

早晚勤通风 控制室温和湿度

冬季,让“暖气病”走开



本报记者 方慧玲

近年,我市越来越多的家庭装上了暖气片或地暖,让家里在严寒的冬季也温暖如春。为防暖气流失,很多人习惯将门窗长期紧闭。殊不知,这样空气流通不畅,极易引起免疫功能和抵抗力下降,导致人烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等,这些症状俗称为“暖气病”。

“将壁挂炉的温控器温度设定为20℃,让室内保持恒温。”A.O.史密斯暖气信阳代理商关天全介绍,“不管是地暖还是暖气片,冬季一旦启用,

壁挂炉最好不要停掉,因为室内温度下降后再重新加热,反而更浪费天然气。”

“控制好室内温度和湿度,就能远离‘暖气病’。”市第三人民医院内科医生孙淑萍支招。根据人体的生理状况和对外界的反应,室温18℃-22℃最为适宜。如果过高,室内空气就会变得干燥,鼻腔和咽喉容易发干、疼痛,有时还会流鼻血。在过高的温度中,人也变得烦躁、注意力不集中,精确性和协调性变差、反应速度降低等。如果还不经常开窗通风的话,会加速人体咽喉黏膜寄生细菌和病毒的繁殖,造成疾病的传播。而室内外温差过大,人在骤冷骤热的环境下,容易伤风感冒。此外,

室内温度过高,地板、橱柜等家具会释放出甲醛等有害气体,导致空气质量迅速恶化,有害物质更容易聚积,影响人体健康。

空气中相对湿度在45%-65%时,人体感到最舒适。用加湿器时,一定要保证每天换水,每周清洗一次,否则容易滋生细菌。最省事的办法,就是用拖把多拖几次地,这样可以保持室内湿度。多开窗通风,最好早晚各一次,每次通风半小时左右;同时,在室内放一盆水、养一缸鱼,或将盛满水的容器放在暖气片上,或在室内其他地方挂湿毛巾等。也可在室内养些绿色植物,吸附空气中有害气体和二氧化碳,释放氧气。

了解更多装修行情
掌握最新装修资讯

扫描二维码
关注信阳家居
微信号:yrbjiaju

家居事业部 邮箱:xyrbsjtb@163.com

家装攻略(一)

1.如果家中做饭的频率很高,尽量放弃开放式厨房,会有油烟问题。

2.卫生间、厨房装小水宝,热水来得快,方便。

3.吸油烟机欧式好看,中式吸力更强。

4.电源插座尽量多装点,否则家里到处都是拖线板。

5.马桶边一定要预留电源插座,否则卫洗丽无法安装。

6.浴缸、淋浴,二选一的话建议淋浴。如果有两个卫生间,装一个浴缸还是必要的,泡泡大件衣物、帮小宝宝洗澡都是不错的选择。

7.如果喜欢上网,弱电箱要进行扩容,要容得下光猫、路由器、电源。

8.烟道的阀门装回去之前,保证阀门能开关自如,并能开到最大,否则会影响油

烟机的排烟效果。

9.各种插座的位置一定要事先测量准确,避免与后来买的家具尺寸有偏差,浪费更多插座。

10.商场能买到的家具,就不要让木工做,除非这个木工手艺相当的好。

11.地板颜色要略浅些,不容易看到灰,洗漱间地板反而要略深,这样不容易发现到处都是头发。

12.餐厅最好装个吊扇,超级舒服。

13.储物空间尽量多一点,入住后需要收纳的杂物会越来越多。

14.阳台的墙面最好用瓷砖,比涂料更防水。

15.买灯的时候,一定要想好买几个怎么装,其实用到的灯并不多。

(鲁班)