

# 室内污染比雾霾更可怕

## 列入人类健康十大威胁

连日来,笼罩大江南北的雾霾将很多人的活动区域挡在了屋子里面,但在国家卫生和计划生育委员会主办的“中国健康知识传播激励计划”活动中,中华医学会呼吸病学分会副主任委员沈华浩教授指出,室内污染其实也在悄无声息地威胁人类的健康,如果不及早改变生活方式,其危害程度甚至超过雾霾。世界卫生组织则将室内空气污染列入人类健康十大威胁之一。

### 屋子里飘着“隐形”污染

美国环境保护署一项长达5年的调查指出,很多建筑里的空气污染程度是室外的数倍至数十倍。世界卫生组织一组数据显示,全球近半数人处于室内空气污染中,导致22%的慢性肺病和15%的气管炎、支气管炎。全球每年有2400万人的死亡与室内PM2.5密切相关,我国每年有11万人因此丧命。

据国家家具及室内环境质量监督检验中心常务副主任罗旻所讲,我国几乎所有的住宅和很多商业建筑都没有安装通风系统,导致建筑物通风差,是室内污染的重要原因。另外,不少装修材料虽没有明显异味,但甲醛、苯、氨等有害物质仍然存在。中国室内环境监测委员会检测发现,72.2%的儿童房甲醛超标1-8倍。

办公室以及家中的卧室、厨房、客厅是室内空气污染的重灾区。除装修污染这个共同元凶外,这些地方还有各自不同的污染源。

办公室人多污染多。经呼吸、汗液等排出的某些化合物,咳嗽、打喷嚏喷出的病毒,还有一些其他的生物污染物都很严重。罗旻说,办公电器也会导致室内空气污染。据研究,打印机释放的细颗粒物浓度跟吸入二手烟的浓度相当,可致空气污染增加5倍,轻则引发呼吸系统疾病,重则引发心脏病甚至癌症。

卧室污染多来自床品。卧室里主要以床底、地毯和空调中的积尘为主,走动或抖被子时易将其扬起吸入肺内。被褥上的尘螨、身体脱落的皮屑等如被吸入,可能造成过敏反应。

七成家庭污染源自厨房。这是中国质量万里行家居空气污染治理报告的数据。英国谢菲尔德大学一项研究发现,用煤气做饭,厨房内二氧化氮含量可达外界的3倍,粉尘浓度也高于室外。另外,常用明火,温度较高,易加速橱柜中甲醛等污染物的释放。

客厅污染物来源广泛。吸烟产生的烟雾、花卉撒下的花粉、宠物脱落的毛发和携带的细菌、人从外面回来带进的灰尘等,都可引起过敏反应、呼吸道疾病,甚至癌症等。



### 室内污染物成分更复杂

与雾霾相比,室内污染的成分更复杂,其中的可吸入颗粒物大小从0.01微米-10微米之间都有,并含有多种致病毒、过敏原等。现在人们普遍知道雾霾伤肺,出门通常都会戴口罩,但在室内,人们不会戴口罩,会全面将自己暴露于污染之下。家具和装修材料中

的甲醛等有害气体可诱发皮肤过敏、白血病;厨房中煤气的燃烧、食物的高温分解,可引发肺癌等,上海同济大学肿瘤研究所发现,长期接触高温油烟的女性患肺癌的危险性增加2-3倍;在室内吸烟,烟雾中含有7000多种化合物,包括69种一类致癌物质和172种有害物质,

可致肺癌、心脏病、支气管炎和哮喘。

上述室内空气污染物对健康的影响是长期、慢性的,早期可出现眼干、嗜睡、记忆力减退等,长期暴露可出现嗓子疼、急性或慢性咽炎、过敏性哮喘、皮疹等。但遗憾的是,很多人并未意识到,以致延误治疗。

### 室内空气靠自己改善

不过大家也不必太过担心,因为室内空气污染可通过改变生活习惯来改善。第一,居室内不要抽烟;抖被子应去洗手间,或打开加湿器,湿度大可以防止灰尘飘散;摆放一些清除甲醛的花草,如芦荟、吊兰和虎尾兰等;经常清洁空调滤网并消毒,用专业的空调消毒剂清洗空调散热片。

