

秋冬季防干燥 加湿器用不对反伤身

加湿器是一种常见的家用电器,可以起到加湿空气的效果,能防止空气干燥,增加空气湿度,改善室内空气的作用。如何挑选和正确使用加湿器呢?一起来了解。

室内湿度多少才健康?

室内湿度应全年保持在40%~65%,这个范围对人体健康有益。室内湿度过低会导致呼吸道黏膜干燥,进而引发咽痛、口干、眼干、咳嗽、皮肤瘙痒等一系列不适症状。室内湿度过高,又容易为霉菌、尘螨的滋生创造适宜条件,还会增加湿疹、过敏性结膜炎的发生风险。

挑选加湿器的三个方法
类型适配场景

超声波式加湿器通过高频震动将水雾化,加湿直观、静音且价格亲民。但需使用纯净水,否则可能产生白色粉末污染空气。蒸发式加湿器模拟自然蒸发,通过滤网过滤水,可直接使用自来水,能避免白色粉末沉积的问题,适合老年人和儿童使用,不过加湿效率稍低。电热式加湿器通过加热蒸发,对水质要求低、杀菌性好,但能耗高,且使用时要注意防止烫伤。

关键参数匹配面积

加湿量(毫升/小时)是核心参数,10~20平方米的房间选200~300毫升/小时,20~30平方米的房间选300~500毫升/小时。优先选择带湿度显示和自动启停功能的加湿器。

细节关乎安全耐用

水箱容量建议选择3升以上,以减少加水频率;水箱开口要大,方便清洁、减少水垢积聚;选择带抗菌材质的,能减少细菌滋生。卧室优先选噪声≤35分贝的,避免影响睡眠;北方水质硬的地区,建议选择蒸发式或带除垢功能的加湿器。

正确使用加湿器
优先选用纯净水或蒸馏水

使用纯净水或蒸馏水,并每天更换新水。自来水含有多种矿物质,其中钙、镁离子与碳酸根离子结合生成的白色粉末会堵塞喷射孔,降低加湿器工作效率,还可能损害其内部零件。自来水中的氯离子和微生物还有可能随水雾扩散到空气中造成污染。也可以选择带高效过滤系统的加湿器,过滤掉自来水中的钙、镁离子和微生物。

借助湿度计控制湿度

建议在家中放置湿度计,将室内湿度稳定在40%~65%的范围。加湿器每连续使用2小时,可停用10~20分钟;若使用时间到异味,要立即开窗。

坚持每日换水与定期消毒

加湿器如果长期不换水,水箱表面



容易形成生物膜或沉积物。因此,应尽量每天清空水箱,擦干水箱内壁后再重新注入纯净水或蒸馏水,避免残留水分滋生细菌。每两周需对加湿器做一次彻底清洁,可用250~500毫克/升有效氯消毒剂浸泡消毒,处理完毕后务必彻底冲洗并风干。若是加湿器长时间未使用,再次启用前必须进行全面消毒。

合理选择加湿器摆放位置

加湿器应远离热源、家用电器和家具等物品,最好放置在距离地面0.5~1.5米高的稳定平面上。同时,注意不要让喷雾正对着人脸吹,尤其是放在办公桌或床边时,要减少吸入病原微生物。此外,尽量避免在铺有地毯的房间使用加湿器,防止地毯吸收水分后成为细菌滋

生的温床。

禁止添加各类额外物质

切勿向加湿器中倒入杀菌剂。一旦添加杀菌剂,可能导致使用者的肺部受损,严重时甚至可能患上“加湿器杀菌剂肺炎”。除此之外,也不建议在加湿器中加入醋、精油、香水等物质,这些成分经雾化后被人吸入,很容易诱发过敏性鼻炎或哮喘。

加湿器是应对冬季干燥的得力助手,科学加湿,关键在于“适度”与“洁净”。记住勤换水、定期清洁,将湿度维持在40%~65%,它就能真正成为供暖季里守护健康的好帮手。

据央视、健康北京

“跑步会伤膝盖吧?”每当我鼓励大家积极参与运动锻炼的时候,总会收到这样的问题咨询。实际上“跑步伤膝盖”是一种误解。今天就跟大家分享如何科学跑步,在锻炼身体的同时还能兼顾关节健康的小窍门。



