

冬季室内通风有这么多误区 雾霾天也需要定时开窗

冬季是否因怕冷而紧锁门窗，你是否认为打开空调就万事大吉，你是否觉得有了空气净化器就够了，你知道吗？世界卫生组织“健康住宅”标准的15条里面有8条跟室内空气质量有关，如果通风做不好，安全隐患大。



室内通风误区多

误区一：嫌冷不开窗。正确做法：再冷也要开。

一个人在正常情况下每小时要呼出22升二氧化碳，如果通风不良，这些人体呼出的二氧化碳就会集聚在室内。开窗通风可以使人获得较多的“空气维生素”，也就是负离子，能增加人的寿命。开窗次数并非越多越好，一天开窗通风3次，每次不少于15分钟，基本就能够维持室内空气的新鲜了。

误区二：一早一晚开窗。正确做法：上午10点至下午3点开窗最佳。

很多人习惯早晨上班前开窗和晚上回来开窗，据研究测试，城市里两个空气污染高峰一般在日出前后和傍晚，此时是最不宜开窗的时间。而两个相对的空气清洁时段是上午10时和下午3时前后，建议大家在此时间段多开窗。

误区三：厨房炒菜时才开窗。正确做法：只要用炉灶就要开窗。

现在几乎每家都用油烟机，但有些朋友只在炒菜时用油烟机和开窗，而在烧水炖汤时却不用油烟机、也不去开窗。其实即使仅仅是烧水，燃气的废气也很容易在厨房聚集并扩散到客厅和卧室。因此在使用燃气时，无论烹饪什么都要开窗或用油烟机。

误区四：冬季睡觉时不能开窗。正确做法：冬季睡觉时窗户可适当开条缝。

冬天睡觉时，很多人总喜欢关门闭窗，以免受寒着凉。实际上，冬季睡觉时窗户尽量开条缝，但要避免对流风，不要让风直接吹到身上。生病或遇到大风、大雨时不宜开窗。

误区五：雾霾天不能开窗。正确做法：雾霾天需要定时开窗。

遇到雾霾非常严重的时间，需减少开窗时间。最好在有纱窗的情况下，窗户开小一点，并使用加湿器、湿化喷雾，或在暖气上放一盆水，以增加空气湿度，让灰尘和微生物都沉下去。

误区六：有空气净化器就够了。正确做法：自然通风才是王道。

目前，市面上一般的空气净化器只能除尘、除油烟和异味，稍微好一点的能够杀灭细菌和病毒。然而，长时间在封闭空间使用空气净化器有可能造成二次污染，当空气质量好转，就没必要长时间开启空气净化器，应以自然通风为最优选择。

小妙招改善大环境

1. 装修房屋时，选择带有环保标志的绿色装饰材料。

2. 只要打开灶具，就把抽油烟机打开，同时关闭厨房门，把窗户打开，这样有利于空气流通，消除污染物。

3. 马桶冲水时放下盖子，平时不用时尽量不要打开。

4. 湿式除尘。方法简单，就是先在室内洒点水，过10-15分钟后再用笤帚轻轻去扫，在城市可用湿拖布直接擦地。湿式除尘能防止尘土飞扬，同时调节室内湿度。



关注三湘都市报微信
看E报。



绿色植物净化室内空气

净化室内空气，是保持良好心情、身体健康的一个重要工作。在屋中摆上一些绿色植物可以美化环境，又可以净化空气，何乐而不为呢？

银皇后：吸收辐射去除甲醛。

千年木：带来优质空气。

绿宝石：花香具有杀菌作用。

虎尾兰：天然清道夫，释放大量氧气。

富贵竹：改善不常开窗通风房间空气质量。

吊兰：吸收空气中有害的化学物质。

垂叶榕：吸收二甲苯、甲苯、苯和甲醛。

白掌：抑制废气的“专家”。

■来源：扬子晚报

