

# 室内环境污染严重 7个时刻最该开窗

**巢流** 室内环境污染所引发的疾病,已成为全世界都必须面对的公共卫生问题。虽然空气污染物主要存在于室外,但人的一生中有80%以上的时间是在室内度过,如果没有及时通风换气,甲醛、霉菌、二氧化碳、尘埃、皮屑等空气中漂浮的有害物质就会增多,新鲜氧气不断减少,日积月累各种疾病就会找上门来。每天适当开窗通风是最简单、经济的健康法宝,其中有7个时刻最该开窗。

**早起后** 睡觉时室内空间往往比较封闭,经过一整夜的呼吸吐纳,卧室中的空气往往有些糟糕,不但积累了很多二氧化碳,氧气变得十分稀薄,整理被褥时,尘螨、皮屑等细小的污染物还会漂浮在空中。此时,开窗通风尤为重要。但开窗的时间不宜太早,尤其在城市里,早晨6、7点空气中的污染物浓度仍较高,最好等到沉积在地面的污浊空气升空后再开窗换气,可以在早上8点左右开窗,此时气温升高,空气质量也变得稍好。

**起床后** 需要提醒的是,心血管病患者极易受到冷空气等刺激而发病,因此,起床后一定要多穿些衣服,适应温度以后再开窗。被子潮。螨虫喜欢温暖、潮湿的环境,被子就是它最爱的家。被子会沾上人体的汗液,有些微微发潮,此时的温度、湿度最适宜螨虫存活。在南方,空气湿度大,被子发潮的情况则更为常见。开窗通风是保证被子干燥的好方法。起床后,不要着急叠被子,最好把被子反过来铺平,然后打开窗户,让被子也透透气,促进被子中的水汽蒸发,避免螨虫和霉菌滋生。

**做饭时** 煎炒烹炸等中式烹调方法会产生大量油烟,食材在高温下挥发很多有害物质,对鼻、眼、咽喉黏膜有强烈的刺激性,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾



病,而且煤气、天然气燃烧时可能释放出一氧化碳等有害气体。因此,做饭时不仅要打开抽油烟机,还要开窗通风,最好让空气产生对流,做饭后也要继续开窗通风至少10分钟,避免油烟沉积在家中。抽油烟机要早开晚关,即在炒菜前就打开,炒菜结束后再开5分钟。洗完澡。洗澡后卫生间里水汽凝结,湿度很大,必须及时通风干燥,否则极易产生大量霉菌,威胁健康。

**洗澡后** 如果卫生间有窗户,就要在洗澡后及时开窗,并打开卫生间门,保证空气对流;如果没有窗户,一定要安装一个功率大、性能好的排气扇。

**装修后** 甲醛是室内污染的头号杀手。装修后,衣柜、橱柜等使用板材较多的部位,会持续几十年向室内释放甲醛等污染物。如果家里柜子有异味,可以在白天外出时,把衣柜、橱柜、书柜、抽屉等都打开,同时把窗户打开一个小缝,让污染物充分释放出来。如果觉得室内污染

较严重,可以同时敞开厨卫门,打开换气扇、抽油烟机或空调的换气功能,加速污染物扩散。

**扫除时** 打扫房间时,是室内空气中污染物最密集的时刻。当你清洁沙发、床垫或地毯时,其间隐藏的大量细菌、尘螨、皮屑便会漂浮在空中,使用吸尘器时污染物也会被扬起。此时最好戴上口罩,并保证开窗通风,以免吸入细小颗粒物。扫除时最好先进行湿法清洁,比如先用湿抹布擦拭桌面、柜面,以减少空气中的漂浮物。

**睡觉前** 每天晚上睡前半小时可以开窗通风15分钟,最好能保持空气对流,不但能避开日间汽车尾气、工厂生产的空气污染,还可以增加空气中的氧气,利于睡眠。开窗时,老人小孩尽量少在窗边活动。睡觉时,卧室门窗也不要紧闭,以免缺氧影响睡眠,可以将门或窗打开一个小缝,让新鲜空气进入卧室。如果窗户对着头部,最好使用窗帘等进行遮挡,避免直吹。



