

# 您身边的加湿器安全吗?

近日,韩国一桩旧案再次成为了新闻。2011年,首尔一家医院内,多名孕妇因患不明原因肺病相继死亡。经调查发现,死者生前都有一个共同的习惯——使用加湿器。加湿器杀菌剂中的聚六亚甲基胍盐酸盐(PHMG)成分,被认为是致死的元凶。当年的官方登记数据写着,“加湿器杀人事件”的死亡人数为1553人。可就在前几日,韩国社会灾难调查特别委员会在事件发生9年后,又公布了事件最新的调查结果,因为吸入加湿器杀菌剂后出现哮喘、肺部疾病等原因死亡的人数,或为原登记数量的10倍。

此消息一出,加湿器的安全使用问题被推到了人们面前。有人在网络平台上大呼不敢用,对此,青海红十字医院呼吸与危重症医学科主任医师何秀琴认为,大可不必对加湿器谈虎色变。

## 加湿空气有益处

加湿器对于干燥的秋冬季来说是居家良品。何秀琴介绍,空气湿度低于20%时,室内的可吸入颗粒物增多,容易使人患上感冒。在加湿器雾化过程中,会释放大量负氧离子与飘浮的烟雾、粉尘结合使其沉淀,能有效去除油漆味、霉味、烟味及臭味,具有净化空气的作用。尤其在供暖期间,适当使用加湿器,度过一个温暖又安全的冬季是非常必要的。

加湿器本身无罪,但使用不

当也可能会拧开致病加速键。

## 花式加料有隐患

在有些人看来,除菌剂、醋、板蓝根等物质,如果能随着加湿器喷出的水雾在室内弥漫,是件加湿、净化空气的好事。何秀琴说:“由于加湿器的原理是将水雾化后,以小分子的形态进入空气。本应内服外用的药物等物质通过加湿器雾化后进入呼吸道反而会刺激呼吸道黏膜,引发肺炎。”何秀琴补充道:“在接诊过程中,我们如果遇到有慢性呼吸道疾病的患者,会提醒他们尽量不要使用加湿器,以防病情加重。”

那么,不加“料”就行了吗?加水时可以使用自来水、矿泉水吗?何秀琴认为,自来水残留的氯原子也会刺激呼吸道黏膜。养鱼的市民应该清楚,在给鱼换水前,需要将水晾一晾再换,跟给加湿器加水、换水的原理是一样的。但不同于静置的水,自来水

中的霉菌、放线菌,会在雾化的过程中形成气溶胶进入呼吸道引起“加湿器肺炎”。矿泉水里面含有的矿物质也会随着雾化产生白色粉末污染室内空气。

## 正确使用保平安

既不能“加料”又不能使用自来水,那么,如何才能让加湿器不变成摆设呢?

使用过程中,加湿器最好装纯净水。注意每天换水,至少一周清洗一次加湿器,以防止水中的微生物滋生,散布到空气中。

何秀琴表示,不建议长时间使用加湿器,常规每日6至8小时即可。湿度太高太低都容易影响健康。如果有条件,家中可以准备一个湿度计,有些品牌的加湿器会自带湿度计,使用时注意将湿度保持在40%至60%的区间内就可以了。对于大部分人来说,只要缓解室内干燥的状况,人体感觉舒适即可。

张芮

## 花菜易残留农药 应如何清洗?

花菜是我们日常生活中常见、常食的蔬菜之一,富含维生素B群、C群,具有清化血管、增加肝脏解毒能力等多重功效,是一种绝佳的保健蔬菜。花菜的喜食人群众多、做法多样,但在种植时易生虫,采摘后易残留农药,有关专家提醒,在食用花菜时,应注意清洗问题。

清洗花菜时,先用流动的水将整个花菜表面冲洗一遍,然后用刀把花菜底部切断,把可食用的花蕾部分放在清水盆中,用淡盐水浸泡3至5分钟后,用清水多冲洗几次。此外,在烹饪之前,放入沸水中焯一下,再用水清洗,这样能有效去掉部分农药残留。

