

# 新家具,三个月甲醛释放最多

章建

前段时间,黑龙江省消协公布了家庭室内空气比较试验结果,发现装修完一年内的50户家庭中,有40户存在空气污染问题,其中16户室内甲醛超标1倍以上。世界卫生组织此前发布的《室内空气质量指南》报告也指出,室内空气污染比室外高5~10倍,污染物多达500多种;在室内空气中的9种主要化学污染物中,甲醛排在第3位。室内空气污染已成为导致中风、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病和肺癌等多种疾病的诱因之一,而甲醛是造成室内空气污染的一个重要因素。

“室内空气中的甲醛主要来自家具,人造板家具使用的胶黏剂主要成分就是它;还有一些来自窗帘、墙纸、涂料等家装纺织面料、装饰材料。”专家告诉记者,尽管各类家具、装饰、装修建材中甲醛的含量都有一定国家标准限制,但这些材料会持续释放甲醛,室内空气必然受到影响。甲醛是无色有刺激性的气体,是世界卫生组织确认的致癌物质和致畸物质之一。2017年10月,世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单中,甲醛位列一类致癌物列表中;2019年7月,甲醛被生态环境部和卫生健康委员会列入《有毒有害水污染物名录(第一批)》。



影响甲醛释放的因素比较多,主要有以下四个因素:一是来源多少,如果室内家具、装饰以及装修材料中的甲醛含量比较高,室内甲醛释放量就比较多。或者房间内家具、装修材料数量多,即使产品合格,累积释放的甲醛总量也会比较多。二是室内温度,温度高,甲醛释放的速度就快。有研究显示,室温每上升10℃,室内空气中甲醛浓度就会上升3倍。当室温超过20℃时,家具和各类装修材料中的甲醛就会处于活跃状态,极易挥发。如果室温持续上升,甲醛的释放量也会成倍增长。三是室内湿度,甲醛的水溶性很强,室内湿度大,甲醛则易溶于水雾中,滞留室内;室内湿度小,空气比较干燥,则容易向室外释放。四是通风条件,房间如果不通风,释放的甲醛就会积累,室内污染程度自然上升。此外,一些特殊情况下,家具表面如果有破损和裂纹,也会使得甲醛释放量增加。

“网上售卖的甲醛测量仪测出的数据没有多大参考意义。”专家表示。甲醛测量需要科学精准的操作,网上售卖的仪器质量参差不齐,测量原理也难以保证科学性,所以测量数据的精准度难以保证。通常情况下,甲醛的释放期可达3~15年之久,受多重因素影响,装修后很多年都还可能有甲醛污染风险。

专家提出几个建议,帮助减少室内甲醛污染风险:1.除甲醛最好的方法是通风,每天开窗不少于两次,每次不少于30分钟。2.尽量减少家具数量,降低甲醛释放量。3.装修尽量选择有环保标志的产品,甲醛含量越低越好,最好不含甲醛。4.新买的家具放一段时间再用。家具或各类家装材料在打开包装3~5个月内,甲醛释放量会达到最高峰,半年后就会进入缓慢、少量的释放状态。但是,专家认为,人们不用过于担忧室内甲醛的问题。近年来国家对甲醛的检验和含量限制很严格,保证大多数产品中甲醛含量较低。只要空气中的甲醛在一定浓度以下,对人体的危害是可以忽略不计的。

## 健康话题

## 身体不好,头发报警

王世彪

“绿云扰扰,梳晓鬟也”“绿云倾,金枕腻”……古人将一头乌黑、浓密的头发形容为“绿云”。从养生的角度讲,健康的头发应该是柔软、有弹性、发色亮泽光滑、无缠结分叉的。但如果发质背离了这个标准,就有可能是身体发出的健康警报。

**枯萎发。**枯萎无光泽,易于分叉的发质称为枯萎发,多是先天禀赋不足(先天身体素质差)、气血亏虚造成的。人体以气血为本,气血足,则头发乌黑亮丽;先天不足或病后虚弱等,往往会导致气血亏虚,使发枯萎。建议大家日常要保证充足的睡眠,尤其要注重睡眠质量,最好在子时熟睡。同时,多吃健脾养血的食物,比如大枣、桂圆、桑葚、枸杞和动物肝脏等。气血亏虚严重的人群,可在医生指导下辨证选用何首乌片、归脾丸、健脾胃、七宝美髯丹等。

**脆裂发。**头发干燥变脆、易于断裂,尤其是长发末端容易纵裂成丝,状如羽毛,称为“脆裂发”。除因天气干燥、洗发过勤外,常由阴虚血燥所致。从中医角度看,这也是身体缺乏钙、铁、锌、B族维生素等的信号,以致头发营养不良。建议这类人群平时多做头皮按摩,10个手指的指腹呈梳状,自前而后按摩头皮,力度不要过大,每天两三次,每次5分钟。此法可以疏通头部经络、调畅气血。同时,每天取大枣2枚,核桃2个,黑芝麻、葡萄干各一小把当零食吃。也可自制润发乳,具体方法是:取新鲜马齿苋50克,捣烂加半盆温水清洗头发,每周2次。情况较为严重的,可辨证选用生脉饮、黄芪精口服液、西洋参含片等。

**发迟。**头发稀疏萎黄、日久不长称为发迟,是天生体质弱或后天失养所致,多为血不足的表现。中医常说,“发为血之余,肾之苗也”,意思是说,血不足、肾气亏损,必然导致气血衰弱,无以荣发。对此,中医临床上常用六味地黄丸、八珍膏等调养,日常也可以多吃黑豆、黑芝麻、核桃仁等,用食疗的方法来补肾养血。