第二,做饭时,锅不太热时就要打开油烟机,炒完菜再多开5分钟;橱柜不装背板,既节省材料,又能减少污染释放源;厨房别堆放得太满,保证污染物快速排出。

第三,最好购买不用胶水这一“污染大户”的实木家具。买板材家具要先闻再摸,判断其使用的粘合剂、油漆是否环保,并要求商家出示

检测证书。新装修后要通风至少三个月到半年再入住。

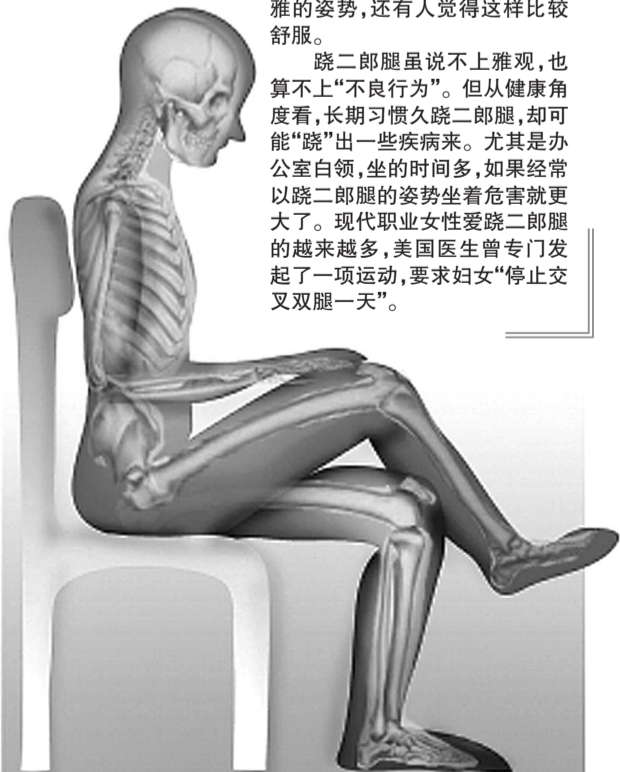
第四,居室常通风能缓解室内空气污染。上班族可在早晨上班前、下午下班后或者中午阳光好的时候开窗换气,但雾霾天别开窗。

第五,办公室里最好把打印机安放在通风处,并且离人至少3米远,不用时尽量关掉电源。

# “二郎腿”别久跷

在生活中,很多人都有“跷二郎腿”的习惯。有人认为,跷二郎腿只是一种戒备或矜持心理的表现,有的人则把它看成是一种优雅的姿态,还有人觉得这样比较舒服。

跷二郎腿虽算不上雅观,也算不上“不良行为”。但从健康角度看,长期习惯久跷二郎腿,却可能“跷”出一些疾病来。尤其是办公室白领,坐的时间多,如果经常以跷二郎腿的姿势坐着危害就更大。现代职业女性爱跷二郎腿的越来越多,美国医生曾专门发起了一项运动,要求妇女“停止交叉双腿一天”。



喜欢跷二郎腿的人与性别、年龄并无多大关系,但这种姿势对男女造成伤害却是相同的。长时间跷二郎腿的主要害处有:

**下肢静脉曲张。**跷二郎腿时,膝盖受到压迫会影响下肢血液循环,两腿长时间保持一个姿势不动,血液运行受阻,很有可能造成腿部静脉曲张或血栓。严重时会出现腿部青筋暴突、溃疡、静脉炎、神经痛等。另外,个别人会因腓总神经长时间受压缺血,导致运动和感觉功能受损,可出现下肢麻木、酸痛,甚至突然不能行走的后果。

**引起脊柱变形和腰背痛。**人体正常脊椎从侧面看应呈“S”形,这种生理弧度有助于支撑人体骨架。常跷二郎腿,脊椎有可能变成弧形状(“C”字形),造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,有的则会导致腰椎间盘突出,形成慢性腰背痛。有专家认为,经常跷二郎腿,还是加重颈椎病、腰肌劳损的重要原因之一。青少年处于生长发育期,常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

**诱发心脑血管病。**跷二郎腿会导致血液上行不畅,使回流心脏和大脑的血液量减少或速度减慢。这会影响到心脏和大脑功能,也容易诱发高血压、心脏病等,尤其是有心脑血管病的老人,更应警惕。糖尿病患者循环功能差,久跷二郎腿,还可能导致糖尿病加重。

**影响精子生成。**男子睾丸维持相对偏低的温度,有助于精子生成。高温会阻碍精子存活和生成。跷二郎腿时,下身因双腿叠压不透气,生殖器官周围的温度会升高,特别是在夏季,男性下身若是闷潮不透气,就可能致精液质量下降,进而会影响生育。曾有调查显示,10个男性不育症患者中,有3至4个就有跷二郎腿的习惯。