跑步伤膝盖? 那是你没跑对

锻炼肌肉稳定膝关节

膝关节的稳定性,很大程度上依赖于周围的肌肉群,包括大腿的前侧和后侧、髌部和臀部肌肉。肌肉越强壮,“减震”效果就越好,膝盖也就越稳定。要想让这些肌肉得到有效锻炼,有两个简便易行的方法。

靠墙静蹲 背部贴紧墙壁,双脚分开与肩同宽,缓慢下蹲至膝盖呈90°。如果疼痛,可调至能耐受的角度。保持10至30秒,每组3至5次,每日2组。

坐姿腿屈伸 坐在椅子上,缓慢伸直腿至膝盖完全伸展,保持2秒后缓慢放下,每组15次,每日3组。随着膝盖力量的增强,可在脚踝附加“阻力带”以强化锻炼效果。

找到合适的跑步姿势

跑姿因人而异,没有绝对统一的标准,但是有些关键原则还是需要统一遵守的。首先要杜绝“内八字”和“外八字”,否则不光伤膝盖,还伤废鞋。

跑步时要尽量避免“大步流星”,因为迈大步会导致脚跟重重地砸在地上,冲击力会直接传导给膝盖。科学的跑法是“提高步频、减小步幅”,这样跑起来会更轻盈,减少了触地时间,大家可以尝试一分钟跑170至180步。

另外,跑步时身体需略微前倾,让脚在身体重心的正下方或稍微靠后落地,且落地时膝盖也保持微屈。

跑前预热跑后拉伸

跑前充分的预热,不仅可以增加关节活动范围,还相当于给膝盖涂上一层“润滑油”。

预热方法 高抬腿、后踢腿,每个动作重复10至15次,持续2至3分钟;通过绕环、屈伸等方式,重点活动踝关节、膝关节和髌关节,提高关节滑液的分泌;开始跑步的时候,建议配速低于正常跑步速度的50%,持续3至5分钟,再平稳过渡到运动状态。

此外,跑后的拉伸也是很有必要的,能够帮助人体从高强度运动状态逐渐过渡到平静状态,使更多集中在下肢的血液回流。

拉伸方法 运动结束后,慢走10至15分钟;针对腿部、臀部和背部等进行伸展;必要时用相应的按摩工具放松大腿和小腿,促进乳酸代谢和血液循环。

选择恰当的装备和场地

关于跑鞋,要根据个人的足弓情况,挑选能够提供恰当支撑和缓冲的跑鞋;至于场地,塑胶跑道和普通土路都可以,一般这种地面的缓冲效果更好一点。

不建议在水泥路和柏油路上跑,特别是初级跑者。跑步,理应是一场愉快的自我对话,而非与伤痛的艰难斗争。

因此,我们不必争做“卷王”,无需刻意增加跑量,更不能在身体特别是膝盖发出“抗议”时盲目坚持。一旦身体出现不舒服要及时休息,无法缓解须就医诊治。

文/汪芳(北京医院)

●划重点●

跑对了 关节更健康

膝关节是人体最重要的承重关节,其构造也是相当的复杂和精妙。人在跑步的时候,膝盖需要承受3至5倍于体重的负荷。听起来好像很沉重,但这个负荷本身对膝盖不算什么,容易造成伤病的恰恰是负荷以外的东西,比如核心肌肉群力量不足、跑步姿势错误、跑量过大、装备不合适等。

2017年《骨科与运动物理治疗杂志》发布的荟萃分析显示,科学跑步者的膝关节、髌关节发生骨性关节炎的概率仅为3.5%,远低于久坐人群的10.2%。这说明,简单地把跑步与关节炎画等号是没有科学依据的,科学跑步可以让膝盖变得更强壮,反而有利于关节健康。