

加湿器有害健康？ 喝水+饮食调理更好解“体渴”

□本报记者 朱郑远

“干燥的冬季让人感觉皮肤紧绷、口舌干燥等，而待在空调房里，更加速这种体表感觉的滋生。一台弥散着湿润雾气的加湿器，成了很多家庭的必备之物。健康的湿度既可抑制病菌的滋生和传播，还可提高免疫力。然而，网上流传着许多加湿器不利于人体健康的说法，使得人们在使用加湿器时多了些许顾虑。事实果真如此吗？”

1 辟谣：加湿器与室内PM2.5没有直接关系

有一种很流行的说法：认为加湿器是室内PM2.5差异的元凶，使用加湿器将增加室内的PM2.5的含量。甚至有某电视节目还做了相关实验，对比了加湿器使用矿泉水、自来水、蒸馏水后室内的PM2.5值。结果发现，三种水质加湿导致空气中PM2.5均有不同程度的提高，而自来水最高。

相关专家表示，加湿器的工作原理是

把水切割为水汽型气溶胶粒子，无论在加湿器中加入哪种水，雾状的气溶胶粒子都会被检测出来。而PM2.5本质上也是一种气溶胶粒子，实验中使用的PM2.5检测仪如果不够专业，有可能干扰实验的检测结果。目前的PM2.5检测仪无法做到完全除湿，避免不了水汽的干扰，加湿器喷出的水雾有可能被误认为是PM2.5。而

不同水质检测出的PM2.5数值之所以存在差异，主要是因为自来水中含有钙镁离子和一些杂质，产生的气溶胶粒子可以更明显地提高PM2.5的质量浓度，这些杂质随雾气喷出后确实对身体健康有一定的负面影响。如果没有感到身体闷闷的、不舒服，那么家中突然升高的PM2.5数值很有可能只是水汽的干扰，不用太过担心。

2 加“料”需注意 当心患上“加湿器肺炎”

在使用加湿器时，最好使用杂质少、更安全的蒸馏水或纯净水，尽量少用自来水。而且，加湿器使用时不能随意添加消毒杀菌剂、醋、香水、精油等，往加湿器里“加料”，能被人体吸收的成分很少，不但起不到保健作用，反而可能诱发呼吸系统疾病。

随着加湿器的普及，一些和加湿器有关的肺部疾病也集中出现，如加湿器肺

炎，尤其容易出现在儿童身上。这种被医生们称为“加湿器肺炎”的疾病，与夏季常见的“空调病”相似，都是由于有害微生物经空气进入了人体的呼吸道并引发了炎症造成的。

要避免“加湿器肺炎”，需要正确使用加湿器。首先，一定要保持加湿器的清洁，每周需要清洗一次，用专用的加湿器清洁剂消毒，及时更换过滤器，同时加湿

器也要每天换水。因为无论是空气还是水中，都存在微生物，如果加湿器长期不清洁，再干净的加湿器也会滋生细菌，危害人体健康。并且，加湿器的使用也要适可而止，不是开得越大、开得时间越长，效果就越好。按人体最适宜的标准来说，室内湿度最好控制在45%~55%，加湿器使用时间也不宜太久，一般用2~3个小时就可以关掉，无需整天开着，要适时开窗通风。

3 喝水+饮食 调理“体渴”

冬天寒冷干燥，除了外在加湿润燥，这个季节我们的“内火”往往也比较旺盛，经常会出现“体渴”的感觉。记者向浙江省中医院中医内科主任医师金涛咨询了这方面的问题。“通常人们都会选择喝水来滋阴润燥，其实冬季滋阴润燥最重要的就是需要多喝水，然

后我们还需要搭配一定的饮食来调理。”

金涛首先强调了冬季饮食要注意多食入一些高水分的食物，来补充身体水分，金涛医生重点推荐了萝卜，萝卜含水量高达93.4%，是冬季补水的佳品。其他还有大白菜、西红柿等含有丰富水分的食

物。

“冬季还需要注意补充维生素E，摄入一定的维生素E冬季能很好地锁住皮肤上的水分，能避免皮肤过于干燥，当然每日维生素E也不能摄入过多。”含维生素E丰富的食物有核桃仁、花生，卷心菜等等。



