

# 凉席关系健康 挑选除螨别马虎

夏季气温一天天升高,不少市民打算添置凉席,而使用哪种凉席更加凉快又健康呢?旧凉席使用前后应注意哪些?如何最有效地去除螨虫呢?笔者进行了调查,让我们一起来看一看吧!

## ① 竹凉席散热性差并非首选

“我小时候在苏南老家,凉席、凳子、躺椅等都是毛竹做的,竹席摸起来感觉比其它凉席凉快。”50岁的张先生在超市选了一款竹凉席。笔者走访发现,买凉席的大多市民像张先生一样热衷竹凉席,以手感凉爽度挑选凉席。竹凉席是不是最凉快的凉席呢?

业内人士介绍,竹凉席不是用起来最凉快的,凉席“凉快”与否,主要看散热性,这跟材质有关。散热性越好,越能将身上的热量带走,凉席睡起来更凉快。藤席和亚麻席在室温下比竹席温度高,但由于其多孔的结构,导热效果佳,散热更快。竹条席和麻将席的材料都是竹子,竹条席在编织过程中会尽量紧密,以保证成型,因此孔隙比同材料的麻将席更小,散热能力差一些。也就是说,竹席是一开始凉快,而藤席和亚麻席则能保持持续“低温”,前者是刚睡的时候舒服,后者是睡着了以后更舒服。

**凉席质量关系健康** 传统竹席属于凉性,一般阳虚体质的人群不宜使用。阳虚体质的人群多表现为畏寒怕冷、消化不良、精神不振、脸色苍白、腹泻、小便次数多等。另外,痛经、经期女性、宫寒女性不适宜用竹凉席,关节炎患者也要慎用。草席多采用灯芯草、蒲草等编成,用起来不会太凉,适合人群较广,但草席的缺点是容易生螨虫和细菌,所以夏季使用草席要经常暴晒、清洗。如果是使用旧草席,则需要注意消毒、杀菌,更需要注意清洗霉斑,避免造成皮肤过敏。



## ② 暴晒、电熨斗烫除螨效果佳

笔者了解到,对于不少家庭来说,夏季使用的凉席并非是用一季就换,而是将前一年收起来的旧凉席重新拿出来再用。旧凉席在用前,除螨虫杀菌十分必要,但如何科学除螨却是个问题。

笔者走访市民,搜集到三种除螨方法:1.清洗后在太阳下暴晒;2.电熨斗烫;3.简单冲洗后晒干。笔者进行了实验,并将它们分别送到质量技术监督检测测试中心鉴定螨虫的数量。

市民张先生从储藏间里翻出一张发霉的旧凉席,多人将手臂放在凉席上,半小时后,多人触摸旧凉席的部位均奇痒。

笔者将这张凉席剪成三片,先将第一片用喷汽电熨斗烫进行全方位熨烫,20分钟后收起来;将第二片凉席进行细致清洗,于次日上午8时放置

## ③ 医生:高温多雨易滋生螨虫

笔者从皮肤科医生处调查了解到,随着夏季来临,气温升高,家里除了要铺上凉席,还要更换薄被。薄被也要经过杀螨后才能使用。此外,像长时间未换洗的布艺沙发套、坐垫等,都需要在夏季来时除螨。除螨最有效经济的办

太阳下暴晒4小时;将第三片旧凉席简单清洗后放太阳下晒干收起来。下午2时许,检测结果显示:暴晒、电熨斗烫除螨效果佳,而简单清洗后放太阳下晒干的凉席采样中发现仍有螨虫活动。

专业人士介绍,在家储藏了大半年的席子,上面会孳生很多螨虫。如果没有仔细清洗,杀螨就直接拿出来用,很有可能患上丘疹性荨麻疹等常见皮肤病。一般来说,螨虫最适宜的生存温度在17℃~30℃,当温度在10分钟以上高于55℃,螨虫就无法生存。虽然烈日暴晒可以除螨,但对凉席本身杀伤力大,容易断裂或变形,所以比较合适的方法是用含有淡盐水或白醋的温水擦拭,放在有阳光的通风处晾晒,同样有除螨的功效。

法就是晒太阳,建议在正午的太阳底下晒上两三个小时。如果太阳不是很猛,可以给被子套一个黑塑料袋,相当于创造“桑拿房”,被子湿度下降,使得螨虫脱水而死,增强杀螨效果。

