

勤换床品

别让被窝成为螨虫的“温床”

外出忙碌一整天后回到家，最想做的就是洗个热水澡再往床上一躺。那你平时多久换洗一次床品呢？有朋友可能觉得自己都是洗完澡后再躺在床上，床单并不脏，实际上，床单、被套作为我们每天必接触的物品，如果疏于换洗，很容易成为滋生螨虫和各种细菌的“温床”。长期不洗床品会有什么后果？多久换洗一次床品最合适？这篇文章就来一次性说清楚。

长期不换洗的床品有多脏？

我们每天接触的床单被套，其实是家中最容易藏匿螨虫和各种细菌的卫生死角。每天晚上，我们会掉落约1500万个皮肤细胞。这些细胞并不会在床上堆积，而是会被床品上滋生的尘螨吃掉。你不洗床单的时间越长，这些生物就会有越多的食物，同时也会繁衍出更多的后代。如果三个月不清洗床品，被芯、枕芯里面大概会沉积600万只螨虫，如果更长时间疏于换洗，就意味着你将会和上千万只蛛形生物共眠。

除了尘螨，细菌也很喜欢不洗的枕头套和被单。经研究发现，很久不洗的床单、被套中所含的细菌是宠物碗的39倍，是马桶坐垫的上千倍。你能想象自己的床甚至比马桶还脏吗？

与螨虫、细菌“共眠”有什么危害？

1. 过敏。尘螨是引发过敏的头号病原体。它的粪便会产一种蛋白质，使人们出现眼睛发红、发痒、流鼻涕，以及其他类似感冒的过敏症状，严重者甚至会引发过敏性哮喘。

2. 破坏皮肤。每天睡前，你用的那些精油、面霜等护肤品，都会被转移并且堆积在枕头、床单上，直到你的床变成一张“巨大的卸妆棉”。如果长期不经换洗，最后所有的污垢会转移到你的身上，堵塞身体毛孔，导致雀斑、痤疮等皮肤状况。



3. 肺部感染。如果你从来不换洗床单被套，那里会慢慢建立起一个“真菌群落”。一个枕套上大概有16种不同的真菌，并且有上百万的真菌孢子。而这其中最常见的是烟曲霉，除了会引起过敏现象外，还可能感染肺部和其他器官。

需要注意的是，螨虫这种肉眼不易看见的微型害虫，会随着人体活动（如扫地、铺床叠被等），进入空气中并分散到室内各个角落。在家里，地毯、沙发和地板也是容易藏螨的死角。

学会除螨，睡个好觉

1. 定期清洗床上用品。最好每周清洗一次床上用品。这可以让积聚在床上的螨虫、细菌等无处藏身，空气呼吸起来也更安全。用洗衣机清洗床单时最好用热水，水温应控制在54℃~66℃之间，清洗15~20分钟，洗后要能及时烘干或晾干，才能达到杀菌的作用。

2. 白天盖上床罩。白天可以在床单、枕头上盖一层密致的床罩，能防菌防尘。在换洗床

罩、床单时，不妨顺使用吸尘器或微湿的抹布，将床垫上残留的皮屑、毛发等清理干净。

3. 室内除尘。每周清除室内灰尘一两次，让携带螨虫及其他霉菌的灰尘无法飘散于空气中。床下、沙发下、衣柜下等阴暗角落要经常打扫（扫地之前可以洒一点水），消除螨类生存的小环境。

4. “有效”晒被。大家应该都知道勤晒被子能够很好的除螨。怎样“有效”晒被呢？

晒被子时套上黑色塑料袋。黑色比较容易吸热，普通的尘螨在50℃以上就死亡了；套上塑料袋还能防止被子沾上灰尘。

选择最佳晒被时段：早上10点~下午3点。清晨和临近黄昏时，空气中的湿气增加，无法有效杀死尘螨。

晒1小时后翻面，约2小时后即可将被子收起。长时间把被子晒在阳光下，可能会导致里面的纤维素损伤，降低被子的保暖效果。

第三军医大学西南医院
皮肤科教授 郝飞

使用万能插线板隐患多

万能插线板，是指可以同时兼容两极或三极的插座，此类插座插孔多，各种形状插头都可使用，甚至一孔多用。但此类插线板因插孔较大，插座接片与电器插头接触面积过小，容易使接触片过热导致火灾事故的发生，存在严重的安全隐患，国家已明令禁止使用。这里提醒大家，要购买符合新国标的插线板，并注意及时更换老插线板。在识别、购买和使用插线板时要注意四个方面。

