

缺氧综合征 大约在冬季

生活播报

氧气,生命之本,健康之源。呼吸富含氧气的新鲜空气,可以保持头脑清醒,增强记忆力,使血液循环更流畅,对抑制哮喘、缓解疲劳、调节中枢神经系统、恢复、提高衰弱的心肺功能都有帮助。人体各器官对氧气最敏感的是大脑,孕妇通过胎盘给胎儿提供氧气,所以,孕妇多呼吸新鲜空气,可以生下更聪明的宝宝;有氧运动也是防病治病的有效方法;充足的氧气供应还可以活跃皮肤血液循环,使皮肤更健康,更有弹性。

每到冬季,有些人感觉呼吸不畅,感冒次数也增多,甚至还出现嗜睡、反应迟钝、疲劳乏力、精神不振、胸闷、气短、头痛等症状。专家指出,上述症状的出现,固然跟换季的时候人们对外界的反应有关,但另一个重要诱因是氧气供给不足。冬季气温低,人们呆在封闭空间里的时间大大增加,又不注意通风换气,室内空气不能及时更换和补充,空气质量下降,加之冬季人们室外活动的机会也大大减少。这样一来,身体缺氧时有发生,专家谓之“缺氧综



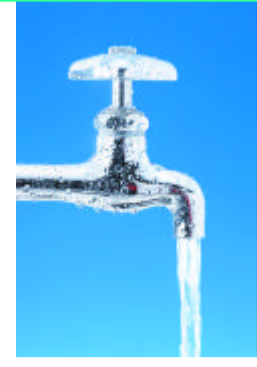
合征”。缺氧时间过久,人体可能会出现一系列不适,严重时甚至可能危及生命。冬天是“缺氧综合征”的高发季节,人们应该特别警惕。

此外,我国很多地区的居民冬天用煤炉或炭火取暖,如果室内不能保持良好的通风条件,不仅会引起身体不适,还容易引发一氧化碳中毒,危及人们的生命安全。每年这样的案例都数不胜数。

综上所述,补氧是预防“冬季缺氧综合征”的关键。冬季如何补氧呢?开窗通风是最简便易行的办法。可这样一来,很容易把室内的热量给放跑了,所以,有些人宁愿缺氧也不愿开窗换冻。还有些人虽然知道房间应该定期通风换气,但不注意选择换气时间,在室外空气质量不好的情况下开门窗,把室外被污染的空气引入室内,对健康同样不利。据国家有关部门检测,通常在氧气较好的地方氧气浓度为21%左右,密闭卧室经过人们一夜睡眠后,氧气浓度会降到17%~19%,甚至更低。

有鉴于此,氧吧空调应运而生。这种空调除拥有普通空调的正常功能外,最大特点是采用富氧功能,可以向室内补充大量新鲜氧气,使室内空气保持清新,为人体营造一个舒适的环境,使其时刻保持活力。

当然,补充氧气不能仅仅依靠氧吧空调,人们还应该注意增加室外活动的时间。适当的体育锻炼既可以为人体补充氧气,增强身体的抗寒能力,还可提高免疫力,减少疾病的发生。



水龙头污染莫忽视

能生存18~24小时,在厕所坐垫上可生存18小时。由于水龙头手柄经常干时干湿,为病菌或病毒提供了适宜的生存环境,而人群对这些病原体又普遍易感,由此形成传染病的传播途径。

尤为严重的是,绝大多数人对水龙头污染未予重视。而实际上人们天天使用的水龙头,长期以来已成为日常生活中疾病传播的媒介之一。

用洗净的手指再去关水龙头,双手重新被污染,等于脏手。为此,有人在关水之前,先用水洗淋水龙头,这其实是自我安慰,因为与油脂污垢混合存在的病菌、病毒,不是几捧水就能清除掉的。

如何解决这个问题呢?对于公用水龙头,解决的难度较大,最好换成感应式或脚踏式水龙头;至于家用水龙头则容易解决,只要经常消毒即可,最简单的办法是用洗洁精清洗。

清洁水龙头时,要使用抹布沾清洁剂擦拭水龙头,避免用粗糙的清洁布或刷子清洗。不锈钢龙头可用牙膏、干抹布擦拭即可。伸缩龙头应避免软管折损破裂;若水龙头流出的水量小、水位不正常,表示龙头出水口滤网有杂物,将滤网取下,清洗后装回即可改善。