广西医科大学医学硕士 吕若琦

## 夏季保养木地板五注意

随着人们对家舒适度的要求越来越高,木地板也越来越常见于家装中。但由于木地板具有湿胀干缩的特性,而夏季气温与湿度都有所增加,业内专业人士提示,夏天木地板保养以干燥为主,同时还应注意以下五大事项:

**注意经常通风** 夏天木地板房间要经常通风,尤其是没有住人的房间。长期空置不住人的房间最容易出现起拱、卷边现象,所以一定要定期查看、通风。

**注意保持干燥** 在夏季应保持木地板干燥、清洁,有灰尘时应尽量使用吸尘器清理。不能用滴水的拖把拖地板,也不能用沾了碱水、肥皂水的拖把拖地板,以免破坏地板上油漆的表面光泽。若板面不慎沾有污迹应及时清除;若沾上油迹可用抹布蘸温水及少量的洗衣粉擦洗;若是药物或颜料,必须在污迹未渗入木质表层以前加以清除,以免破坏地板。

**注意关闭门窗** 夏天多雨,铺木地板的家庭,家人外出时一定要关好门窗,防止突降大雨时,雨水淋湿地板引起不必要的损失。

**注意及时排湿** “桑拿天”闷热潮湿,地板容易起拱,这时应打开空调的排湿功能,使室内的湿度降下来,避免木地板起拱。

**注意及时修复** 一旦发现木地板有起拱的征兆时,一定要及时报修,不要等木地板拱起很高了再报修。同时拱起的部位尽量不要踩踏,避免使槽口受损不能完全恢复。

山东省平阴县卫生局业务中心主任  
副主任医师 朱本浩

## 自己动手清洗空调

炎热的夏天里,很多人已经开始使用空调了。可家里的空调若长期不清洗会带来很多细菌。因为空调在工作的时候,是通过“呼吸”空气来进行工作的。我们都知道,空气中有很多杂质、细菌以及颗粒物,长久下来,空调的内部肯定会有一些污垢,如果长期不清洗空调,不仅影响制冷效果,还会缩短空调的使用寿命。所以,长久未使用的空调最好清洗一下。下面就给大家说说家庭常用的挂壁式空调如何清洗。

1. 空调室内机的左右和下边一般都会有凹进去的一个小地方,这个地方就是要我们用手指从两边用一点力抠开缝隙,然后用手指去抠面板的扣,抠开后,整个面盖就翘起来了,可以看到里面的过滤网。

2. 用手拿着过滤网边缘,轻轻摇动,将其慢慢拉出,左右共2片。

3. 将空调室内机清洗剂充分摇匀,对准空调散热片从左到右均匀地依次喷洒,直到整个散热片上均匀喷洒好为止。

4. 将取下的过滤网用毛刷和清水进行冲洗,并晾干。

5. 待晾干后,装上清洗好的过滤网,开机运行时从排水管排出的水便可看到污水通过管道排出到了室外。

只要我们根据清洗空调的步骤,一步一步操作,在清洗的过程中要仔细、认真,这样就可以清洗干净空调了。

董芳



## 给调味品挑个好环境

在日常生活中,不少人认为只要调味品还在保质期内就是安全的,即便有些调味品颜色、形状发生变化,也会食用完。其实,保质期不是认定食物是否变质的唯一标准,保质期的定义是产品在合理的储存条件下的质量保证期限,但是如果在保质期内储存条件不当,包括存放方式、储存温度等因素不符合要求就会过早变质。所以,预防调味品过早变质,需要给它们挑一个好的储存环境。

第一,盐、糖、鸡精、味精等调味品要防止受潮,每次使用

后要密封并放在通风处。如稍有结块,不影响食用。辣椒面、胡椒粉等香辛料,很容易发霉、长虫,这类调味品应密封保存,远离潮湿环境。

第二,油、酱油、醋、料酒等液态调味品,最好用玻璃容器盛装,用过之后将容器密封好。阳光和高温会加速油脂的酸败,液态调料要在远离灶火、没有阳光直射的地方存放。

第三,花椒、大料、干辣椒等干货调味品,不要放在灶台附近,避免因沾水而产生霉变,同

时要避免阳光直射。

第四,辣酱、黄豆酱、番茄酱等调味品,含有一定的盐分,短期内可常温保存。如果想保存较长时间,应将容器密封后冷藏存放。这类调味品中含油脂,所以也要远离灶火和阳光,以防油脂酸败。

济南市工人医院 张乾

