



## 夏季家居巧避甲醛

炎夏来临, 不断有居民发现, 平日里并无异味的家中忽然出现了刺激性气味, 这多半是甲醛在作怪。夏季是甲醛挥发最“猖狂”的季节, 室温每上升 1℃, 木制家具和地板等处挥发的甲醛, 会使室内空气中的甲醛浓度上升 0.15-0.37 倍。为了避免夏季室内甲醛污染, 不妨采取以下方法:

开窗通风。夏季室内防暑不要过于依赖空调, 因为多数家用空调只能调节室温, 没有通风换气的功能。在早晚凉爽的时候可以打开窗户, 以有效降低室内污染物质的浓度, 有孕妇或婴幼儿的家庭尤其要注意。

在污染源放置一些活性炭。污染源一般是暖气罩、抽屉、衣柜、书柜、床箱等人造板材使用量大的地方。放入活性炭后, 家具一定要关严, 释放出来的甲醛等有害气体就会被活性炭吸附, 从而避免污染。如果甲醛等污染物质的浓度过高, 可以购买室内空气净化器治理, 治理的方法有化学分解、分子筛过滤、活性炭吸附、负离子催化等方法; 也有的采取封闭蜡对家具表面进行封闭, 从而达到抑制有害气体释放的目的。另外新买的家具不要急于放进居室, 有条件最好放在空房间里, 过一段时间再用。新装修的家庭购买了新家具, 最好不要急于入住, 让家具里的有害气体尽快释放。

夏天放在衣柜里的被子也要注意, 里面会吸附大量甲醛, 一定要充分晾晒后再用。布艺沙发不但要注意面料, 内填充物更有讲究, 填充材料用料要实在, 弹性均匀, 无论压、靠、挤、释放压力后能迅速回弹, 而且没有污染物质。

王展



# 酒驾

## 为何易发生车祸

5月28日晚, 著名评书表演艺术家田连元在沈阳遭遇车祸受伤, 其子在车祸中不幸身亡。造成车祸的肇事司机被认定为醉酒驾驶。

近些年来, 因酒驾、醉驾导致的车祸频频发生。国内、外大量研究显示, 驾驶员酒后驾车严重危害道路安全, 是发生道路伤害的一个重要危险因素。

饮酒及醉酒会影响人的精神及控制能力。一般而言, 大多数人饮酒后的表现遵循先兴奋继而抑制的规律, 但也有少数人饮酒后即表现为抑制状态。急性酒精中毒初期患者表现出自制能力差, 兴奋话多、言行轻佻、不加考虑等类似轻躁狂的兴奋期症状; 随后出现言语零乱、步态不稳、困倦嗜睡等麻痹期症状, 可伴有轻度意识障碍。中毒症状的严重程度与血中酒精浓度有关, 血中酒精浓度上升越快、浓度越高, 症状就越严重, 发生交通事故的可能性会明显增加。

考虑酒精对驾驶车辆的危险性, 近两年来, 国家明显加大了对酒驾、醉驾、飙车等危险驾驶行为的惩罚力度。国家规定, 饮酒驾车是指车辆驾驶人员血液中的酒精含量大于或者等于 20 毫克/毫升, 小于 80 毫克/毫升的驾驶行为。饮酒量相当于饮用 20 毫升中度白酒。而醉酒驾车是指车辆驾驶人员血液中的酒精含量大于或者等于 80 毫克/毫升的驾驶行为。饮酒量相当于饮用 80 毫升中度白酒。由此可见酒驾与醉驾标准的规定十分严格, 即使小剂量饮酒就已经超出了醉驾的标准。因此专家提醒, 广大驾驶员饮酒后不应开车, 以防止悲剧再次发生。

湖南省第二人民医院酒瘾网瘾中心 博士 周旭辉

生活提示

## 雷雨季节防雷击

有报道称, 6月5日, 东莞一男子打高尔夫球时遭雷击成植物人状态。在此提醒人们, 夏季雷雨天气多, 一定要注意防雷击。一旦遇到雷雨天气, 不管是在室内还是室外, 都要学会如何正确躲避雷电, 注意保护好自己。

