

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



# 加湿器彻夜开 孩子咳嗽不止

## 室内太潮湿易滋生细菌,大篷车为市民讲解冬季室内正确加湿方法

本报1月4日讯(记者 唐菁) 元旦假期本报大篷车为市民送去健康大礼。1月2日,大篷车在漱玉平民大药房张店潘南路店为市民免费体检,并讲解冬季室内防干燥的知识,尤其是加湿器的正确使用方法。

冬季受供暖和使用空调的影响,室内空气干燥,不少市民使用加湿器改善室内湿度。不过使用加湿器也是有讲究的,如果使用不当反而会弄巧成拙。

“入秋以后空气很干燥,孩子晚上鼻子很干,经常睡到半夜会憋醒,因此专门买了加湿器放在卧室增加空气湿度。”市民张女士说,刚开始用着效果挺好,后来发现孩子虽然鼻子不干了,但老是咳嗽、打喷嚏。据了解,张女士经常彻夜开着加湿器,并且加湿器自从用上后就没有清洗过。

漱玉平民大药房工作人员孙镇海介绍,加湿器对缓解室内的干燥确实有好处,但是使用时间过长,室内比较潮湿,再加上适宜的温度,容易滋生细菌,这些细菌是引发肺炎和呼吸道疾病的元凶。加湿器不按时清理,有害微生物也会快速生长、繁殖,漂浮到空气中,抵抗力较弱的老人、儿童吸入后



市民在漱玉平民大药房免费体验肩颈按摩仪。 实习生 李洋 摄

容易感染呼吸道疾病。另外还有一些女性特别注重对皮肤的保养,总是担心干燥空气会带走皮肤的水分,有些女性往往会将空气加湿器长时间对着脸吹。漱玉平民大药房工作人员孙镇海提醒,这种

使用方式非常不恰当。“加湿器本是用来养生和保持健康的,但一定不要‘湿’过头。”孙镇海表示,室内最适宜的湿度应为50%左右,若空气湿度高于65%,空气太过潮湿,容易诱发流感、哮喘、支气管炎

等疾病。他建议,在使用加湿器过程中,最好在室内安装一个湿度表,要注意调节加湿器的使用时间,常开窗通风,保证室内湿度在适宜的范围内,无需整天开着,用了几个小时以后,应该适当停止使用。

相关链接

### 根据室内面积 选用加湿器

目前加湿器已经是北方家庭较为常见的电器,如今其种类和品牌也越来越丰富,那如何才能挑选到一款合适的加湿器呢?

在挑选加湿器时应注意自家的使用面积。水箱容量的大小既不要太大,也不要太小。如果太小,频繁加水,很是麻烦。水箱太大,水存储时间长,容易滋生细菌,造成“二次污染”。一般而言,20平米的空间选择加湿量为每小时300毫升左右的加湿器就可以了。

选择加湿器,安全因素最重要。一些不合格加湿器产品存在较大安全隐患,容易发生故障,一旦出现短路、漏电等情况,后果不堪设想。消费者应选购有3C认证标志或正规厂家的加湿器,以保障自身的安全。

本报记者 唐菁

### 孕妇最好少用 超声波加湿器

市面上售卖的加湿器的类型,主要分为超声波加湿器、热蒸汽型加湿器以及纯净型加湿器三种,前两种是喷雾型,而后一种是无雾型。

超声波加湿器主要采用震荡加湿原理,通过高频振荡晶体把水雾化,起到加湿效果,这种产品加湿效率高,价格便宜。但是它应用超声波震荡加湿原理,辐射会比较大,孕妇最好少用。如果使用普通水,加湿器喷出的水雾含有杂质,当其蒸发后杂质容易扩散。

热蒸汽型加湿器加湿效率不高,但是采用电热制造蒸汽原理来进行加湿,喷出的是蒸汽,水经过了高温处理,蒸气中的杂质会少很多。使用起来更健康,但是耗电大,且加热部件易结垢,使用寿命容易大打折扣。

纯净型加湿器采用了分子筛过滤技术,能够有效过滤净化水中杂质,喷出的水雾是纯水构成,使用普通水不会产生“白粉”现象,但由于它是无雾型加湿,在加湿效率上没有前两种快,而且它的价格普遍稍高一点。

本报记者 唐菁

### 床头搭块湿毛巾 可对付室内干燥

改善室内空气湿度,除了使用加湿器外,还有一些小技巧。

漱玉平民大药房工作人员唐小保说,屋中放盆清水;将装满水的饭盒或湿毛巾放在暖气上,都可增加室内湿度。睡觉前在床头搭上一块湿毛巾,效果也不错。有的人睡觉爱张嘴,爱打鼾,还有的人有咽炎、支气管炎,早上起来会感觉嗓子干,这类人最适合睡前在床头搭湿毛巾。

