

家里为什么总有除不去的灰尘?

我们形容一个人家里很干净,通常会说“一尘不染”。但是,真正一尘不染的家是不可能的,只要去书架上、床底下、衣柜隔板上摸一摸,就一定会堆积的颗粒和纤维。家里为什么总有除不去的灰尘?它们从哪来,对我们的健康又有什么影响?



A 灰尘都从哪里来

灰尘是生活的一部分。澳大利亚麦考瑞大学的一项研究称,家里的灰尘中,有1/3是室内产生的,包括人或宠物的皮肤细胞脱落而产生的碎屑;人在室内生活产生的“颗粒”,如食物残渣、地毯、床单、衣服上的纤维微粒等。其余约2/3的灰尘是通过空气、衣服、宠物、鞋子等从外部迁移到室内,如衣服、鞋子上的泥土、污垢,以及打

开门窗飘入室内的尘土和颗粒等;一些极端天气,如沙尘暴、暴风雨等,可能会“搬运”更多尘土进入家中。

当然,这还不是室内灰尘的全部。还有一种眼睛见不到的“灰尘”——细尘,也就是PM2.5,是一种存在于空气中的微小颗粒物。它的直径小于2.5微米,这意味着人们可以轻易地在一根头发的宽度上放置40个细尘颗粒,

只能用电子显微镜来检测。室外空气污染物PM2.5主要由汽车、卡车、发电厂和其他活动(如燃烧木头和煤的燃料)排放的废气产生。一个常见的误解是,细尘只会影响室外空气质量,但事实是,PM2.5在家中也一样普遍。日常活动,如做饭(尤其是煎、炒、烤)、燃烧蜡烛、吸烟、使用壁炉或燃料加热器等,都会给家里的空气增加PM2.5。

B 三类灰尘对健康不利

麦考瑞大学的研究也提醒,灰尘无处不在,某些室内灰尘对健康的不利影响应当引起重视。

看不见的细尘。在室内做饭、开放式的火炉以及吸烟与不良的健康结果有关。中南大学湘雅医院感染控制中心主管护师曾翠介绍,与灰尘颗粒不同,室内的PM2.5能绕过上呼吸道,被人体的肺和血液吸收。暴露于细尘中会导致咳嗽、胸闷、气促,并可使眼、鼻、咽喉发炎,诱发哮喘、支气管炎及其他呼吸道疾病。其他相关研究还发现,长期吸入细尘甚至可能增加罹患心脏病、某些癌症、中风和出生缺陷的风险。

包含多种化合物的灰尘。黄燕表示,最常见的是室内装修产生的灰尘,附着着金属离子、苯、甲醛等污染物,可通过鼻腔、上呼吸道吸入,破坏人体的黏膜组织,导致头疼、头晕、视力下降、呼吸困难等相关疾病。麦考瑞大学的研究中还提及全氟化学品,动物试验已表明全氟化合物具有肝毒性、胚胎毒性、生殖毒性、神经毒性和致癌性等,可以干扰内分泌,对人类特别是幼儿可能具有潜在的发育神经毒性。黄燕表示,全氟化

合物用途非常广泛,比如冲锋衣、帐篷、纺织品、灭火泡沫等,日常接触到的快餐包装纸、爆米花纸袋和不粘锅也可能含有。目前,该化合物对人体的毒性影响研究还处于初始阶段,不过大家不必恐慌,只要购买正规达标的产品,一般不会对人体健康产生影响。

增加细菌耐药性的灰尘。研究发现,绝大多数的鞋子鞋底带有粪便中的细菌,比如对许多抗生素耐药的艰难梭菌,而且超过90%的这些细菌会转移到地板上。使用含有抗菌剂的洗手液后,室内灰尘里细菌耐药性也会升高。曾翠解释说,艰难梭菌是引起医院内肠道感染的主要致病菌之一。人在洗手或清洁时,清除了绝大部分细菌和其他微生物,而具有耐药基因的病菌则留了下来,这反而会增加病菌感染风险,不过这些细菌需要达到一定量才会有害,如果没有集中大量存在,不必太过担忧。

此外,黄燕表示,室内的空气需要流通并保持干燥,潮湿、封闭的空间容易带来危害。有报道称,肺结核病人的痰液在干燥后变成带有结核菌的飞沫,可导致结核的传播,长时间待在网吧等密闭空间,容易患肺结核。

