

# 居家照明

## 照出健康来

生活播报

自爱迪生发明电灯以来,经过一百多年的发展,灯的作用已不仅仅局限于照明。现代生活中,它还装饰着我们的居室,影响着我们的健康和审美情趣。把用于泛光照明的吊灯、吸顶灯,用于局部照明和特殊照明的壁灯、台灯、落地灯合理搭配起来,会在居室里营造出不同情调、舒适宜人的照明空间。

**卧室** 卧室是人们休息的地方,灯光要柔和、温暖、亲切,容易使人放松,利于休息,促进睡眠。所以要选择眩光少的深罩型乳白色半透明照明灯,也可采用弱照明的顶部灯、台灯、落地灯、壁灯等。在床边一定要设置台灯,以备急用。可选用装饰性强、质感亲切、表面光滑的台灯。台灯灯罩要搭配得当,以能形成柔和光线者为好,以充分保证良好的睡眠。

**客厅** 客厅的功能主要是家人聚会、娱乐、待客,是一个开放性的活动场所,所以照明设计要求与室内其他装饰协调。应根据区域的功能和面积有效布置。选用时要兼顾装饰性、稳定性和坚固性。门厅是居室给人最初印象的地方,因此要明亮。这里的灯具最好安置在进门处和进入室内的交界处附近,

避免灯光在来访者脸上出现阴影。将光源设计在柜上或墙上会使门厅显得更宽阔。最好选用照度稍强的白色壁灯。它能与墙体形成漫反射,使门厅光线明亮柔和,能清晰地辨认来访者。

**书房** 书房是陶冶情操、修身养性的地方。在家庭居室内设立专用或兼用的书房,是当前装修的新潮流。人们在书房内从事学习、阅读、写作,以及操作计算机等活动。因此,书房要有较高的照度值。书房用灯要以功能性光源为主,为减轻长时间阅读造成的视觉疲劳,应考虑使用色温较接近自然且不闪的照明用灯。工作用的台灯宜放在作业面左前方,以免遮挡视线,光源距作业面应在50厘米左右。此外,书房内的灯具不能有任何刺目的眩光。

**厨房** 厨房的灯光要明亮。炉灶、炉架、洗涤盆、操作台都要有足够的照度,使备菜、洗菜、切菜、烧菜都能安全有效地进行。厨房通常以吸顶灯或吊灯作一般照明,也可采用独立开关的轨道射灯系统在厨房各个角度发挥光照作用。灯具造型以功能性为主,使用方便,容易清洁。最好选

用不易氧化生锈或具有较好表面保护层的产品。

**浴室** 浴室灯具要具备防潮、防霉、防锈、防触电功能。灯具开关最好装在室外,若一定要装在浴室,最好使用拉线开关,且开关应设在水淋不到或溅到之处。对于要安装在浴缸或莲蓬头周围的灯具,则要注意确定它们是否具备防水功能。如有必要,可请专业人员安装这里的照明系统。如果你还觉得不妥,也可以把花园与户外用的灯具装在浴室里,因为它们都是经过防水处理的。

**儿童房** 儿童房的照明要求与成人房不同。随着儿童的成长,活动量的变化,照明也应适当调整。儿童活动量大,因此全面照明度需比成人卧室高。此外,儿童房常兼作学习之用,台灯必不可少,且光线要柔和均匀。由于儿童活泼好动,房内应尽量避免使用落地灯和有电线插头的灯具,以免其被绊倒发生意外。此外,不要购买容易过热的灯泡,以免他们被高热烫伤。

另外,使用人工照明时,光照强度和光源距离密切相关。灯挂得越高,物体受照射表面照度越低。最好能在室内正中悬挂一盏

40瓦的日光灯(灯管离桌面170厘米为宜)。这样,光照范围更广、更均匀,也使人感到舒适,但要注意灯管老化后应及时更换。

除了合理利用安排室内照明外,还要注意利用自然光。合适的采光能对人们的心理和视觉产生正面影响,而且充足的阳光还能杀灭细菌,避免室内过于潮湿,抑制细菌的滋生。比如,链球菌、结核杆菌、沙眼衣原体等,在强烈的阳光照射下不超过半小时就会死亡。合适的光环境还能促进人体的代谢活动。自然采光是好的家庭,白天充分利用阳光就可以了,但也要注意避免强光直射和高楼、大树的遮挡。此外,还要注意门窗玻璃的清洁度和室内墙壁色调。

普通玻璃一般可以遮住十分之一的阳光,如果玻璃上积聚了过多灰尘,就会有更多的自然光线被遮住。所以,窗玻璃要保持清洁。

户内墙壁的颜色以浅色为宜,因为浅色墙壁对光线的反射较强,会使室内更明亮。例如,白色墙壁的光反射率为80%~90%。墙壁颜色越深,光反射率越低。

文/张乾

# 空调用前须先消毒

教你一招

冬天,有些人整天在空调环境中工作生活。需要提醒的是,启用空调前要消毒。

无论在何场所,中央空调、分体及柜式空调,均能检出细菌及霉菌。非中央空调过滤网与热交换器的细菌与霉菌污染明显高于中央空调。通过对空调系统中的菌谱分析可知,空调系统中主要是蜡芽孢杆菌的污染,最高检出达到100%,其次是霉菌、金黄色葡萄球菌,平均检出水平在10%左右。菌

