



# 七个时刻最该开窗通风

室内环境污染所引发的疾病,已成为全世界必须面对的公共卫生问题。虽然空气污染物主要存在于室外,但人的一生中有80%以上的时间在室内度过,如果没有及时通风换气,甲醛、霉菌、二氧化碳、尘埃、皮屑等空气中漂浮的有害物质就会增多,新鲜氧气不断减少,日积月累各种疾病就会找上门来。每天适当开窗通风是最简单、经济的健康法宝,其中7个时刻最该开窗。

## 早起后<<<

睡觉时室内空间往往比较封闭,经过一整夜的呼吸吐纳,卧室中的空气往往有些糟糕,不但积累了很多二氧化碳,氧气变得十分稀薄,整理被褥时,尘螨、皮屑等细小的污染物还会漂浮在空中。此时,开窗通风尤为重要。但开窗的时间不宜太早,尤其在城市,早晨六七点空气中的污染物浓度仍较高,最好等到沉积在地面的污浊空气升空后再开窗换气。可以在早上8点左右开窗,此时气温升高,空气质量也变得稍好。需要提醒的是,心血管病患者极易受到冷空气等刺激而发病,因此,起床后一定要多穿些衣服,适应温度以后再开窗。

## 被子潮<<<

螨虫喜欢温暖、潮湿的环境,被子就是它最爱的家。被子会沾上人体的汗液,从而有些微微发潮,此时的温度、湿度最适宜螨虫存活。在南方,空气湿度大,被子发潮的情况则更为常见。开窗通风是保证被子干燥的好方法。起床后,不要着急叠被子,最好把被子反过来铺平,然后打开窗户,让被子也透透气,促进被子中的水汽蒸发,避免螨虫和霉菌滋生。

## 做饭时<<<

煎炒烹炸等中式烹调方法会产生大量油烟,食材在高温下挥发很多有害物质,对鼻、眼、咽喉黏膜有强烈的刺激性,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病,而且煤气、天然气燃烧时可能释放出一氧化碳等有害气体。因此,做饭时不仅要打开抽油烟机,还要开窗通风,最好让空气产生对流;做饭后也要继续开窗通风至少10分钟,避免油烟沉积在家中。抽油烟机要早开晚关,即在炒菜前就打开,炒菜结束后再开5分钟。

## 洗完澡<<<

洗澡后卫生间里水汽凝结,湿度很大,必须及时通风干燥,否则极易产生大量霉菌,威胁健康。如果卫生间有窗户,就要在洗澡后及时开窗,并打开卫生间门,保证空气对流;如果没有窗户,一定要安装一个功率大、性能好的排气扇。

## 装修后<<<

甲醛是室内污染的头号杀手。装修后,衣柜、橱柜等使用板材较多的部位,会持续几十年向室内释放甲醛等污染物。如果家里柜子有异味,可以在白天外出时,把衣柜、橱柜、书柜、抽屉等都打开,同时把窗户打开一个小缝,让污染物充分释放出来。如果觉得室内污染较严重,可以同时敞开厨卫门,打开换气扇、抽油烟机或空调的换气功能,加速污染物扩散。

## 扫除时<<<

打扫房间时,是室内空气中污染物最密集的时刻。当你清洁沙发、床垫或地毯时,其间隐藏的大量细菌、尘螨、皮屑便会漂浮在空中,使用吸尘器时污染物也会被扬起。此时最好戴上口罩,并保证开窗通风,以免吸入细小颗粒物。扫除时最好先进行湿法清洁,比如先用湿抹布擦拭桌面、柜面,以减少空气中的漂浮物。

## 睡觉前<<<

每天晚上睡前半小时可以开窗通风15分钟,最好能保持空气对流,不但能避开日间汽车尾气、工厂生产的空气污染,还可以增加空气中的氧气,利于睡眠。开窗时,老人小孩尽量少在窗边活动。睡觉时,卧室门窗也不要紧闭,以免缺氧影响睡眠,可以将门或窗打开一个小缝,让新鲜空气进入卧室。如果窗户对着头部,最好使用窗帘等进行遮挡,避免直吹。