

# 空气净化器和加湿器 正确的打开方式是怎样的

如果使用不正确,非但不能净化空气,反而会增加患呼吸道疾病的可能性

在寒冷的冬季,大家都把自己裹得严严实实的,家中门窗紧闭,以抵御外面凛冽的寒风,但是当您享受着室内融融的环境的时候,您可知室内的空气质量却在急剧下降。而许多家庭为改善室内环境,频繁使用空气净化器、加湿器等,但您知道如何正确使用这些电器吗?

## 空气净化器

空气净化器在冬季中使用应注意哪些问题?

**1.净化器多是以颜色状态显示空气质量,不直观,且有误差**

首先,别太过相信空气净化器自带的空气质量检测功能,一些净化器存在精度不足的问题,建议以各地区官方机构公布的空气质量数据作为参考。

**2.对于背部进气的净化器而言,要确保背部无障碍物阻挡气流**

室内存在污染,如何净化空气?对此,各位肯定都知道,打开净化器啊,但就是这简单的一个动作也有些许需要关注的使用细节。首先,你需要知道的是净化器通过滤网和风扇帮助室内空气循环并过滤有害颗粒物,室内循环气流的中心就是空气净化器,它的一侧负责吸入污染物,一侧排出洁净空气,所以首先要确保的是进气口周边无障碍物阻挡,否则这净化器就白开了。另外,开启净化器时别忘了关闭门窗,只有拦截室外有害污染物,才能不断净化室内空气。

## 加湿器

加湿器有改善空气湿度的作用,如何正确使用加湿器呢?空气加湿器若不正确使用,同样也会对人体造成一定的伤害。使用者在使用时注意以下几点:

**1.关节炎、糖尿病患者慎用**

因为潮湿的空气会加重关节炎、糖尿病病情,所以该类病人最好不要使用。若该类病人确实需要使用加湿器来降低一些呼吸道并发症的发生,要与专科医生商量沟通,确定合适的湿度。

**2.按照说明书的指引,定期清洁加湿器**

如果加湿器本身不卫生,病菌就会随



水蒸气飘浮在空气中,对人体的健康同样会造成危害。

**3.不能直接将自来水加入加湿器**

因为自来水中含有多种矿物质,会对加湿器的蒸发器造成损害,所含的水碱也会影响其使用寿命。自来水中的氯原子和微生物有可能随水雾吹入空气中造成污染。如果自来水硬度较高,加湿器喷出的水雾中因含有钙镁离子,会产生白色粉末,污染室内空气。

**4.根据天气情况、室内外的温度调节加湿器的湿度**

不少人都只在刚开始购买空气加湿器的时候调整湿度,使用以后就很少再去调节。这样会使加湿器的作用大打折扣,如室外湿度上升,加湿器的湿度仍不调低,无形中就增加了湿度,既使人感觉不舒服,时间一长也不利于人体的健康;若天气变得过于干燥,加湿器的湿度仍不调高,则削弱了加湿器的作用。

**特别提醒:须防“加湿性肺炎”**

室内空气加湿,可以通过洒水、放置水盆等方式进行,但最方便的还是使用加湿器,所以现在很多家庭都买了加湿器,甚至24小时开个不停。但是,专家指出,加湿器使用不正确,非但不能净化空气,反而会增加患呼吸道疾病的可能性。

有家长曾抱怨,自从家里用上加湿器后,孩子睡觉时打起了呼噜,还经常咳嗽,诊断表明,孩子是因为“室内空气湿度过高”而患上了轻度哮喘。

另外,加湿器使用不当还可能引发“加湿性肺炎”。这是因为加湿器在使用时,如果没有得到定期清理,加湿器中的霉菌等微生物随着气雾进入空气,再进入人的呼吸道中,容易使人患“加湿性肺炎”。

此外,空气的湿度也不是越高越好,冬季,人体感觉比较舒适的湿度是50%左右,如果空气湿度太高,人会感到胸闷、呼吸困难,所以,加湿要适度为好。

## 五个迹象 提醒你吃咸了

盐是人类吃了几千年的调味品,但是近年来,限盐成为了一个健康热词,盐吃多了,可诱发钙流失、高血压等,那么,什么情况表明我们盐吃多了呢?不妨看看以下五个迹象。

**1.手指变粗**

如果你的体重没有任何增长,但突然间感觉戴的戒指小了两号,这很有可能是水滞留造成的;如果你近期吃了过多的盐,就会发生这种情况。

专家认为:身体是一台复杂的机器,它必须保持体液和电解质的平衡。摄入了过多的钠,大脑就会引发一种激素的释放,告诉身体需要保留尽可能多的水,以防止生理功能紊乱。

**2.嘴干**

在食用了含有大量钠的食物之后,身体会感觉盐和水的含量失衡了。为了恢复平衡,你需要多喝水。因此,大脑会发出口渴的信号,促使你狂饮。

**3.头痛**

研究表明:与每天摄入1500毫克钠的人相比,每天食用3500毫克钠的成年人头痛的可能性高出了近1/3。

**4.总想排尿**

喝了太多的水并不是让你尿意频繁的唯一原因。令人惊讶的是,吃了太多的盐也会产生相同的效果。当有过多的盐进入身体时,肾脏就会加班加点的工作,以清除多余的盐,这就造成了小便量增多。

