

“回南天”家居物品需防潮

也给身体除除湿

每当天气回暖，南方人不可避免地要经历“回南天”，睡在被窝感觉是湿的、墙壁地板都是水、洗过的被子一周都干不了、不及时处理物品还容易发霉等等，总之就是感觉哪儿都是湿的。受“回南天”湿气的影响，我们生活会出现多种不便，就连身体也会受到湿气的影响。下面就来告诉你，怎样从物品到身体全方位除湿。



“回南天”对我们有什么影响？

“回南天”是一种天气返潮现象，一般出现在春季的3月份左右，主要是因为冷空气走后，暖湿气流迅速反攻，致使气温回升，空气湿度加大，一些冰冷的物体表面遇到暖湿气流后，容易产生水珠。当露点温度大于或等于地板温度的时候，就会出现“回南天”现象。也正是因为空气湿度过高，“回南天”对我们的生活和身体都有影响。

对衣食住行的影响：衣服洗完很难晾干，甚至晾的时间过久还会出现霉味；因为空气湿度大的缘故，细菌滋生的速度大大提升，稍不注意容易吃坏肚子；墙上或者地板等瓷砖表面会出现水珠，严重的还会导致墙皮翘起、开裂，甚至发霉；路面湿滑，车辆行驶危险系数提升，日常出门也得注意脚下，一不小心遭遇路面返潮，就可能摔一跤。

对身体的影响：引发风湿及关节疾病，潮湿多雾的天气很容易引起风湿病、关节痛、肌肉痛的复发；引发皮肤疾病，潮湿的天气是湿疹、皲裂、皮炎、脚气等皮肤病多发的时节，市民应注意预防。

怎样给家居物品除湿？

1. 关闭门窗 “回南天”防潮最简单的方法就是紧闭家中的窗

户，特别是关闭朝南和东南的窗户，否则水汽就会侵入屋内。另外，防潮最重要的时段为早晚，早晨6点至9点和晚上8点至次日凌晨2点，这两段时间的空气湿度都较其它时段高，一定要关紧门窗。“回南天”80%以上是因为冷空气南下而消失的，假如天气预报说有冷空气南下时，当地风向转为偏北，就能放心大开门窗来通风了。如果担心仍有湿气，可以在中午的时候开窗通风。

2. 盐水拖地 温盐水拖地，只需在温水里加入几勺盐，等盐充分溶解之后，把拖把浸泡在盐水里，拧干之后就开拖地。另外，可以将空调打开，开启除湿功能，或者使用除湿机保持室内干燥。

3. 衣服防潮 衣物防湿可以将干茶叶装入纱布袋，分置各处，不仅能去霉味，还能让衣物散发阵阵清香。另外，还可以将活性炭等放进衣柜内，并且记得将衣柜门关好。

4. 常用家电防潮 提高使用频率，家电在运行时会产生热量，能有效地驱散湿气。长时间不用的电器，最好每天通电一两次。在使用电器时，要保持电源插头、插座和开关干燥，少用或不用拖线插头，防止触电等事故发生。

怎样给身体除湿？

头部 洗澡、洗头后要充分擦干身体，吹干头发，头发未全干时不要直接入睡。

口部 戒烟戒酒，避免食用生冷、油腻、过咸或过甜的食物，不要暴饮暴食。

躯干 坚持运动可有效加快血液循环和新陈代谢，促进湿气排出。建议大家平时动起来，跑步、健走、游泳等都可适当排汗，加速机体“排湿”。

臀部 长期坐着不动，机体代谢就会变慢，运化能力随之受到影响，容易招来湿气。持续坐着的时间，最好不要超过30~40分钟。即便起来接杯水、去趟厕所都可以。劳动、休息时要尽量避开潮湿之处，尤其是老年人，在外走累了，也尽量别坐潮湿的木椅等。

