

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。自来水中含有多种矿物质，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；若使用时闻到异味，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



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，很大程度上依赖其周围的肌肉群，包括大腿的前侧和后侧、髋部和臀部肌肉。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”，否则不仅光伤膝盖，还很废鞋。

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、膝关节和髋关节，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、髋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。