

文明潇湘 爱卫同行

根据材质清洗浴缸

浴缸如不注意清洗保养,不仅会损害光亮的外表,且影响使用寿命。清洗浴缸最好根据浴缸材质,用不同的清洗方法。

瓷质浴缸 可用海绵或毛巾蘸取洗涤剂或洗衣粉溶液进行抹拭,待油垢除净后,用清水冲洗一遍即可。对于难以去除的污垢,可用热水调稀的烧碱,用布蘸取抹拭(戴上手套),然后用安全漂白水浸抹片刻,冲洗干净即可。

亚克力浴缸 表面发生意外划伤,如果划痕较轻,用牙膏和牙刷轻刷即可;如果划痕较深,建议征询专业人员的意见,请专业维修人员处理。

强化塑料制浴缸 用刷子蘸浴室专用酸性清洁剂用力刷。强化塑料制浴缸由于容易割坏,禁止使用含粒子的清洁剂及硬毛刷子刷,可用海绵蘸酸性清洁剂擦拭,瓷砖、珐琅质的浴缸也是如此。

不锈钢浴缸 不锈钢浴缸表面有一层耐蚀性的透明膜,且具有再生保护膜的能力,因此能时常保持光亮。如果你一直用含氯漂白剂来清洗表面,就会造成泛白不光亮的现象。浴缸除霉剂往往含有氯的成分,和不锈钢接触后容易起化学变化,造成泛白的现象,所以清洗的时候还是用浴缸专用的清洁剂(不含氯系)较妥当。

另外,注意别让发夹等金属制品掉落在浴缸里,遇水很可能就会使浴缸沾上锈渍,这种锈很难清洗干净。可以用厨房的去污粉,只需将其涂在沾有铁锈的部位即可;另外,还有一个解决方法,用汽车专用蜡,在铁锈部位撒上一些小苏打,然后再用海绵擦拭。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光

花露水使用莫入误区

夏天人们用花露水来驱蚊止痒、杀菌除臭,要提醒大家的是,花露水使用也有注意事项,以下是常见的四个误区:

使用过量 为了避免蚊虫叮咬,有些人喜欢将很多花露水涂抹在全身各个部位,殊不知,过量易致身体出现发痒、冒冷汗的症状,所以抹花露水要适量。

患皮炎后使用 花露水含有一种叫“驱蚊脂”的成分,可导致皮肤出现过过敏反应,加重皮炎症状。

涂花露水后立即进厨房“点火”做饭 很多人都忽略了花露水使用后的注意事项:请避开火源使用和储藏。这是因为花露水中含有75%的酒精和5%的香精成分,一旦靠近火源就会点燃。所以抹完花露水后不要立即使用火或靠近火源。

给孩子用成人花露水 妇幼专家建议家长给孩子要选专用花露水,应先稀释4~5倍以免刺激孩子娇嫩的皮肤,且避免眼睛直接接触。

泽川

空调制冷效果差 小心制冷剂泄漏致慢性中毒

来自杭州拱墅区的陈女士从去年夏天开始便感觉经常头晕走不了路,慢慢地症状越来越严重,看东西有轻微旋转感,还会耳鸣、呕吐,甚至无法站立。陈女士辗转几家医院,治疗了几个月,期间还多次晕倒抢救,花了好几万还是没有好转,病因也查不出来。直到最近一次卧室的空调维修,陈小姐的“怪病”之谜,才水落石出。

在这次维修检查中,陈女士得知自家的空调室内机在安装时铜管接头没有拧紧,导致制冷剂泄漏。而在维修好之后,陈女士的症状也有所好转。



制冷剂对人体有什么危害?

天气炎热,空调成了人们的“续命神器”,空调的“续命”功能主要依赖于制冷剂。以前空调使用的制冷剂是氟利昂,但是氟利昂排放到大气中会对臭氧层形成破坏,因此现在空调多用二氟甲烷作为制冷剂。

二氟甲烷属于氟代烃类化合物,是一种易燃、无色、无臭的液化压缩气体,不会破坏臭氧,在常温下无味无毒,一般对人体影响不大。但它属于易燃气体,且高度挥发后在不通风的地方或密闭空间内可能快速形成高浓度的气体环境,降低空气中的氧含量,也是一种单纯窒息性气体。如果在密闭空间内大量吸入高浓度的二氟甲烷,则会对人体有危害,具体有以下表现:

