

本报互动平台

拨打24新闻热线:
96706 6982110搜索网址:
http://taian.qw
b.com.cn/@齐鲁晚报·今日泰山
http://t.qq.com/jin
ritaishan

欢迎通过以上方式联系我们

家里打开加湿器七岁娃老咳嗽

医生:使用不当反会滋生细菌

本报见习记者 杨思华

某购物网站上的加湿器销量很高,大部分店铺加湿器月销量在千台以上。



只懂打开电源 加湿器伤孩子

一个月前,住在泰玻大街附近的苗女士因为秋天室内空气干燥,从网上买了两台加湿器放在家中卧室,一回就发现,7岁的孩子开始咳嗽,以为孩子只是有点感冒,苗女士并没在意,给孩子吃了几天药以

后发现没效果,孩子还开始不断打喷嚏。前几天,苗女士带孩子去社区医院检查,才得知孩子是因为室内空气湿度过高而患上咽炎和鼻炎。

“入秋以后空气太干,怕对孩子呼吸道不好,专门买了加湿器放在家里增加空气湿度。刚开始用着效果挺好,后来就发现孩子一个劲咳嗽。”苗女士说,不只是孩子,最近她也出现了轻微的胸

不看说明书 光加自来水

记者在购物网站上看到,网上出售的加湿器形状各异,便宜的仅售几十块钱。很多网店还备注了如“在水箱中加入消毒水可为室内清洁消毒”、“把抗病毒口服液或双黄连口服液加入水箱中,能有效预防流感”、“在水箱中可以放珊瑚、水草,还可以观赏”等加湿器使用小贴士。

在几家大型家电商场

里,柜台上的加湿器也都开始“吞云吐雾”,价格从百余元到千元以上不等。销售人员表示,自从入秋以来,购买加湿器的顾客就逐渐多了起来。“秋天冬天天气干燥,很多人都买空气净化器和加湿器来改善室内环境,很多人都是一次买两三台,家里和办公室里都放一台用,多的时候一天能卖20多台。”

“加上自来水以后通电,打开开关就能用,根本不用看说明书。”朱女士说,最近天气干燥,她也打算买台

加湿器放在办公室。“我自己了解也不多,就是挑个价格合适又好看的。”

当记者咨询加什么水合适时,很多销售员给出了不同的回答。一位网店卖家说加湿器可以直接加入自来水,使用时只需注意多清洗就可以。一位商场销售员则告诉记者,由于自来水中含有很多矿物质,会对加湿器造成损伤,也容易污染室内空气。“尽量使用凉白开,还要经常把过滤网拆下来清洗。”

空气湿度太大 细菌“很喜欢”

泰山医学院附属医院呼吸内科主任孟玲表示,加湿器的选用很有讲究,如果加湿器不经常彻底清洗或者残留之前的水,容易滋生霉菌,霉菌等微生物随雾气扩散到空气中,很容易增加感染呼吸道疾病的可能性。“加湿器使用不合适,很明显的表现就是会反复咳嗽。”

“使用加湿器时尽量不要用香精、香水、香薰油这类东西,尤其是呼吸道比较敏感的人,最好的方法就是把自来水烧开,放凉后再加入水箱。”孟玲说,使用自来水很容易形成水垢,自来水里的微生物也会通过水箱产生细菌,通过水雾扩散后进入呼吸道引发哮喘。

孟玲介绍,室内空气湿度在40%-60%之间比较合适,空气湿度过高也容易让人体呼吸系统产生不适,尤其是

对老人和儿童等免疫力弱一些的人会产生影响。“长时间开加湿器会让室内过于潮湿,导致各种细菌在潮湿环境下繁殖,诱发哮喘、支气管炎等呼吸道疾病,如果使用加湿器,尽量在室内放一个湿度计,把室内湿度控制在合适的度上。”

除此之外,孟玲还建议本身患有呼吸道疾病和风湿病、关节炎患者不要使用加湿器。

进入秋冬季节,很多市民为了防止室内空气干燥,纷纷在家里和办公室里摆上加湿器,但是对于如何正确使用加湿器,一些销售员和消费者都存在误区,泰城的苗女士和7岁的孩子就因使用不当,被加湿器“暗伤”。

虽然在许多人的意识中,“寒冷”和“上火”似乎说不到一块去,但实际上冬天天气干燥,空气湿度低,这些都会让人的气管黏膜净化作用变差,直接导致鼻腔、咽喉发干等,进而影响人体新陈代谢的平衡和稳定。

冬天熬夜易上火 少喝浓茶和咖啡

天气干燥上火“元凶”