## 蒸爱相伴 LG 洗衣机蒸汽除菌护健康

什么才是经得起考验的好产品?今天小编就为大家介绍一款能经得起除菌考验的LG蒸汽系列洗衣机。

顾名思义,这款洗衣机最大的特点便是其蒸汽功能。普通的蒸汽用在洗衣机上,摇身一变成为保护家人健康的卫士。LG蒸汽系列洗衣机就是利用高温蒸汽彻底清洗衣物,深层洁净,强效杀灭附着在衣物表面和内部的顽固细菌。经权威机构检测,可有效去除99.99%的过敏原,使洗完的衣服洁净如新,不再受异味的困扰和螨虫的侵害。蒸汽同时可以让衣物变得清新平整。细小的高温蒸汽分子在深层渗透衣物纤维后,将污渍分离排出,让洗后的衣物清新干净,全面呵护健康。蒸汽还可有效减少衣物的褶皱,即使强力脱水后拿出的衣服也会干净整齐。身为天然的“柔顺剂”,LG蒸汽系列洗衣机还能利用无化学试剂的清水软化织物,用蒸汽软化平时一些质地较硬的衣服,让皮肤细腻



婴儿穿起来无扎刺感,对敏感肌肤的家人还能起到一定的护理作用,放心穿着,舒适健康。更加值得一提的是该洗衣机在节能方面的表现,速净喷淋——多



条水流交互喷洗,带来前所未有的强力洗涤,同时让漂洗更省时更节能;自主选择水温——用最低的能耗洗净衣物污渍。LG蒸汽系列洗衣机还拥有6种智能手洗模式,洁净敲、舒缓揉、穿透挤、强净搓、浸透揉、蓬松解,满足不同衣物的洗涤需求。像妈妈手洗一样,在大大提升洁净度的同时,以手洗般的细腻轻柔呵护爱衣。同时,洗衣机的强心脏——DD变频直驱电机对电流变频的精准控制,让洗衣机更耐用、更强劲、低能耗、低噪音,带给您强劲耐久的洗衣体验和超凡宁静的洗衣空间。另外,DD变频直驱电机还可享受10年包修,彻底免除消费者的后顾之忧。

### 【家装提醒】

## 春季防潮防水莫大意

昼夜温差大的春季也使防水显得尤其重要,所以这时候装修防水步骤可不能忽视。地面最好先做好防水处理,这样可以避免防水涂料因厚薄不均而造成渗漏。与水管相近的地面和墙面记住要做约30厘米高的防水涂料,以免积水渗透墙面。

**慎选木料防变形** 木料的防潮做法是:在选购木料时,一定要到大批发商处,而不能在街边小店。因为大批发商的木料一般是在产地做了干燥处理后,再用集装箱运来,批发商直接从集装箱提货,然后再运到装修业主的住宅。中间环节的减少,相应减少了木料受潮的机会。

如果还不放心,购买时不妨要求使用湿度计对木材进行湿度检验,这样便可万无一失。应该提醒的是,木材买回后应该在屋内放两三天,和地气相适应后,再进行施工程序。这样,木料基本上就不会再出现变形的问题。

另外,春天潮热,刷上油漆后干得慢,而且油漆吸收空气中的水分后,会产生一层雾面。对付这种问题,一般是用吹干剂,使油漆干得快。而墙面上使用的乳胶漆因为干得慢,也在潮湿天气中会发霉变味。对此,施工以后可以打开空调抽湿,彻底去除空气中的水分,效果不错。

春季温暖潮湿,室内空气不容易流通。这时候,家装带来的不少“隐形杀手”就会偷偷地跑出来。装饰中的



大多数饰面涂料都会释放出各种挥发有机化合物,对人体健康非常有害。所以家装后应该给它们留下一定的排气期,静置一段时间再入住。

家具和橱柜中的不健康材料也不少,大部分的家具和橱柜都是用胶合板和高密度板制作的,这类材料中含有的尿醛胶涂层会释放出可致癌的甲醛,要获得无毒的家具和橱柜最好采用全木质地的。用传统制作的木制家具最好先放置一段时间,这有利于挥发性物质的挥发。与甲醛相比,油漆中的可挥发性物质散发相对较快,选购不锈钢的橱柜也是个不错的选择。

巧选陶瓷注意防水 陶瓷砖花样繁多,要特别注意陶质与瓷质的区别:吸水率小、结构细密、敲击声音清脆悦耳的就是瓷质砖。而吸水率高、结构孔多、敲击声音沉闷发浑的就是陶质砖。吸水率小的瓷质砖在春季昼夜温差变化的情况下不容易出现裂纹。