每天至少用干净的湿拖把拖两次地,这样既能除尘,又能加大水分和空气的接触面积,让水分迅速蒸发,可有效增加室内空气湿度。如果是木地板,则不要直接用湿淋淋的拖把擦地,最好先用吸尘器吸去灰尘,再将拖把拧干擦地,以防止过多的水分渗透到木地板里,造成发霉、腐烂。还可以在屋里放盆水,水分蒸发的同时,增加室内湿度。

室内放一些绿色盆栽植物,如绿萝、吊兰等,也能调节空气湿度。 本报记者 唐菁

# 加湿器乱“加料”,妙用不成损健康

## 精油、花露水等添加剂含化学成分,可能会刺激呼吸道

冬天使用加湿器,可以增加室内湿度,防止干燥。但有些市民喜欢在加湿器里添加醋、板蓝根、香薰料等,希望能以此增强加湿器的养生效果。专家建议,加湿器里最好不要乱加料,尽量添加纯净水、凉白开水,尤其注意经常清洗加湿器。

本报记者 唐菁

### 添加食用醋很难达到杀菌效果

家住张店张钢生活区的赵女士,听说在加湿器里添加醋和薰衣草精油,可以预防感冒、帮助睡眠,因此她在加湿器里放了醋和薰衣草精油。“最近老感觉胸有些闷,心跳加快,去医院检查后被告知肺部有轻度炎症。”赵女士说,医生怀疑她的不适症状就是在加湿器里加这些“添加剂”引起的。

漱玉平民大药房工作人员尹希玉解释,高浓度的醋酸确实有杀菌的作用,但食用醋的浓度非常低,如果再放入加湿器里,直接散发出来再稀释到空气中,根本达不到杀菌的浓度和作用,反而会刺激咽部黏膜,造成呼吸道不适症状。

对于加湿器中加板蓝根预防感冒,尹希玉表示,这没有科学依据。板蓝根是冲剂,通过人体肠道来吸收,不能通过呼吸道吸收。“加湿器中也最好不要放精油、花露水,这类产品含有化学成分,进入呼吸道还可能会产生刺激,对于一些过敏体质的人容易引发哮喘等疾病。”

在加湿器中添加消毒剂,实际上是把消毒剂的成分雾化了,其结果是使消毒剂中的成分更容易被人体的呼吸道所吸收,如果消毒剂浓度过高会导致上呼吸道损伤。尹希玉提醒:“任何雾化药物都必须经过严格的医学实验后才可以批准使用,大家千万不要乱用。”



漱玉平民大药房工作人员为市民免费测量血压。 实习生 李洋 摄

### 加湿器与家电、家具等宜保持1米距离

家里使用加湿器后,将加湿器放在哪里最安全呢?有些市民习惯放在床头,希望能助眠,有些习惯放在电脑屏幕前,希望达到防辐射的效果。

现在市场上的空气加湿器种类很多,漱玉平民大药房工作人员提醒,不同类型的加湿器,有不同的使用的方法。超声波加湿器,开启时会喷出冷雾,使用时应避免离人体过近,以防着凉感冒;电加热型加湿器释放的是热蒸气,要防止烫伤。

此外,不少家庭把加湿器放在电视机等家电附近,不仅

电视柜受潮长了霉斑,家电也会因为湿度过大而容易出现打火的现象,甚至导致家电内的元器件受潮,降低使用寿命。因此,在使用时,加湿器最好与家电、家具等保持1米左右的距离,距地面0.5~1.5米高的稳定平面上,这样避免电器和家具因潮湿而受损,又能保证加湿效果。

另外,室内有地毯的房间也不适合经常使用加湿器,因为水雾落到地毯上容易使地毯变潮湿,进而滋生细菌,利用一些植物来调节室内湿度也是一个不错的选择。

### 加湿器最好加纯净水,每周清洗一次

加湿器里到底添加什么样的水,才能达到最佳的养生效果呢?加湿器到底该如何正确使用呢?漱玉平民大药房工作人员尹希玉建议使用纯净水,常清洗加湿器。

使用加湿器应保持其清洁,做到每周清洗一次,每次可使用柠檬、白醋等对加湿器进行清洗。防止加湿器内的细菌随着水雾扩散到空气中。

自来水中含有多种矿物质,会对加湿器的蒸发器造成损害,所含的水碱也会影响其使用寿命。自来水中的氯分子

和微生物有可能随水雾吹入空气中造成污染。如果自来水硬度较高,加湿器喷出的水雾中因含有钙镁离子,会产生白色粉末,污染室内空气。加湿器里应加入纯净水,或者把自来水烧开,等冷却后再加入。

加湿器最好用几个小时就关掉,若加入起杀菌作用的化学制剂,并通过雾化进入空气,被吸入后对人体的肺部和支气管的上皮细胞会产生刺激,有关节炎、心血管疾病或者哮喘的,尽量避免使用加湿器。