**加重前列腺疾病。**前列腺肥大患者,长时间跷二郎腿会压迫盆底肌肉收缩,使增生的前列腺向尿道管扩张,从而压迫尿道,由此造成排尿困难,严重者可导致闭尿。跷二郎腿还会影响前列腺局部的微循环,使前列腺腺管排泄不畅,有可能使慢性前列腺炎加重。

**引起阴道炎等妇科病。**女性跷二郎腿也会导致局部温度升高,也易引起出汗,这样在会阴处形成温暖潮湿的环境,这样可引起致病菌大量繁殖,从而引起外阴道炎或者阴道炎。久跷二郎腿,容易造成盆腔内气血循环不畅,引起附件炎,如果病原体经生殖道上行感染并扩散,有可能影响整个盆腔。另外,有痛经史者,常跷二郎腿还可能加重痛经。

所以,长期久坐的人,或者有上述慢性疾病者,最好少跷二郎腿。如果一时改不过来,也要有意识控制跷腿的时间,两腿切忌交叉过紧,几分钟应变换一种坐姿,或一段时间后,站起来走动一下。

### ■ 保健课堂

## 冬天饮食 注意六点不上火

冬天是一个干燥的季节,也是一个疾病高发的季节。上火最容易在这个季节里猖狂作乱,其实,我们都知道,疾病多数是由不良的生活习惯引起的,那么,哪些生活习惯易上火呢?饮食方式不注意,当心惹“火”上身。

### 吃瓜子

这种烤的食物往往太干太咸,一方面过于粗糙划伤口腔黏膜,另一方面形成局部高渗透压脱水造成炎症。吃此类食物时应尽量选原味的,最好不要直接用口嚼,并控制每次吃的量。

### 吃甜食

痘痘学名痤疮,目前有非常明确的证据显示,高血糖负荷饮食会加剧痤疮,其机理可能是雄性激素水平与血糖水平呈正相关,皮脂分泌又受雄性激素调控所致。因此长痘痘的朋友不妨想想最近是否冰激凌、糕点吃太多了,如果是,应该减少食用。

### 常常大鱼大肉

成天大鱼大肉的人往往蔬菜水果吃得少,维生素C缺乏会使胶原蛋白的合成出现问题,造成牙龈、黏膜出血。此外,一些肉类比较容易塞牙,水果高糖分的残渣也容易使细菌滋生造成炎症,长久下去产生牙石,造成牙龈出血。这种情况下,除了少吃鱼和肉外,还应该饭后漱口,每天刷牙、用牙线。

### 吃海鲜

最常见的原因是海鲜不新鲜了,如果吃新鲜卫生的海鲜也会出现这类症状,那应该是对海鲜蛋白质过敏,应避免食用。

### 吃辣

辣椒素受体被辣椒素激活后会产生痛觉,甚至刺激肌肉反应、增加血液流速,虽然不见得是坏事,但比较敏感的人还是容易引起不适,比如拉肚子、肛门烧灼等。这种症状不到两天就会得到缓解,但要避免,需要少吃辣椒。

### 喝水少

身体由于各种因素缺水从而导致体液晶体渗透压升高,感受器将信号报回中枢产生渴感,从而会有要“冒火”的感觉。此时,应该及时补充水分。

## 多吃红色食物 养心补气血

《黄帝内经》说:“冬三月,此谓闭藏。”意思就是说生机潜伏,万物蛰藏的时令。冬季属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。衣着应渐暖舒适,利于气血通畅为原则。因为适体的衣服有如养生之妙药。在冬季饮食上应以阴潜阳为原则。主张进热食,并给予温补阳气类膳食,所以宜多选羊肉、牛肉、虾、韭菜、木耳等食物。不可食用生冷食物,宜食用菠菜、豆芽等新鲜蔬菜。冬季饮食宜少咸增苦,以养心气。

红色食品主要包括胡萝卜、红辣椒、西红柿、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、苹果等。这些红色食物含有丰富的维生素C和维生素A,能增强人的体力和缓解因工作生活压力造成的疲劳。尤其是番茄红素有独特的氧化能力,保护体内细胞,使脱氧核糖核酸及免疫基因免遭破坏,减少癌变危害、降低胆固醇、防止便秘。此外,红色食物还能为人提供丰富的优质蛋白和大量无机盐、维生素以及微量元素,对心血管具有保护作用,可大大增强人的心脏和气血功能。

除了这些红色食物之外,日常还应该多摄入沙丁鱼、燕麦、苦荞麦、核桃、豆制品、各种豆类、鹰嘴豆、李子、杨梅、大麦、苹果、香蕉、各种坚果、薏仁、黑芝麻等,这些食材对心脏的健康也有很大的帮助。(本版稿件均据新华社)