1. 眼睛和皮肤接触二氟甲烷液体或快速扩散的气体会引起刺激和冻伤,长时间皮肤接触会引起皮炎。

2. 吸入二氟甲烷时能置换出空气中的氧气,暴露在氧气含量小于19.5%的大气中会导致头晕、昏昏欲睡、恶心、呕吐、反应迟钝,严重者会失去意识和死亡;暴露在氧气含量小于12%的大气中会无任何先兆地失去知觉,并失去自我保护能力。

二氟甲烷不仅存在于日常使用的空调中,还存在于特定的工作环境中。二氟甲烷制冷剂在生产运输过程中会产生氟化物、二氯甲烷、盐酸、氯、氢氧化钠、镉及其化合物、噪声等职业病危害因素,一般情况下需穿戴防静电工作服、化学安全防护眼镜、防护手套并远离火源,空气中浓度较高时应佩戴防毒面具,紧急事态时需穿戴消防防护服和自给式呼吸器,避免爆炸、中毒等。

如何避免空调制冷剂中毒?

在开空调时为了省电,大家一般都会紧闭门窗。殊不知,这样容易造成空气不流通,因此即使开了空调,还是应该经常开窗通风。

在家中如果发现空调器运转正常,而室内机无冷气吹出,要考虑制冷系统有故障、制冷剂泄漏的情况。同时如果在空调房里感觉身体不适、呼吸困难,应立即关闭空调,打开门窗通风,并联系专业人员上门检查。

使用空调还应注意什么?

空调中除了含有二氟甲烷,还有很多螨虫、霉菌、军团菌、葡萄球菌等,容易导致过敏、哮喘,甚至引起呼吸道感染,严重

的可能会危及生命。为此,应做好以下防护措施:

1. 二氟甲烷泄漏一般多因新空调安装或旧空调维修时操作不当造成,如果安装或维修后制冷效果不好,出现上述症状,请及时联系专业人员上门检测。

2. 空调使用前必须先进行清洗,包括过滤网、散热片等。中央空调还应进行定期检测,使用专业制剂进行消毒。

3. 夏季从室外进入室内不要立即将空调温度调节过低,避免舒张的血管遇冷快速收缩引发心脑血管疾病及其他不适。使用空调时温度应调至26℃左右,梅雨季节还可以合理使用除湿功能,节能环保又有利于健康。

4. 刚打开空调时先不要关闭门窗,通风一段时间有利于空调内的细菌、螨虫等散发。使用过程中适当间断,开窗通风,让室内外空气流通。

5. 长期在空调房间工作和生活的人应多增加户外活动,呼吸新鲜空气。

6. 空调出风口不要对着人体吹,特别是不能对着婴幼儿及年老体弱的人,以免引起不适。

中南大学物理与电子学院
博士 刘姝妤

夏日锻炼 选好时间段

夏季日照强烈,人体出汗较多,因此何时运动、运动多久都十分关键。

户外运动最好选在清晨或傍晚进行,以游泳为例,16:00~19:00最合适,每次游10~30分钟,但晚上10点以后最好不要再游了,否则会影响睡眠;清晨水温较低,入水前要做好准备,用冷水擦身,防止抽筋。室内运动能避免阳光直射,但许多健身房空调开得过大,空气流通性较差,运动时间最好控制在1小时以内。同时,高温环境下不宜进行高强度运动,应选择一些低强度的健美操、交谊舞等,锻炼时

要循序渐进,逐步增加运动强度和时间。

运动时出汗能散发热量。但出汗过多,盐分大量流失,易使细胞渗透压降低,导致钠代谢失调,发生肌肉抽筋等现象。如果尿液颜色变深,提示身体可能缺水。运动前10~15分钟,最好喝450~600毫升水;运动过程中,每15分钟喝些运动饮料,切忌一次喝得太多,少量多次喝上两小口即可;运动后也不能“一次喝个痛快”,以免引起头痛、呕吐等现象。

除此之外,下面这些小提示,能让您在热天里轻松享受运

动带来的乐趣。

穿浅色棉质衣服 浅色衣服能减少热量吸收,纯棉质地散热、吸汗,让您在运动时更舒适。

穿插暂停多休息 运动一段时间后就要停下来稍作休息,还要保证充足的睡眠,有助于防止中暑。

别吹空调电扇 运动时直接吹空调、电扇,会影响呼吸功能,降低身体抵抗力。

不要马上冲凉 运动后大汗淋漓,马上用冷水冲澡,容易感冒,而且会造成肌肉紧张,最好休息后用温水洗澡。

董绍军