菌主要存在于过滤网上,平均检出水平在5%。室内温度适宜时,病原体在空调机内大量繁殖,并随空气气流,被送到室内各个角落。如果人们长时间呆在这样的空调房间内,就会感到头晕、乏力,免疫力下降,严重者还会罹患呼吸道疾病。

但人们对于空调的清洗消毒尚未给予足够重视。许多人误认为只要把过滤网罩清洗一下,就算清洁空调了。其实,清洗空调主要是洗热交换器(即蒸发器与冷凝器),最好由专业技术人员用专用设备、专用清洗剂清洗。不光要对交换器、过滤网进行彻底清洗消毒,还要用清洗剂清除夹缝深处的污垢,再用清水清洗,最后消毒。使用中央空调系统的,则



要对新风口、滤网、风机盘管、凝结水盘等彻底进行清洗消毒。如果自己动手清洗空调,要用有注册品牌的清洗剂和有卫生部门“消”字的消毒剂。还要注意排凝水管道中不能有积水,确保排凝水管道的畅通。空调消毒后,应开启门窗半小时左右,使用通风功能运行,至残存消毒剂挥发完再投入正常使用。平时使用空调时,注意开启门窗通风换气。

文/欣欣

# 冬防羽绒服过敏



羽绒服轻便暖和,羽绒被舒适温暖。但是,有些人在穿羽绒服或盖羽绒被后,全身会出现大小不等、形状不一、境界清楚、颜色浅红、周有红晕、略高出皮肤,瘙痒难忍的中硬性丘疹或团

块,称为荨麻疹;也可表现为鼻咽痒、流涕、喷嚏、咳嗽、胸闷等。若过敏发生在喉头,可引起喉部水肿,发生呼吸困难、气急、紫癜,严重时可发生窒息;若发生在气管,可造成支气管痉挛和黏膜

水肿,发生严重的支气管哮喘。上述现象统称为过敏反应。引起过敏反应的原因是有些人对羽绒特别敏感,当皮肤接触或吸入羽绒服、羽绒被内的细小羽绒纤维后,人体大量释放组胺、缓激肽

等活性物质,引起毛细血管扩张,血管通透性增加,血清蛋白与水分从血管内大量渗出,进入皮下组织,故皮肤出现皮疹、荨麻疹、瘙痒等。这些活性物质还能使毛细血管痉挛、黏膜充血水肿、分泌物增多、支气管狭窄,因而发生呼吸困难。穿羽绒服或盖羽绒被即发生过敏反应,而不穿羽绒服或盖羽绒被,过敏反应马上消失或减轻,重新使用时又突然发作,则说明是对羽绒过敏。此时应尽量避免接触羽绒制品,以免发生过敏反应。如过敏发生,应尽快到医院诊治。文/齐荣 图/贾宁

据某报报道,近日,安徽合肥一家医院开设了“网吧输液室”,轻症患者可以边输液边上网,以此打发漫长的输液时间。消息传出后,在社会上引起一些争议。从表面看,“网吧输液室”似乎能赢得不少人的欢心,但从医学角度看,应视其为有害之举,且后患无穷。

卫生部下属的研究机构新探健康研究中心近日指出,由于不安全注射传播的肝炎和艾滋病使39万中国人提早死亡,造成689万寿命年的损失。

不安全注射是指对接注射者、医护人员和公共环境不安全的注射方式等。静脉点滴是治疗较为严重疾病的手段之一。该项操作本应在医院里,由专业医护人员在非常严格的条件下施行。可在反映“网吧输液室”的照片上,人们看到的是:一间仅几平方米的小房间,摆满了电脑,带病上网冲浪者在十分拥挤的环境下一手输液,一手操作电脑。

对此,人们不禁要问:能坚持操作电脑的病人是否真需要静脉输液?如果病情严重,怎能静坐输液,又怎能坚持上网?这间密闭的电脑房内是否进行了空气消毒?每个病人使用过的鼠标和键盘是否经过消毒?怎样操作才能达到彻底消毒的目的?房间内是否备有常用急救设备和药物?一旦出现严重的输液反应,在那样一个狭窄拥挤的环境里如何抢救?

静脉输液是一项技术性强的操作,要求严格,与病人生命安全息息相关的治疗措施,绝不能与“酒吧”、“咖啡厅”等娱乐场所相提并论。病家不能只图一时舒服,置自身健康于不顾,医家不能只图赢得患者的欢心及经济利益,而视患者的生命安全为儿戏。

安全注射,生命攸关。现在过敏药物的种类增多,发生严重过敏反应时,如果输液单位不具备一定条件、技术、设备和药品是处理不了的,其中潜藏着不可估量的危险。卫生行政部门对输液应严格管理,操作人员必须持证上岗,操作环境要清洁,设备齐全,定期消毒,有专业医护人员全程看护,且其急救技术过关,这样才能确保病人的生命安全。

文/中南大学湘雅医院教授 罗学宏

# 对网吧输液室说不