,拌匀,略煮,再倒入黄花菜,加入少许盐,放入彩椒丝,用大火煮至食材熟透后捞出,沥干水分。

把海带丝、彩椒丝、黄花菜装入碗中,加少许盐,淋入生抽、香油、陈醋,搅拌至食材入味即可。

通讯员 杨海涛

水瓶没刷干净 或许脏过马桶座圈

不少人出门喜欢自带水瓶装自喝的饮品,但如果这些容器清洁不到位,可能成为致病源头。

据英国《每日邮报》报道,美国一家净水器制造商研究显示,如果不认真清洗,一个重复使用的水瓶平均有2080万个细菌菌落形成单位,是电脑鼠标菌落数量5倍。带有运动壶嘴水瓶的菌落形成单位可高达3000万个,或脏过马桶座圈。此外,蛋白质奶昔、果汁、能量饮料等更容易促进细菌繁殖。

最好在每次使用后用洗涤剂清洁水瓶,用60℃以上的热水冲洗,这样可以杀死大多数病原体。洗完后晾干,最好晾一夜,有助于防止微生物生长。 据新华社

冬季天气冷,很多人会选择把门窗紧闭,窝在家中。也有人不管多冷都会每天坚持开窗通风。经常开窗通风和不爱开窗,时间长了会有哪些差别?

在10平方米房间里,如果门窗紧闭,让3个人同时在室内,3小时后,房间内温度上升,二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。长时间吸入这样的空气,轻则出现头痛、头晕、

香薰蜡烛 听上去很浪漫 背后隐藏的健康风险可得告诉你

花果香、草木香、食品香……香薰蜡烛因其散发出怡人清香,受到越来越多人的喜爱,也逐渐成为调节生活情趣的一种方式。

但也有人因为睡眠不好每天睡觉前使用香薰蜡烛反而感到胸闷、头晕。湖州市吴兴区凤凰街道社区卫生服务中心全科医生邹文豪在门诊时就遇到这样一位患者。

邹文豪解释,不正当使用香薰蜡烛会引起健康危害。

会引起呼吸系统的疾病。香薰蜡烛中通常会添加各种香料和化学成分,部分人群这些过敏,接触后可能会出现眼睛刺痛、头晕、恶心等过敏反应。长期吸入可能会刺

激呼吸道,会引起和诱发过敏性鼻炎、支气管炎、肺炎等疾病,出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、咳痰等症状。

加重心肺功能损伤。本身就有心肺疾病的患者长期吸入香薰会导致心肺功能进一步下降,进而出现胸闷、气短、喘息困难等不适症状。

可能会损伤脑部神经。香薰味道浓重,长期吸入会对脑部神经造成刺激,进而麻痹脑部神经,导致患者出现嗜睡、注意力不集中、记忆力减退等症状。

那么如何健康地使用香薰蜡烛?

邹文豪建议,首先尽量选**择天然蜡**。如大豆蜡、椰子蜡

或精炼橄榄油蜡烛,成分健康,不会释放有害的烟雾或气味以减少化学物质的风险。

其次要控制燃烧时间。不要长时间持续点燃香薰蜡烛,并根据蜡烛的直径和深度来调整燃烧的时间。建议日常使用控制在20分钟到2小时即可。定期修剪烛芯并更换烛杯内的烛芯,以确保燃烧均匀,减少烟雾。

最重要是要保持通风。在使用香薰蜡烛时,确保室内通风良好。在蜡烛燃烧完毕后,及时熄灭蜡烛。熄灭时,用盖子将蜡烛芯压入烛杯中,并等待几分钟,确保没有烟雾逸出后再移开盖子。

据学习强国