C 几点打造清新家庭

换上拖鞋,每周可着重用湿布擦拭门口积灰。家中若有儿童或宠物,可以在门口常备毛巾,进门前先擦拭身上泥土等。进门后脱掉布满灰尘的外套,整齐放置。

定期吸尘。地毯、床垫等都是人们容易忽视的积灰物品,建议每个季节或半年左右,用吸尘器进行吸尘。通常,配备细颗粒过滤器的真空吸尘器可以更有效地去除灰尘。

注意通风,保持室内干燥。在确定室外污染水平是安全的情况下,可以开窗通风15~20分钟,让室外新鲜空

专家表示,对于家中灰尘的处理,大家要有重点、防过度,一尘不染的家居环境没必要。

保持适当的清洁频次。通常,床单、被罩等布制品,都是比较容易产生飞絮、囤积灰尘的用品,应当至少两周清洗一次,并在阳光下暴晒。每周打扫一次家中的地面,并用湿布擦拭地板、家具等。床下、桌下、柜子等角落、缝隙处,至少每月清洁一次。空调、电视等家电,可以每月用湿抹布清洁一次。

进门前要先做清洁。地垫最好放在室外,人进门时先磕掉鞋底的土,进屋

蜂蜜其实并不适合冷藏

日常生活中,人们为了延长蜂蜜的保质期,常常选择将它放在冰箱里保存,但不是所有的食品都可以冷藏。对于蜂蜜来说,被冷藏时产品质地会发生变化。在冰箱中存放一段时间后,蜂蜜会产生结晶,变硬、变稠。即蜂蜜放到冰箱里,反而可能因受潮促使它结晶析出葡萄糖。虽然这个变化并不影响蜂蜜的安全性,也不影响它的营养价值,但会在一定程度上影响到口感。所以蜂蜜不一定要冷藏保存。

为什么蜂蜜放到冰箱里储存会出现结晶呢?

其实主要有两个原因:第一,跟蜂蜜本身的组成有关系。如果蜂蜜中葡萄糖含量高,果糖含量低,这种蜂蜜就容易结晶,比如椴树蜜和油菜蜜;如果蜂蜜葡萄糖含量低,果糖含量高,这种蜂蜜就不容易结晶,比如洋槐蜜。第二,蜂蜜是否结晶和加工工艺有关系。有的厂家过滤效果比较好,蜂蜜里几乎不残留花粉颗粒或小的结晶颗粒,这种蜂蜜就不容易结晶。

为什么蜂蜜可以在冰箱外长时间保存呢?

一是蜜中大约80%的成分是糖,高糖含量意味着蜂蜜中的渗透压非常高,这就会让水分从微生物细胞中流出,可以抑制多种微生物的繁殖。尽管蜂蜜中含有约17—18%的水,但水的活性却非常低,微生物无法利用,就难以发生蜂蜜的发酵或分解。

二是蜂蜜的PH值是偏酸性的,在3.4到6.1之间,平均PH值为3.9,这种酸性环境对于抑制和杀死微生物是非常有效。

最后,提醒大家蜂蜜最佳的保存方法是用密封容器常温保存。

首先,容器选择玻璃、陶瓷制品会比较好,因为蜂蜜里有一些酶或酸性的物质,如果使用铁器,容易发生化学反应,影响蜂蜜的品质以及一些营养成分;其次要密封,密封之后就不会跟空气与水发生反应。常温保存蜂蜜时,一定要注意避光,选择阴凉、干燥、通风的地方,这样保存时间会更长。

据新华社

木星在两个月内连遭撞击

身为太阳系最大行星是一份苦差。这个秋天,木星被打了。美国趣味科学网站发布题为《木星连续两月“被打”》的报导,讲述木星的遭遇。

10月15日,日本的天象观测人士看到木星北半球大气层有一道闪光,很可能是小行星撞击木星而发出的。

在一个月前,巴西的一名观测人士也看到了类似现象。

一名用星特朗C6望远镜拍摄到这道闪光的推特用户对美国太空新闻网说:“我感觉这道闪光好像亮了很久。”

日本京都大学天文学家有松亘领导的一个团队确认了这一观测结果。

有松亘参与了名为“意外事件调查自动测距仪组织”的项目。根据该项目发布的一条推特,此次观测到的现象包含两种不同的光,即可见光和红外光,它们使木星发出诡异的粉光。

由于自身质量大而产生强大的引力,木星经常遭遇这类撞击。较小的物体,如散落在太阳系中的小行星,很容易被吸入木星厚厚的、极不稳定的大气层中。

一些研究表明,平均每过数月就会有直径45米以上的物体撞击木星一次。不过,人类观测能力上的限制意味着,即使最完备的观测项目每年或许也只能观测到一次撞击。

美国《天空与望远镜》月刊称,10月15日的这道闪光出现于木星的北热带区,靠近北温带南部边缘。

观测人士尚不确定这次撞击是否会留下一个能够被科学家观测到的碎片分布区域,9月的那次闪光就未能留下。包括撞击物大小和撞击地点在内的若干因素会影响撞击事件的可观测性。

据新华社