第一，要挑选符合新国标的插线板。最好到正规的大型连锁超市、商场或电器城等场所购买，并留存购物凭证。认品牌，尽量购买大品牌插线板。查结构，不要购买禁止生产的“万能插线板”，一定要购买“新国标”插线板。“新国标”插线板的三极插孔与两极插孔是分开的，有五个插孔；“万能插线板”的三极插孔与两极插孔是合在一起的，只有三个孔。

第二，在使用上千万不要“小马拉大车”或“一马拉多车”。大功率电器插在额定电流小的插线板上，会导致插线板超负荷，引起插线板发热，容易损坏电器，也可能引发火灾。

第三，保护好插线板电源线。插线板自身的插头插在电源上，有些人为了拔插头方便，用力拽插头后面的电源线。这种做法会造成电源线、插头连接部位的损坏，导致短路、漏电。

第四，不要改变插线板插头的形状、尺寸。有些人购买了插线板，发现插线板的插头和家里的电源插座不匹配，于是动手自己改装。这种做法也存在不小的隐患。

张洪军

车窗除雾方法多

天冷开车时，玻璃车窗上会出现雾气，给驾驶安全带来不小的困扰，那么如何去除呢？

方法一：喷一些防雾喷雾剂。将防雾喷雾剂喷在玻璃上，然后再擦去，除了雾气以外，斑痕、污垢等都会被除去。喷雾剂还会在玻璃上形成一层保护膜，可有效防止玻璃上形成雾气。若没有喷雾剂，也可用别的东西替代，如洗洁精、酒精、盐水等。涂上后，车子在几天内都不会有雾气。

方法二：空调都有制冷除湿功能，打开冷风，可以有效消除雾气。人刚上车时，呼出的气体比车内温度高，这样车内的温度就会和车外有差异，容易产生雾气。开冷风将车内的温度降下来，可以达到除雾气的效果。

方法三：空调暖风法，这种方法相比于冷风法，速度较慢。原理是，开暖风时，暖风会加速将玻璃上的水蒸气吹干。不过，在行驶过程中，最好不要这样。因为行驶时，突然开启暖风，玻璃上的雾气反而会加重，使得玻璃变成一块毛玻璃，非常危险。因此，开暖风去除雾气要提前开。

朱广凯

正确的晒被方式

晒被有三大好处：避免潮湿；杀菌消毒；蓬松、柔软。那你知道各种被子正确的晒被方式吗？

一是棉花被。棉花被很容易寄生螨虫和受潮，需要勤晾晒，在正常情况下，最好一周两次，每次晒3到4小时。

二是羽绒被。由于羽绒吸湿后会结块、变质，需要经常拿到通风处晾晒，使羽绒恢复自然蓬松的状态。在正常情况下，1个月晒1次，冬天1小时就足够。但需要注意的是，羽绒被经不起

烈日暴晒，最好在阳光减弱的环境下晾晒，让被子多通风。

三是羊毛被。在正常情况，羊毛被1个月晒1次，在阳光直射处，晒1小时即可。但需要注意的是，羊毛一样不可暴晒。

四是蚕丝被。蚕丝被每周晾晒1次，每次30分钟到1小时即可。但需要注意的是，蚕丝被不宜在阳光强烈时暴晒，因为暴晒会分解蚕丝被中的蚕丝蛋白。

此外，晒后的被褥不需拍打。一方面，经过晾晒之后的被褥纤

维之间储存了大量的温热空气，被褥盖在身上，才会有蓬松、保暖、干爽、舒服之感。如拍打棉絮，会把温暖热气拍出棉絮，甚至会造成纤维之间的结节，使蓬松度大大降低；另一方面，棉被的纤维粗而短、容易碎，特别是拿棍子用力拍打后，会使棉纤维断裂，变成粉层；而合成棉被的合成纤维一般细而长，容易变形，一经拍打后，很容易结块。所以，晒后的被褥不需拍打，只需轻轻抖动即可。

王梓薇