

# 车内吸烟 危害更大

叶先生在高速公路上驾车,经常用吸烟来提神。而每天行驶在城市主路段的张先生承认,自己是不折不扣的“烟民”,烟吸得很勤,尤其是每天上下班总是路遇堵车,为了排遣郁闷,他便手掐香烟,任烟雾缭绕。不少车主都认为,打开空调在车内吸烟没什么大不了的,事实真是这样吗?



当车辆处于封闭状态时,车本身就会产生甲醛等有毒物质。同时,车内还含有微生物和细菌等空气污染物,光是这类污染源就对人体危害不小。若“烟民”在这种情况下吸烟,会加大车内甲醛和一氧化碳浓度,导致头晕、乏力、恶心等症状出现,严重者还可能发生中毒反应。

甲醛能与蛋白质结合,人体吸入高浓度甲醛后,会出现呼吸道的严重刺激和水肿、眼刺痛、头痛,也可发生支气管哮喘。经常吸入少量甲醛,能引起慢性中毒,出现黏膜充血、皮肤刺激症、过敏性皮炎角化和甲床指端疼痛。孕妇长期吸入甲醛可能导致新生婴儿畸形,甚至死亡;男子长期吸入可导致精子畸形、数量减少、生殖能力缺失;儿童长期接触则会诱发血液性疾病,增

加儿童哮喘的发病概率。同时甲醛还有致畸、致癌作用,长期接触甲醛的人,可能引发血液系统、鼻腔、口腔、咽喉、皮肤和消化道癌症。

烟叶加工成烟丝的过程中,会产生少许甲醛,所以烟丝里本身就含有甲醛。此外,烟丝成分复杂,有些成分(特别是糖类)在燃烧的过程中会产生更多的甲醛。据有关研究结果显示,香烟烟雾中甲醛含量约为70~100毫克/千克。现在的汽车大都配备了车内空调,很多情况下,驾驶员在行驶过程中关闭车窗,开启空调,吸烟产生的烟雾都集中在一个小型的密闭空间里,不易扩散,造成车内甲醛浓度大大提高,引起驾乘人员慢性甲醛中

毒。如果空调的进气模式为车外进气(外循环),有害气体还可能被排出车外一部分;如果空调的进气模式选为车内进气(内循环),那么情况就更为严重了,不断增加的有害气体在空调的“帮助”下会迅速扩散到车内的各个角落。高浓度的甲醛烟雾也会部分吸附在材质疏松的车内座椅内,然后慢慢释放出来,造成车内长期处于甲醛笼罩的环境中。

香烟烟雾中含有大量的一氧化碳,如果在密闭的车内环境中通风不畅,会造成一氧化碳蓄积,和甲醛一起产生联合作用,加大对身体健康的损害。

所以,为了您和他人的健康,请不要在车内吸烟。

湘潭市疾病预防控制中心 黄曦

## 探望病人 别送鲜花

很多人去探望住院病人时,喜欢送鲜花,殊不知这有可能导致一些不利健康的后果出现。鲜花一般插在浸有营养液的花泥上售卖,这些营养液是细菌的温床。细菌会以花茎和营养液为原料进行繁殖,并飘浮于周围空气中,可能会使一些患者伤口感染、肺部感染等。对于有呼吸系统疾病的患者来说,花粉很容易让他们过敏,尤其是香味较浓的花。在空气中,花味过于浓郁,氧含量相对减少,会刺激人们过度换气,使血液中的氧含量降低,导致头痛、头晕、恶心等症状出现。过敏体质的人则可能诱发哮喘或皮肤过敏。因此,探视呼吸道疾病、过敏性疾病、有伤口或免疫力低下的病人,如烧伤、外伤、白血病、刚动过手术的病人,最好不要携带鲜花。

董绍军



## 选好枕芯睡得香

一个好的枕头有助于我们的睡眠,那不同种类的枕头芯都有哪些功效呢?让我们一起来看一看吧!

