

「湿」意来袭只能被动接受？

不！衡阳人可以这样「智斗」回南天

■衡阳晚报全媒体记者 朱嘉林

近日，在雁城衡阳，一场与“湿气”的健康保卫战悄然拉开序幕。潮湿的玻璃窗上凝结着串串水珠，瓷砖地面仿佛被泼过水般湿滑，晾晒的衣物迟迟不干……这是每年春季，市民家中必然上演的“回南天”剧场。当暖湿气流与尚未回暖的物体相遇，空气中的水汽便凝结成液态，让市民陷入黏腻潮湿的困扰。

在这场与“湿气”的较量之中，我们不仅需要应对生活上的不便，更要警惕其对健康的潜在威胁。近日，记者采访了衡阳市疾控中心主管医师罗爱武和市中医院脾胃科、肝病科主任武建华，为市民支招最全的《回南天防潮指南》，帮大家打赢与“湿气”的健康保卫战。

回南天的隐形威胁：
从环境到健康的多维危机

当室内湿度超过70%，各类健康隐患便悄然滋生。研究表明，潮湿环境可能显著增加尘螨繁殖，进而加重哮喘症状。此外，木质家具在湿度波动中反复膨胀收缩，可能导致接缝开裂；电子设备更可能因电路板受潮出现短路故障……

回南天的高湿度环境，还为霉菌孢子提供了“温床”。霉菌是一种肉眼难辨的微生物，作为看不见的“健康杀手”，可能附着在墙壁、家具甚至未拆封的化妆品上，形成霉斑。2024年6月，《福州卫生报》曾报道，福州肺科医院曾接诊了一名霉菌性肺炎患者，该女子咳嗽两个月未愈，经查确诊为侵袭性支气管肺曲霉病。罗爱武提醒，免疫力低下者、老年人等群体需格外警惕，一旦出现持续咳嗽、呼吸困难等症状，应及时就医。

除了对物品和环境的破坏，湿热环境对人体健康的影响也尤为显著。高湿度环境下，人体散热效率降低，可能导致体温调节困难，从而引发疲倦感。此外，阴雨天气导致日照减少，可能影响血清素的分泌，而血清素可以调节脑内神经递质的平衡，维持情绪稳定。低血清素水平可能会导致情绪波动和抑郁等情绪障碍，长期缺乏日照可能影响血清素水平，进而对情绪产生负面影响。



居家防潮实战手册：从物理隔绝到科技赋能

面对回南天的挑战，我们该如何有效防潮呢？以下是罗爱武总结出的一份详细的居家防潮实战手册，助您科学应对湿气困扰。

一是要阻断湿气入侵。当湿度超过65%时，建议关闭门窗，尤其是朝南和东南方向的窗户，以减少湿气的侵入。若需通风换气，可选择中午湿度较低的时段，采用“间歇通风法”，即关闭上风方向的门窗，开启下风方向的门窗，以实现空气流通而不致湿气大量涌入。在地面防滑与家具保护方面，浴室、厨房等易积水区域应铺设旧报纸或防滑垫，并及时用干布吸干水分，以防止滑倒事故。木质家具可离墙5厘米摆放，底部垫上竹炭或泡沫板，既能有效防潮，又能避免家具因挤压而变形。皮质家具则需定期涂抹专用保养油，以形成保护层，防止霉斑滋生。

二是巧用物理除湿。生石灰与活性炭是经济实惠的选择，具有一定的吸湿能力。此外，盐水拖地也是一个小妙招，在温水中

加入适量食盐拖地，减少地面返潮现象。随着科技的进步，我们也拥有了更多高科技的除湿选择。除湿机便是其中之一，根据房间面积和湿度水平选择合适的除湿机，建议将湿度控制在50%—60%之间。空调也具备除湿功能，但需注意连续运行可能导致室内温度过低，应适时调整。对于需要精密控制湿度的场所，如存放药品、档案等贵重物品的区域，可选择分子筛防潮柜，能够有效控制湿度，适合存放对湿度敏感的物品。

三是小心防护家电与特殊区域。空调过滤网应定期拆卸清洗并高温消杀，以防止霉菌孢子通过空调循环扩散至室内空气中。浴室和厨房等潮湿环境使用后应及时擦干水渍，并开启排气扇以排出湿气。水槽周边可撒些苏打粉以吸潮防霉。对于书籍和相册等易受潮物品，建议使用密封袋或防潮盒保存，并进行电子化备份以减少实体存储的风险。

祛湿养生全方案：内调外养，标本兼治

除了物理除湿措施外，市中医院武建华还建议市民可以通过饮食调理、穴位保健和运动等方式来祛湿养生，达到标本兼治的效果。

在饮食调理方面，我们可以选择一些具有健脾利湿功效的食材进行搭配。如冬瓜薏仁排骨汤（冬瓜300克+薏仁50克+排骨200克），其中的膳食纤维与钾离子协同促进水分代谢；玉米须茶（鲜玉米须30克煮沸）则含有黄酮类物质，具有天然利尿作用。对于虚寒体质者，可减少薏仁的用量并添加3片生姜以调和；糖尿病患者则需控制高糖食材的摄入。此外，山药、芹菜、苦瓜等也是健脾祛湿的佳选，应避免油腻煎炸食物以免加重湿气。

在穴位保健方面，每日按压阴陵泉穴（位于胫骨内侧髁下方凹陷处）3分钟，并配合足三里（外膝眼下3寸处）艾灸10分钟，可有效改善湿困症状。

在运动健身方面，推荐选择室内骑行或瑜伽等轻度运动方式，保持微汗状态即可，过度出汗反而可能损耗阳气。也可选择游泳、羽毛球等挥汗运动方式促进内啡肽分泌从而改善情绪状态。

此外，对于特殊群体如关节炎患者、婴

儿和过敏体质者等，更需要给予特别的关注与防护。关节炎患者应佩戴远红外护膝以保持关节温度，并避免在潮湿环境中久坐；婴幼儿衣物应首选竹纤维材质，床品则应每周用55℃以上的热水清洗以杀菌除螨；过敏体质者则应使用防螨寝具，并定期用黑色塑料袋密封床品48小时以抑制尘螨繁殖。

在回南天这一特殊时期，我们还需要特别关注衣物晾晒等生活习惯问题。对此，可以使用洗衣机甩干+烘干机组合或智能晾衣机高温除菌功能，可有效快速烘干衣物。若衣物未干时，可喷洒花露水或酒精以防霉处理；晾晒时则应保持衣物间距并置于通风处以加速干燥。为了扫走回南天带来的阴霾情绪，市民也可拉开窗帘引入自然光，每日光照30分钟以上可有效改善情绪。

回南天的潮湿困扰，需要“疏堵结合”的科学策略。通过物理隔湿、主动除湿、内调外养的三维防护，我们既能守护家居环境的清爽，更能保持身体的轻盈舒畅。当潮湿退去时，那些精心构筑的防潮体系，将成为抵御健康风险的坚实屏障。正如专家所言：“防潮不仅是技术问题，更是生活方式的智慧选择。”