与人争氧的室内花草

气温逐渐转凉,许多人把屋外的鲜花请进室内,对此,解放军总医院急诊科钱运宇医生提醒人们当心室内鲜花与人争氧。日前,一位老年患者向他诉说,她们全家人这几天起床后,几乎都感觉浑身乏力,意识迟钝。她说,自己和老伴年事已高,抵抗力弱,随气温下降出现这些症状到在情理之中,但刚过而立之年的儿子、儿媳年轻,抵抗力强,不应该出现这些症状。

钱医生仔细询问了这位老年患者的生活环境。老人说,除了她和老伴把阳台上的花草搬进屋内,其他生活习惯和生活方式都一如既往,没什么大变化。经过一番分析,钱医生认为:老人一家四口出现了上述症状,可能与请进卧室的花卉有关。他建议老人把这些花草请出卧室,观察原来的症状是否会消失。没过几天,老太太打来电话说,她们一家人均恢复了健康。钱医生断定,这位老年患者全家出现的浑身乏力、反应迟钝,其原因就是卧

室里的花草,它使室内缺氧。

钱医生解释说,绿色植物不仅进行光合作用,还要进行呼吸作用。光合作用要在光照条件下才能进行。只有光照达到一定的强度,植物才能发挥制氧作用。然而,许多人错误地认为,只要把绿色植物放在室内,就能产生氧气。但这些人忽视了绿色植物进行光合作用的前提条件:光照强度。当夜晚光照不足时,植物只进行吸入氧气、放出二氧化碳的呼吸活动。此时,卧室中的绿色植物越多,呼出的二氧化碳就会越多,加上冬季紧闭门窗,室内空气不流通,人们一夜醒来后就可能出现浑身乏力、反应迟钝的症状。

钱医生提醒人们,绿色植物既能够成为人类健康的朋友,也能够成为人类健康的敌人,只有在一定条件下才能发挥其保护人类健康的作用。在光照适度的时候将其请进卧室等于搬进来一个天然氧吧;当光照不足时,室内放置了过量的花草,就会出现与人争氧的现象。

教你一招

然而,生活中也有人用错纸,常常用卷筒纸擦嘴。

其实,卷筒纸和面巾纸的用途、品质都不一样。卷筒纸一般用于卫生间内,纸张有一定的耐水性,遇水易于分解。面巾纸一般用于手部、面部等的清洁,要求纸质柔软不易破,能够较快地吸去水分。

如今,人们对生活用纸的要求越来越高。眼下,在大型餐饮店中,人们使用餐巾纸的频率大大降低,取而代之的是湿巾纸,但大多数快餐店、小餐馆里使用的仍旧是餐巾纸或卫生纸,一些食客擦嘴时感觉纸张很硬,有的用了后皮肤还会发红。人们不禁心存疑虑:这样的纸巾卫生吗?

2003年9月,国家质量技术监督检验检疫总局下发了《一次性生活用纸生产加工企业监督整治规定》,其中规定:生产纸巾纸,只可以使用木材、草类、竹子等原生纤维作原料,不得使用任何回收纸、纸张印刷品、纸制品及其他回收纤维状物质作原料。而某些劣质餐巾纸却是用回收纸制成的。据一位业内人士透露,很多伪劣餐巾纸及卫生纸是废

书、旧报、香烟盒纸、废卫生纸等回炉加工成的。

要把脏兮兮的回收纸变成洁白的纸巾,工序并不复杂,主要经过脱墨、漂白两道工序。不少消费者购买餐巾纸时,主要看产品的外包装,对餐巾纸的原料却很少问津。餐巾纸的原料有棉浆、木浆、草浆、废纸边、废纸等。用棉浆生产的餐巾纸质量最好,但这种餐巾纸产量极低,市场上很难见到。用废纸边、废纸作原料生产出的产品,质量一般在中、低档范围,强度较低,易掉毛,有的见水就散。尽管这些产品可能包装精美,却都是用草类浆或废纸加工成的。

对于普通消费者,识别优劣面巾纸的简单方法是:抖一下纸张,如果纸张周边有明显的灰尘(这是因为加了大量的滑石粉以分离油墨),很容易撕裂,裂口边缘很光滑(因为原料的纤维很短),纸张表面有明显的洞眼和黑点,出现这些情况,则说明面巾纸质量较差。而如果是用原木浆做成的优质面巾纸,则抖动无灰,纸质净白,且不容易撕裂,撕开时裂口边缘有明显的纤维丝(因为木浆纤维很长)。

文/凌波

别用错纸



文/钱勇