

健康环保“被动房” 把森林氧吧装到你家

低碳概念，源自于生活。二氧化碳排放增多，地球变暖，节约能源，刻不容缓。因而，低碳建筑应运而生。之前老百姓只是看见汽车、工厂的排放量，而建筑的碳排放却被忽略了。由此，低碳经济的理念应运而生；低碳社会、低碳城市等新概念如潮而至。

面对渐行渐近的挑战，实现低碳发展成为世界各国的共同任务；积极努力、团结应对，成为地球人的共同选择。最近，长沙市住房和城乡建设局出台文件，要求结合“精美长沙”建设需要，加强建筑节能工作，提升建筑节能工程品质，降低建筑碳排放，就是明智之举。

伴随文件出台，一种节能、环保、舒适的“被动式住宅”概念映入人们的眼帘。被动式住宅——这个对于长沙人来说非常陌生的词，今后将会成为新楼盘的标配。而在此前，坐落长沙喜盈门范城，由湖南欧逸莎科技有限公司倾力打造的湖南首家被动房酒店已惊艳亮相。被动房内，全年室内温度稳定在 22℃~26℃，湿度控制在 40%~60%，甲醛含量标准 0.001，超强过滤 PM2.5 使新鲜空气环绕……这种时尚的酒店，也因此被称为“会呼吸的酒店”。

被动房概念，最早源于德国。它是一种低能耗的建筑，通过各种核心技术应用，达到保温隔热效果，并且能够充分利用可再生能源。每年所使用的一次性能源，每平米不超过 120 千瓦时，是当前“绿色建筑”理念的前沿呈现。

如果说“会呼吸的酒店”叫“被动式住宅”，那么，我们传统住宅就可以称作“主动式住宅”了。所谓的主动和被动，实际上指的是室内温度获取方式：传统

住宅中，我们夏天需要使用空调，冬天需要使用暖气，春秋需要开窗通风。空调、暖气和窗户，都属于换热装置——通过换热装置的作用，主动调节室内温度，就称为“主动式住宅”，无疑会造成大量能源消耗。

湖南省建筑节能协会副会长、湖南欧逸莎科技有限公司董事长李霞介绍说，被动式住宅，光听名字就知道了，它不需要我们做什么，就能达到冬暖夏凉的效果。不用主动换热，就能得到适宜的温度，就属于“被动式住宅”，或可理解成“恒温住宅”。科技材料将室内废气中的热量回收。除了恒温、恒湿，室内被动房的新风热回收系统，还实现了室内外清新空气的流动，让房间自己会“呼吸”。

那么，被动房凭什么保护居民的身体健康呢？李霞说，首先，被动房通过五个主要方面来控制调节室内空气的温湿度，达到人体最舒适的温湿度。这五个方面主要包括极好的保温、被动式门窗、无热桥结构设计、良好的气密性、带热回收的新风系统。这时，被动房室内环境温湿度是

人体最适应的室内小气候环境，人的身体、思维处于良好的状态。

其次，气密性良好的被动房能极大地减少室内 PM2.5 的含量，通过新风置换，能补充氧气，排出污浊空气，隔离粉尘等过敏物质，减少有害物质在空气中暴露的可能。另外，被动房还能降低飞沫感染。因为置换通风控制送风温度的前提下，垂直温差越小，人越不易被感染到，垂直温差由 1.50K/m 减少到 1.08K/m，易感者吸入飞沫的数量可降低 88.7%。被动房确保了室内温度的稳定性，保证了置换通风量，避免了室内飞沫传染。

以“追求极简的美”为宗旨，本着“不做欧式，不做美式，只做舒式”理念，从事保温行业 16 年的湖南欧逸莎科技有限公司致力于推动室内“被动房”技术在中国的普及和发展。为让居民能享受绿色、健康、舒适的室内“被动房”居住环境，该公司创造性发明了室内“被动房”专利技术，并联合一线家居家电厂家和品牌设计师，提供室内“被动房”设计、装修、建设一站式解决方案，把森林氧吧“装”到家，让你享受舒适的家居环境。