**1、迅速躲入安全处** 应迅速躲入有防雷设施保护的建筑物内, 或者很深的山洞里面。汽车内是躲避雷击的理想地方, 但不能行驶或在车内打手机听广播。

**2、远离危险地带** 在雷雨时, 不可走近高压电杆、铁塔、避雷针的接地线和接地体周围, 以免因跨步电压而造成触电。不宜进入孤立的棚屋、岗亭等低矮建筑物, 绝对远离输电线。

**3、躲避姿势要正确** 躲避雷雨应注意不要用手撑地, 要双手抱膝, 胸口紧贴膝盖, 尽量低下头, 因为头部较身体其他部位更易遭到雷击。

**4、摘掉佩戴金首饰** 如果在雷电交加时, 头、颈、手处有蚂蚁爬走感, 头发竖起, 说明将发生雷击, 应该赶紧趴在地上, 这样可以减少遭雷击的危险, 并摘掉身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等。

**5、远离导电体** 在空旷场地不宜打伞, 不宜把金属工具等物品扛在肩上。避免在户外使用铁质骨架的雨伞, 不要到树下避雨, 尽量不用手机等电器设备, 避免增加被闪电击中的可能。

**6、远离河塘与水面** 不要在水面和岸边停留; 不要在河边洗衣服、钓鱼、游泳、玩耍, 尽快离开水面及其他空旷场地。

**7、不要骑车雨中跑** 不要快速开摩托、快骑自行车和在雨中狂奔, 因为身体的跨步越大, 电压就越大, 也越容易被雷电所伤。

**8、遭雷击后快求救** 对遭遇雷击的伤者, 一方面要尽快联系 120 呼叫紧急救援, 另一方面要争分夺秒进行人工呼吸和心肺复苏等急救措施, 重点在于让伤者抬起头来, 保持呼吸道的畅通。

朱本浩



## 姜醋水

## 洗发去头屑

每次洗头的时候, 把生姜切片后用水煮, 当水温不烫皮肤时加入一点醋, 然后把洗干净的头发浸入姜水中搓洗。中医认为生姜是温性的, 用生姜水洗头可以促进头部血液循环, 消炎止痒, 而醋也有很强的杀菌作用, 对皮肤、头发能起到很好的保护作用, 所以二者配合使用可以去除头屑。

连淑兰

## 早餐如何搭配才能营养又健康?

俗话说: “一日之计在于晨。”可很多人早晨宁愿花时间赖床, 或者精心打扮, 也懒得拿出 20 分钟认真吃早餐。据华声在线“早餐营养状况调查”结果显示, 国人普遍存在不吃早餐、早餐不营养、早餐不卫生等问题。这关键的第一餐如果不吃或吃不好, 就好像在一天开始时没给身体这台“机器”加满足够的“燃料”, 造成其疲劳运转。中医药专家刘一弟老先生认为, 人体的脏器和机能活动都需要充足的物质基础才能运转正常, 而这种物质基础就是“气”、“血”。

气血不足常伴随有生理紊乱及精神状态的综合症, 如失眠多梦, 疲劳乏力, 甚至健忘心悸, 头晕头痛等, 若情况长期存在而得不到调整, 将导致疾病的发生。另外, 不吃早餐的人更容易发胖, 这也是很多人节食减肥却越减越肥的根源。

现代人多处于“亚健康”状态, “亚健康”属“虚”证, 但不是“大虚”, 所以要采用平补的方式, 少量长时间的缓补。“早温肾阳, 晨补肾气”, 营养早餐应含有粗粮, 蛋类或肉类, 水果, 蔬菜, 同时搭配冲

调驴胶补血颗粒等滋补品对调理身体十分有利。

记者从专业生产驴胶补血颗粒的九芝堂股份有限公司了解到, 公司推出了驴胶补血颗粒作为早餐伴侣的主张, 帮助解决人们来不及吃早餐和早餐营养不足等问题。早餐时依个人口味, 将九芝堂驴胶补血颗粒半包或一包调入黑芝麻糊、麦片等搅拌后食用, 也可单独冲调一包驴胶补血颗粒, 作为牛奶或豆浆的营养补充。早餐配驴胶, 补气又补血, 营养更全面!