积极防控别让心梗来“找茬”

进入冬季以来，杭州市急救中心已接到200余起疑似心梗报警，其中70%的急性心梗都发作于气温剧烈变化。市卫生计生委发布健康提醒：气温骤降，注意护心。

来自浙江省新华医院心血管内科陆明医师介绍，心梗是心脏某根血管被堵后，血管内心肌无法获得足够养分供给而坏死。据不完全统计，我国每年约有54万人死于心肌梗死，并且发病人群有年轻化趋势，形势日趋严峻。过度疲劳和连续紧张的劳累，激动、愤怒等激烈情绪，不良的饮食习惯，进食大量高脂肪、高热量的食物等因素会引起急性心肌梗死。

专家提醒，气候转变是诱发急性心肌梗死的重要原因，尤其是由暖转冷的情况下，冬季和凌晨是高发心梗的时间段。冬季，由于气温偏低，人体血管收缩后引起血压升高、心率加快。“心梗发病的时间段集中在凌晨2~6点。”

虽然心血管疾病所导致的死亡率非常高，但包括心梗在内仍然是可以预防的。专家特别强调，预防心梗，从改变生活方式开始，避免过度劳累、保持低盐低脂的饮食习惯，适当运动，控制体重增长，尤其是45岁以上男性或女性55岁以上，如果不能维持相对稳定的体重，发生心梗的几率就会上升。另外，本身患有高血脂、高血压等基础疾病的病人要保持病情稳定，遵照医嘱科学用药，不要擅自停药。如果已经出现心绞痛症状，一定要依

靠药物进行治疗，如果身边没有药物，一定要立刻到医院就诊。冠心病患者应注意防寒保暖，在冬春寒冷季节，持续低温、大风、阴雨天气，急性心肌梗死发病率较高。

专家提醒，如果发现身体不适一定要尽早就医。“时间就是心肌”这是医生嘱咐病人常说的一句话，心肌细胞死亡后是不可再生的，越早就医，医生就能为病人保留更多心肌细胞，有助于患者恢复。发生心梗后的两小时是“黄金抢救期”，治愈率非常高。目前，首选的治疗方式是冠状动脉介入治疗，如果条件不允许，在黄金两小时的治疗期内也可以选择“溶栓”治疗，效果同样也非常理想。

(通讯员 韩一汝)



生活方式不健康，湿邪就容易入侵。如果你总觉得身体沉重，浑身不清爽，满面油光，舌苔很厚以及大便黏腻，马桶总冲不干净等状况，那就是身体发出的求救信号。

这些信号都与湿邪的特点有关。湿性重浊，所以感受湿邪后，会觉得全身非常沉重，好像被什么东西捆住一样，不清爽。又因湿性趋下，容易侵犯人体下部，故双腿沉重尤为明显。湿性黏滞，停滞于大肠，则大便总是很黏腻。

湿邪已经成为多数疑难杂症和心脑血管、糖尿病等慢性病的帮凶。人之所以会感受湿邪，跟生活方式息息相关，也就是后天修为毁坏了我们的体质。

首先，“病从口入”，饮食结构不合理，摄入了过多的高热量食品，比如洋快餐、油炸食品、含糖饮料、酗酒等，且三餐分配不合理，晚餐过于丰盛。

其次，体力活动明显不足，一天中大部分时间都坐着，上班坐在桌前，下班以车代步。很多人常说“我一天到晚都很忙，哪有时间去锻炼”。殊不知，腾不出时间锻炼的人，早晚要腾出时间看病。

再者，人和大自然越来越疏离，尤其是夏天空调的使用，对我们的身体非常不利。夏天出汗本是一个散湿的重要途径，可一进到空调房间，该出的汗都没能排出身体，身体里势必堆满了垃圾。此外，有些年轻人觉得淋着雨漫步是件非常浪漫的事，不经意间湿邪也会入侵。

要防湿邪，首先饮食结构应以谷类为主，粗细搭配，多吃蔬菜水果和薯类，可常喝薏米红豆粥健脾利湿。业余时间尽量不要待在封闭环境内，要适量出汗，给湿邪以出路。最后，避免淋雨和趟水，不让湿邪乘虚而入。

坏习惯加重湿气 看你中招了没有