**荞麦皮枕头芯** 荞麦皮价廉,透气性好,可随时调节枕头的高低。

**绿豆壳枕头芯** 绿豆壳的特性为清凉、透气、散热快,可帮助睡眠,促进血液循环,降低头部温度,对头脑有益。

**决明子枕头芯** 决明子性微寒,略带青草香味,其种子坚硬,可对头部和颈部穴位进行按摩,所以对肝阳上亢引起的头痛、头晕、失眠、脑动脉硬化、颈椎病等,均有辅助治疗作用。

**蚕砂枕头芯** 蚕砂具有清凉解热、舒经活血、促进脑部血液循环的功能。蚕砂是经过筛选、消毒等科学处理方法,

精细加工而成,富有弹性,经久耐用。

**茉莉花枕头芯** 茉莉花瓣具有透气、排汗、散热的特性,香气持久,采用茉莉花瓣填充的枕头可带来清爽舒适的睡眠。

**薰衣草枕头芯** 薰衣草枕芯是用天然的香草植物薰衣草,去除花枝和花叶,留取花瓣,自然风干后精心筛选晾制而成的。它的气味芬芳,具有安定情绪、驱风、降压解毒等功效,能使肌肉放松,促进睡眠。

**白鹅绒枕头芯** 白鹅绒枕芯一般采用鹅胸前上好的绒毛作为填充物,具有良好的回弹性、吸湿排湿性,尤其是长时间使用更能体会到它的舒适蓬松及柔软触感。

朱广凯



## 蔬菜烹调得当 营养流失少

有一些蔬菜建议生吃,比如胡萝卜、黄瓜、芹菜等,生吃更有利于维生素C的吸收,但切记一定要洗净,去皮,加点醋、蒜、姜调味杀菌。大多数蔬菜,则建议熟食,益处在于烹调提高绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜中维生素和类胡萝卜素的利用率,便于人体吸收,还可以软化膳食纤维,对肠胃虚弱、消化不良、胃肠胀气、慢性腹泻的人等有益。

蔬菜的烹调手法中焯、炒对营养素的损耗最少,蒸、炸次之,煲损耗最大。炒菜时尽量不加水或少加水,煮菜先将水烧开,再放菜。烹调菜肴时适当加点醋,不但使菜脆嫩好吃,还可以防止维生素遭到破坏。蔬菜的烹调口诀是“先洗后切,急火快炒,开汤下菜,炒好即食”,连汤带菜食用,能防止水溶性营养素的流失。记得千万不要吃隔夜的蔬菜,最好不吃隔餐的蔬菜,剩菜中的营养大部分流失,并含有较多的亚硝酸盐,不利身体健康。

柳相

## 香皂小妙用

**顺滑拉链** 当衣服或裤子拉链拉起来比较卡的时候,用香皂擦一擦拉链就会顺滑很多。

**清新空气** 把香皂放入衣柜、抽屉或鞋柜里,可以清新空气。

**保护手表** 在手表金属壳上涂一点点香皂再用干毛巾擦干净,可防止汗液侵蚀手表。

**软化绳子** 新买来的绳子太硬时,可以把绳子浸泡在香皂水中,几分钟后绳子就会软化了。

**拧螺丝钉** 徒手拧螺丝钉时为了省力,可先将螺丝钉涂一些香皂再拧,这样很轻松就拧紧了。

**清除油漆** 刷油漆前最好在手上涂一层香皂,这样即使沾上油漆也很容易清洗。清洗刷墙的刷子时,只需把刷子泡在香皂水里,十几个小时后就很容易洗干净了。

**润滑抽屉** 抽屉拉动不顺畅时,可以将香皂涂在轨道处。

**清洗窗子** 清洁百叶窗时,手上戴布手套沾上一些香皂水然后一条一条地擦洗,会让窗子洁净如初。

**止痒** 手上被蚊子叮得起包时,用香皂在起包处擦一擦,可以止痒。

**杀蟑螂** 香皂水是很有效的杀蟑螂剂,只要对准其轻轻一喷即可。

泽川