王和亿

## 三招让浴室不滑

光滑的磁砖和浴缸底部遇水后容易变得湿滑,使浴室成为家中最常发生滑倒意外的地方。家中有长者、小孩、孕妇的都应特别小心,加强浴室防滑措施。浴室防滑方式主要有三种:加防滑垫、贴防滑贴片、药剂防滑,大家可评估自家状况后,挑选适宜的防滑方式,以降低滑倒摔伤的风险。

●**防滑垫** 从浴缸内要起身、走动时,湿滑的浴缸底部总让人提心吊胆,建议加上一层防滑垫减少滑动。浴室防滑垫宜选择底部有密集吸盘设计,可紧密吸附浴缸底部。橡胶材质的弹性佳可增加吸附面积;表面设计有排水孔,才不易积水,防滑效果更佳。防滑垫属暂时性防滑,铺上后会影响到原本的磁砖外观、易卡垢,没铺平也可能被绊倒,要特别留意。

●**防滑贴片** 防滑贴片有黏性,可黏于地板上。贴防滑贴片

时,需先把地板清洁擦干,贴上贴片后,要用圆柱体滚动来回压贴片,才可加强黏固性。贴完后切记4个小时不要碰到水气,以免贴片翻起。建议在浴缸、淋浴间或洗手台周边铺设防滑贴片,选择贴片表面密布细致颗粒的,可增加浴室拖鞋或赤脚的抓地力;挑选安全无毒材质,让婴幼儿踩踏也更放心。

●**防滑药剂** 防滑药剂分为喷剂和刷剂二种,消费者可自行购买使用。先把地面清洁和擦干,将药剂喷洒或涂刷施作区域,等待10至20分钟后,再大量冲水擦干即可。防滑药剂适用于大部分地面材质,但是无法精准判断是否有效,用错则可能无法防滑,甚至会破坏地板。目前有厂商可代为专业施工防滑药剂,外观完全不受影响,不过价格较高。

王小梅



## 柴胡、银柴胡 功效相差大

柴胡和银柴胡是常用的两味中药,名字相近,但临床功效相差较大,应注意区别。

柴胡和银柴胡皆能退热,但柴胡善解表退热,以邪入少阳之实热为主,银柴胡则治阴虚骨蒸潮热,以虚热为佳。

具体来说,柴胡味辛能发散,性寒能清热,善解半表半里之邪,为治伤寒邪入少阳之要药,症为寒热往来、心烦喜呕、口苦、咽干。其次,柴胡能疏肝解郁,顺其肝木条达之性。治肝气郁结之肋肋胀痛、胸闷食少、月经不调。再者,柴胡能升举阳气,治中气下陷所致的久泻久痢、脱肛、脏器下垂。而银柴胡功效清虚热,退疳热,以清虚热作用见长,治阴虚火旺所引起的骨蒸潮热、夜热盗汗、舌红咽干、脉细数诸症。同时,银柴胡又为清疳热之要药,善治疗小儿腹胀而瘦,食少便溏,发热诸症。

区分好柴胡和银柴胡的功效,有助于更好地发挥二者的临床疗效。

湘西自治州民族中医院  
药剂科 吴一振

## 文明潇湘 爱卫同行

### 四招让衣柜不生虫

**第一招:确保衣物干净再入柜** 蠹虫、蛀虫、蟑螂等害虫喜欢黑暗的衣服角落,若还有食品残渣、食品渍或者食品气息,则更易于虫类的生长及孳生。对于换季收纳起来的衣物,要在收纳以前清洗干净;穿过未洗的衣物不可放进衣柜里,确保衣柜中衣物的清洁。

**第二招:注意透风 保持干燥** 很多害虫喜欢湿润的环境,所以未干的衣物不能放进衣柜内,以免增添衣柜内部的湿度。

**第三招:衣服分类收纳 防止交叉沾染** 若要收纳羊毛制品,最佳是选用塑料箱、塑料袋;棉质制品可以卷起来以防缩水。

**第四招:棉衣、棉被真空处理** 很多害虫喜欢啃食蛋白纤维,棉被、冬衣大多都符合它们的“胃口”,多注意衣柜卫生,维持干燥,并采用真空袋包装更佳。

此外,最好在衣柜里适量摆放一些樟脑丸来防虫。

郑玉平