江山多娇



怎样吃鱼不被鱼刺卡？

在日常生活中，被鱼刺卡喉的情况时常发生，但被卡后，很多人喜欢用土办法，像喝醋、吞饭团、大量喝水等，都想用“吞”的动作，把鱼刺逼下去。其实，“吞”这个动作是最危险的。这是因为，吞鱼刺可能导致鱼刺插得越深，同时损伤咽喉引起感染化脓、发炎红肿。再者，喝醋不能软化鱼刺鱼骨。有的醋浓度太大，还会烧伤口腔、咽喉和食道黏膜，导致食道狭窄粘连。那么，怎么吃鱼才能不被鱼刺卡呢？

做鱼先去刺 鱼杀好后，用刀把鱼肉片下来，这样鱼骨就剔出来了。再做熟，鱼肉中的刺就明显少了很多。也可以把鱼剁成块来做菜，鱼肉在剁成块后，很多刺都能露出来，可以顺手把刺剔除，再炒、炖等刺就没有了，吃起来不用担心有被卡的危险。

吃鱼不说笑 说话尤其是大笑会使食道产生一定的震动，笑时震动更剧烈，这时若吞下一根鱼刺，很有可能就会卡住。所以，在吃鱼时尽量避免说说笑笑，尤其避免大笑。

不扭转脖子 人在转动脖子时，食道会随脖子的转动发生扭曲，如果这时正在吞咽一块有鱼刺的鱼肉，鱼刺会因为食道的扭曲而卡在喉咙处。所以吃鱼时，一定伸直了脖子吃，这样能够很好的避免被鱼刺卡。

要细嚼慢咽 如果在吃鱼时做到细嚼慢咽，就不会被鱼刺卡。感觉到鱼刺就吐出来，肯定不会被鱼刺卡到，还能使我们吃到肚里的食物消化的更好。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

国庆长假 别说走就走

国庆长假即将到来，难得的 7 天假期，有些人加上年休假，给自己拼出两三个星期的长假，希望能玩得更深入和惬意。为了不让假期打折扣，不让旅行变成“宅”游，建议国庆期间暂缓前往境外和中高风险地区。

热门景区、景点总是游客不愿错过的地方，为做好疫情防控，不少景区、景点都有限流要求，如果说走就走，很可能被拦在景区门口，扫兴而归。所以，今年国庆假期，请大家提前做好出行计划，查询目的地防控政策措施，了解景区、景点关于开放和限流的要求，做好提前预约，错峰出行。一些人员聚集、空间密闭、通风较差的场所，该放弃还是要放弃。另外，出行期间，每天要检查健康码是否正常。

同时，假期出游，建议大家妥善保存票据和乘车记录，及时记录自己搭乘的交通工具、去过的公共场所、参加的集体活动等，事后留意是否有相关的疫情通报，避免后期麻烦。

国庆假期如果准备出行，建议大家行李中放入充足的个人防疫物品，全程规范做好个人防护。

游玩途中，请坚持科学佩戴口罩、勤洗手、不聚集，与人接触时注意保持一米以上的距离。注意饮食卫生，使用公勺公筷，避免交叉感染。这些防疫要点，家长要做好榜样，并及时提醒孩子一一落实。

乘坐交通工具时，要遵守秩序和乘务人员的管理要求，接受测量体温、查验健康码和行程卡、接受实名登记等，接受景区预约购票、人员分时限流、保持间距等要求。

董绍军

烧水也要开油烟机

很多人在烧开水时，都习惯煮沸之后让水再多烧一段时间，认为能够“将杂质挥发掉”。其实，这样反而可能产生更多的致癌物，危害家人健康。

自来水为了杀菌，会加入氯。如果水没有达到沸点，氯并不会挥发到空气中，对人体没有危害。但如果将自来水煮沸，而且继续煮沸一段时间，自来水中的氯就会发生化学变化，变成一种叫“三氯甲烷”的化合物，不仅具有肝毒性、肾毒性及致癌性，在烧开水后还很容易挥发到厨房的空气中，跟着进入人体，长期下来将导致膀胱癌等病变。那么，平时人们在家烧水时，应该注意什么呢？

三氯甲烷会随着温度升高而大量蒸发，所以在家中烧开水、煮汤、煮粥时，一定要打开抽油烟机并保持厨房通风；水烧开后两分钟即可关火，继续加热没有意义；如果使用电水壶，也要放在通风的地方。还应注意的是：在大雨过后，自来水中的氯会更多一些，烧水时更应注意通风问题。

泽川