**5.反应变慢**

吃过多的盐会让人脱水,而脱水会让人清晰思考的能力骤然下降。

一项研究成果显示:与体内有充足水分时相比,轻度脱水会造成女性在测量注意力、记忆力、推理能力和反应时间的认知功能测试中的表现变差。此外,脱水还会让人情绪一落千丈。

## 冬季喝茶 可防皮肤瘙痒

冬季容易皮肤瘙痒,而喝茶可防止皮肤瘙痒,这是因为茶叶里含有丰富的微量元素锰,而锰元素对人体皮肤有着显著的保护作用。

冬季喝点茶一是能积极参与很多酶促反应,促进蛋白质的代谢,提高人体对蛋白质的吸收和利用能力,并能促使蛋白质因分解而产生的一些对皮肤有害物质的排泄,这样可减少对皮肤的不良刺激。二是可以增强半乳糖转移酶和多糖聚合酶的活性,催化某些维生素在体内的代谢,以保证脂质代谢的正常进行,防止皮肤干燥。三是能促进维生素b6在肝脏中的积蓄,增强人体抗皮肤炎的功能,所以补锰是防止皮肤瘙痒的关键。

茶叶又被称为“聚锰植物”。小麦、菠菜、白菜等食物中含锰虽多,但人体对其中锰的吸收率却较低,而鱼类和一些动物肝、肾等食物中的锰虽然易被人体吸收,但含量又较少。因此在补充微量元素锰的食物中,茶叶颇具优势。

## 别再囤货了! 食物也有“寿命”

去超市购买食物回家,有时候买多了,就会储存起来。事实上,食物都有保鲜期限,要想安全又营养,最好在“寿命”期限内吃完。

**A 肉类 1个月**

生肉买回后,可切成一次能吃完的量,放进冰箱冷冻室里,最好在1个月内吃完。否则不但会造成营养物质流失,还会产生一种名为李斯特菌的“嗜冷菌”,食用后可能影响人体健康。

但冷鲜肉因为一直处于0℃-4℃的冷藏条件下,冷冻储存会造成鲜肉收缩,一些水溶性的营养素也会相应减少。因此,冷鲜肉要现买现吃,吃不完的放在冰箱冷藏室里,且尽量在3天内吃完。

**B 豆制品 2天**

豆制品蛋白质含量高,水分特别多,格外适合微生物繁殖,尤其在夏季高温里放上三五个小时,就很容易变质。因此,买回豆制品一定要尽快吃完。

豆腐可以用烧开的盐水焯一下再放进

冰箱,这样能保存两天左右。盐水焯可减少微生物滋生,防止豆腐发黏,延长保存时间;豆腐干则要放在冰箱最靠近内壁的位置,表面如果发黏就不要吃了;豆浆如果直接放冰箱冷藏,可以保存一夜。

**C 鸡蛋 10天**

鸡蛋变质的时间与存放时的温度、湿度紧密相关。一般来讲,存放在2℃-5℃的环境下,鸡蛋的保质期是40天,而冬季室内常温下为15天,夏季室内常温下只有10天。但在购买时鸡蛋往往已经在超市储存了一段时间,所以建议购买鸡蛋最好以一周的量为宜。比如,一家三口每天每人吃一个,那一次购买20枚左右就可以了。

**D 谷物类 6个月**

一般来说,谷物最多能保存六个月。一旦打开包装袋,最好把它们放在密封食品罐里,这样才能保证其新鲜。

**E 葱姜蒜 2-3周**

葱姜蒜中的水分含量会影响品质,如果放在阳台上会变干,而放在冰箱里又会发芽、

长毛。可以把锡纸剪成合适的尺寸,将葱姜蒜分别包装,包裹时尽量将锡纸紧贴住食物,然后放在室内阴凉通风的地方即可,这样即使放两三周也不会变质。

**F 食用油 3个月**

油中的脂肪酸会随着贮存时间延长而发生化学变化,虽然口感没有太大差别,但营养价值随之降低。未开封的食用油在常温下(不超过25℃)保质期一般为18个月。开封后通常只能维持三个月,因此开瓶食用油最好在三个月内用完。

**G 水果 5天**

水果的新鲜度一般维持三五天左右,存放时间越久水分流失越多。

水果分“已熟型”和“后熟型”。“已熟型”是指在采收时已经成熟的水果,比如葡萄、苹果、草莓等。最好先装进保鲜袋,防止水分流失,再放入冰箱冷藏室。

“后熟型”水果在采收时还未完全成熟,必须摆放在室温环境继续熟化,主要包括香蕉、猕猴桃、柿子等,可根据软硬度分辨。