## 健康常识



## 高龄老人吃他汀要格外谨慎

郭艺芳

他汀是常用的降低胆固醇药物,能控制血脂、稳定斑块,降低心血管病风险。不过,年龄超过80岁者服用要注意以下问题。

**1.考虑身体状况。**高龄老人服用他汀,要考虑肝肾功能状态,并存其他疾病、合并用药情况,以及预期寿命等问题。由于许多老年患者常应用多种药物,因此要重视药物之间的相互作用。例如,老年心血管病患者常用的维拉帕米、氨氯地平、胺碘酮等,可增加部分他汀的不良反应风险,必要时应更换药物、减小剂量,并加强监测。同时,医生会根据患者病情全面评估治疗方案,优先保证疗效确切,且能改善预后的药物,停用或缓用疗效不明确或仅能改善症状的药物。

**2.适当“忌口”。**他汀容易受到酒和柚子的干扰,大量饮酒和吃柚子,可能会增加他汀不良反应风险,需尽量避免。患者处于严重感染、创伤或接受大型手术治疗期间,对他汀的耐受性更差,必要时应考虑减量。

**3.是否有肌减。**高龄老人

## 颐养天年

## 长时间吸氧可行吗

时成

**读者吴女士问:**天气寒冷,我即使是日常活动都会引起很厉害的喘息,有喘不过来的感觉,后来到医院检查诊断是慢阻肺。目前基本上没有采取治疗,家里买了制氧机,经常吸氧。现在觉得自己越来越离不开吸氧机了,但又担心吸氧太久不利于健康,请问吸氧机有使用时间的限制吗?

**专家解答:**慢阻肺治疗以药物为主,是否进行(家庭)氧疗应

## 专家释疑

根据病情严重程度而定。原则上,在吸入空气时,动脉血氧分压低于55毫米/汞柱,或者低于60毫米/汞柱合并肺动脉高压、慢性肺源性心脏病(右心衰)或红细胞增多症的情况下,建议低流量(小于3升/分)氧疗,时间持续10~15小时/天,目标是动脉血氧分压 $\geq 60$ 毫米/汞柱或氧饱和度 $\geq 90\%$ 。所以建议该患者能尽早去医院检测动脉血气,以判断是否适合长期家庭氧疗。



## 中药汤底的火锅,慎吃

顾延凤

天一冷,火锅就“火”了。近年来,随着人们对健康饮食的关注,中药汤底的养生火锅备受青睐。但吃前如果不注意辨症,可能养生不成反会伤身。

养生火锅里最常添加的中药以桂皮、枸杞、当归居多,看似很平常的三种药物,却存在多种禁忌。比如,桂皮虽可补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉,但对阴虚火旺、孕妇等人却是禁忌,吃后容易上火和流产。枸杞是饮食中的常客,有滋肾、润肺、补肝的功效,但外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。正如《本草经疏》中记载:“枸杞,脾胃薄弱,时时泄泻者勿入。”原因是,枸杞性凉,而胃喜暖恶凉。当归属大补之品,能补血活血、调经止痛、润肠通便。但是,湿阻中满及大便溏泄者要慎服。

除了食材要辨症外,火锅这种饮食方式本身对有些人也不适宜。从中医的角度说,火锅中辣椒、胡椒、大蒜、葱等具有辛温香散作用的调料,可促进血液循环、利于驱寒,但辛辣食物对脾胃及肠道的刺激很大,尤其对于脾胃虚弱的人群而言,过多摄入不利于脾胃健康。此外,一些女性肾水不足、肝火过旺,火锅吃太多易伤体内津液及肾阴,诱发乳腺疾病、月经不调等。

很多人吃火锅时喜欢喝点汤,建议喝汤要趁早。否则,锅底测得越久,汤中所含的亚硝酸盐含量越高,饮后不利健康。

## 健康饮食



## 毅力、体能等是成功因素

卢一飞

自古以来,人们从未停止追求成功的秘诀。美国宾夕法尼亚大学的心理学家安吉拉·达克沃思带领研究团队,对美国陆军军官学院(西点军校)进行大规模调查,分析了通往成功的个人特质。

2007年,达克沃思在《人格与社会心理学杂志》上发表了一篇相关论文,首次提出毅力是达到最终成就的重要预测指标。此后的12年中,她与西点军校合作,收集了1.1万名学员的数据信息。每名进入西点军校的学员都必须在校后的第一个暑期进行一次密集的六周训练课程。这段高强度训练“如地狱般”艰苦,被诸称为“野兽营”,平均而言,培训课程的退出率和淘汰率达3%~14%。每名合格的军校生完成由达克沃思创建的、包含12个项目的毅力量表,并最终得到一个毅力分数。研究人员还收集了学员的各项成绩,包括入学考试时的SAT或ACT(相当于美国的高考)分数、体能测试结果(例如1英里跑、引体向上和仰卧起坐等)、学术和军事科目的平均学分绩点(GPA)以及毕业情况。最后,研究人员对所有数据进行了汇总分析。

结果显示,不同的个人特质影响着学生的毕业情况。在“野兽营”训练期间,毅力越强,遭到淘汰的概率越小;在随后的四年学习中,认知能力和体能是完成学业的关键。此外,诚实、善良、慷慨、好奇心等积极的人格特质共同指向了通往成功之路。

## 医学发现