足部 下雨天减少外出，不慎淋雨要及时更换衣物，将淋湿的鞋子充分晾晒。

广州中医药大学教授 傅杰英

消毒，你做对了吗？

消毒是阻断病毒传播的有效方式之一，但是盲目消毒很容易出现危险，下面几个误区提示请收好。

室内消毒误区

误区一：室内喷洒酒精消毒 室内使用酒精时，要避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。

误区二：使用消毒剂时不进行必要防护 使用消毒剂的过程中，要注意避开口鼻，最好佩戴口罩和橡胶手套，防止液体飞溅。

误区三：消毒剂浓度过高或过低 市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用，消毒使用酒精应选用75%的浓度。

误区四：过度消毒而忽略日常清洁 小区外环境没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时，原则上也不需要消毒。进出小区车辆的外部，也不需要消毒。

误区五：不同类型的消毒剂混合使用 两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。84消毒液和酒精混合后产生的氯气，会刺激并损坏呼吸道，当浓度达到3000毫克/立方米时，能致人死亡。84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

室外消毒误区

雨雪天气下开展室外消毒；使用戊二醛进行室外擦拭消毒或进行喷雾空气消毒；在湖水、水塘中，投放消毒粉、消毒剂。

来源：中国疾控动态

木质家具怎样防潮

凡是实木材质的家具，每到南方春天来临的时候，总免不了打一场防潮防虫的保卫战。

虽然天然木材经过了干燥、防虫、防潮处理等多道工序的加工，但依然保持了原来木材受潮会膨胀、易发霉，太干燥则容易开裂的物理特性。因而，每到春季，各种千奇百怪的木质家具防潮方式层出不穷。比如铺旧报纸吸潮、放柚子皮吸湿、点蜡烛干燥法、放置炮仗除湿除虫、石灰去潮法等等，要提醒的是，像蜡烛、炮仗等干燥法存在一定的危险性，局部过高的温度、局部干燥对抗春天潮湿意义也不大。

天气潮湿时，家具要避免直接放在窗口或通风之处，以免户外水汽入侵，尤其是表面只用打磨、轻微上蜡等简单工序保护的贵重红木家具。摆放红木家具的空间可以使用去湿机，保持室内空气循环的同时，又能更好地控制合适的湿度；红木家具还要与烘干机、冰箱、电视机等高温发热机器保持一定距离，避免局部冷热不均加重热胀冷缩。另外，红木家具的抽屉内可以放置吸湿盒、活性炭盒等，保持内部空间的干燥，但要注意选择有严密塑料保护盒的吸湿盒，以免吸湿盒破裂或被打翻而让家具泡水。

钟声

回南天 卫浴防潮怎么做？

卫生间作为居室中最为潮湿的空间，“回南天”最常见墙面、镜子“冒汗”等现象，该如何处理？

1. 瓷砖防渗防霉

卫浴间的墙壁多用瓷砖铺成，为保持其清洁和亮丽，可使用多功能去污膏进行清洁；对于瓷砖缝隙，则可用牙刷蘸一点去污膏除垢后，再在缝隙处用毛笔刷一道防水剂即可。这样不仅能防渗，还能防霉菌生长。

2. 陶瓷卫浴防霉

如何让陶瓷卫浴用品光亮如新？一种既方便又环保的做法就是用白醋或者柠檬果皮擦拭。具体做法是，先将洁具表面的污垢清洗干净，然后用软布蘸上白醋擦

拭洁具表面或者用柠檬皮直接擦拭，几分钟之后，霉点就没有了。

3. 浴室柜防潮

对于没有干湿分区的卫生间，浴室柜的面板最好选择专业的防潮面板。在日常特别是在春季要特别注意保持其表面干爽，盥洗之后要及时用干布抹掉附在上面的水珠。

4. 整体空间防潮

作为水气最多的空间，卫生间的防潮、防霉最根本方式是保持通风干爽。不过在“回南天”，则不宜开窗通风，这样会把室外的湿气引进来，最好的方式是开启抽湿机或空调进行强制除湿。

任开兵