冬季喜欢进补御寒,比如进食牛羊肉等。南方医科大学第三附属医院中医科主任余梅香表示,牛羊肉本身偏温,再加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等滋补品,可谓“燥上加燥”,人食用后体内易积热,不容易散发,进而导致“上火”。

需要注意的是,作息时间不规律,夜晚休息不够、过度劳累等也是导致“上火”的重要原因。特别是节前,大家都忙着加班写总结、做盘点,为了更舒心的放假,再苦再累也甘愿。这样的不断熬夜工作的状态更是导致很多人上火的原因。

上火需对“火”下药

“上火”一词大家耳熟能详。实际上这个中医学语意为人体阴阳失衡,内火旺盛。一般情况下正常人体阴阳是平衡的,但如果体内“阴”是正常的但阳过亢,这样就显示为实火;另一种情况为阳是正常的但阴偏少,显得阳过亢,这样就显示为虚火。

余梅香表示,“上火”的部位不同需要对“火”下药:

▲心火:也分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火则表现为反复口腔溃疡、牙龈肿痛、口干、小便短赤、心烦易怒等。调理可用黄连、莲子心等药物清心泻火。

▲肝火:一些情绪容易激动的人,常被我们称为“肝火大”。其实,一般俗称“肝火大”的体质还有下列症状:口干舌燥、口苦、口臭、头痛、头晕、眼干、睡眠不稳定、身体闷热、舌苔增厚等。调理可用龙胆草、夏枯草等。

▲胃火:分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、舌红、少苔、便秘、腹胀;而实火则表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬、舌苔黄腻等。多以生石膏、知母等药物泻胃火。

▲肺火:主要表现为干咳少痰、痰中带血、咽喉音哑、潮热盗汗等。中医多用枇杷叶、桑白皮、甘草等药物清肺火。

▲肾火:主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聩、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰酸腿痛等。调理可用生地、益母草等。

上火时少喝咖啡浓茶

饮食不当可能引起上火,但同样可通过饮食进行调节,且“食疗”有独特的效果:如每天喝点菊花茶或者绿茶,吃点润肠通便的东西,尽量保持充足的睡眠。饮食上不要吃辛辣刺激的食物,多喝水,多吃水果蔬菜等能有效预防上火。但有些食物要少吃,如柑橘类的水果,吃多了也会容易上火。

另外,已经出现上火的症状时,也有一些方法可以减缓。如咽喉肿痛时可以饮用淡盐水,多吃生梨还能起预防的作用,并对口舌生疮有不错的缓解功效。而因上火引起脸上长痤疮时应多喝水,喝水是最好的排毒方法。余梅香提醒,上火时最好不要喝咖啡,也不要喝浓茶,减少糖分的摄入,碳酸饮料也不要喝。

据羊城晚报



三源家电优质服务送上门 家电下乡送优惠 以旧换新有补贴

国家“家电下乡、以旧换新”惠民政策早已落下帷幕,到现在,很多人依然在怀念国家的惠民政策所带来的实惠!今天十一期间,三源家电就不断接到顾客咨询:什么时候能有国家补贴政策?在接到越来越多的顾客反馈后,三源家电广泛联系各大品牌,在10月25号将为消费者献上了一场集优惠、补贴于一体的欢乐大餐!

即日起,三源家电将重点针对泰城各乡镇、村庄进行深入走访,并组织售后服务特别小队为乡镇村民们送上免费家电维修服务,切实为村民解

忧,三源家电还将推出“老顾客免费抽奖”活动,乡镇村民们可持发票到指定地点参加三源的免费抽奖,为自己的好运气加加油。在两大免费活动推进的同时,三源还再度把家电优惠送下乡,特别推出以旧换新补贴活动,持任意旧家电即可享受10%的新机补贴,相当实惠。现在,优惠活动已经通过认筹的方式全面铺开,马上认筹,就可锁定三源家电的5重巨大优惠:免费领取精美水杯一套,活动当天购单品399元以上再送电水壶一个,购单品999元以上享受100元直降,还可以旧换

新再享10%优惠,新补贴上限可是达到了400元哦!而且,三源家电还推出了众多的超低优惠特价,很多应季家电如豆浆机、电饼铛等都是0利润惠民热销,不过都需要认筹才能购买。

三源是泰安本土家电商场,一直用优质的服务为泰安人民解忧,现在,三源又率先迈出了乡镇服务的第一步,把服务网络扩的更大、织的更细,也让泰安人民更加感受到了本土家电商场的服务诚意,如果您近期也想买家电,就一起加入到这次的认筹大军中来吧!