

# 室内空气湿度多少合适? 如何科学调节室内湿度

■ 晓月

## 室内空气湿度有标准

空气湿度即空气干湿的程度,是以大气中实际水汽压与同温度下饱和水汽压之比,用百分数表示。相对湿度为40%~70%时人体感觉最为舒适,也不容易引起疾病。

世卫组织关于健康住宅标准的第六项规定:室内湿度要全年保持在40%~70%之间。室内湿度过大,人体细胞就会“消极怠工”,造成恶心、便秘、食欲不振、烦躁、疲倦、头晕等病症。长时间在湿度较大的地方生活,还容易患风湿性关节炎等湿痹症。而当室内空气湿度低于40%的时候,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,同时容易发生支气管炎、哮喘等呼吸道类疾病。此外,流感病毒在干燥的环境中繁殖速度会加快,还会引发过敏性皮炎、皮肤瘙痒等过敏性疾病。

国家室内环境质检中心主任宋广生表示,除了国际上湿度的参考值,我国还有更详细的湿度标准。2003年国家发布实施了室内空气标准:夏季制冷时,相对湿度以40%~80%为宜;冬季采暖时,应控制在30%~60%;老人和小孩适合的室内湿度为45%~50%;哮喘等呼吸道系统疾病患者适宜的室内湿度在

40%~50%之间。

由于湿度很难具体感觉出来,建议家里备一支湿度计,方便随时调整房间的湿度。除了湿度计还有一些简单的方法可以确定室内的湿度是低还是高,如果窗户上出现大量水汽,湿气和霉菌出现在墙壁和天花板上,这些都表明湿度太大。静电、干燥和开裂的木制品增多都表明湿度过低。

## 南方地区如何除湿

如果南方地区室内湿度过大,可启动空调的除湿功能,能有效解决阴雨天时房间潮湿的问题,对电视机、电脑等“怕潮”家电也能形成全方位保护。空调在运行除湿模式时,温度在除湿过程中会下降,建议把除湿温度设置在26~28℃,这样在除湿过程中不至于温度过低。具体开空调除湿的时间要根据当时的空气湿度来决定,一般普通的潮湿开1~2小时即可彻底除湿,若是在潮湿程度比较高的雨天,一般开3小时左右才能除湿。

尽量不在室内养植物和鱼,避免室内湿度增大,也可将吸湿盒放在衣柜或湿度大的角落。如果外界空气湿度太高,可以暂时关闭门窗;如果屋内过于潮湿,要保证房间通风。

长期潮湿的地区可以采用房内放

置炭或者室内地板下铺竹炭的方法,对于房间湿度的平衡、防治尘螨和净化空气都有很好的效果。如果遇到回南天,墙壁上都是“汗水”,建议使用专用除湿机除湿。

## 北方地区怎么加湿

北方空气相对干燥,可局部使用加湿器,增加空气湿度,缓解干燥。在室内养些绿植也能增加空气中的湿度,具体可以种植喜水性植物,例如红掌、绿萝、铁树等,最好室内各个角落都放置一些,使室内的湿度相对平均。或者在室内放一个开口较大的鱼缸,鱼缸里可以放一些水草,这样不仅可以增加室内湿度,还能增加观赏性。

在地面洒水增加室内湿度。如果室内湿度过低,每天可用喷壶洒水3~5次,或者用湿拖把拖地,增加室内湿度。如果家里是木地板,最好不要洒水,以免损坏地板。

平时可在室内各个角落放置盛有水的盆,使其形成一种人工水源。在房间四周悬挂一些湿毛巾、湿衣服,睡前可在床头挂一条湿毛巾,增加室内空气湿度。

总的来说,室外的空气湿度相对大于室内,可在早晚开窗换气,改变室内空气流动。

众所周知,空气湿度对我们的身体健康至关重要,湿度过低过高都不好。那么,室内的理想湿度是多少?应该如何调节室内空气湿度呢?

## 洗完的衣服粘有卫生纸屑怎么办

■ 顾辰北

很多人在洗衣服的时候忘记将口袋里的卫生纸掏出来,结果洗完衣服后,发现衣服上全是卫生纸屑,遇到这种情况应该怎么办呢?

### 1. 自然晒干或吹风机吹干

衣服洗完如果粘有卫生纸屑,不用着急,也不用再洗一次,只要在阳光下自然晒干,或者用吹风机吹干,再用力地来回抖动几次衣服,干透了的卫生纸屑就会脱落下来。如果纸屑粘得比较牢靠,用小木棒打一打,这样效果比较好。

### 2. 用透明胶粘

如果是抓绒类的衣服粘上卫生纸屑很难抖下来,这时可以在手上缠上一圈宽一点的透明胶,然后在衣服

上按照一定的顺序粘,这样透明胶就能把卫生纸屑粘下来。

### 3. 用海绵擦

将一块海绵用水浸湿,把衣服摊平,用湿海绵擦拭,这些卫生纸屑很快就可以擦掉。

### 4. 用湿纸巾擦拭

可以用湿纸巾擦拭,卫生纸屑在湿纸巾中水分的作用下,很快就会变软,在擦拭过程中就可以被带离衣服。

### 5. 多用途粘胶除尘器

现在超市里有卖多用途粘胶除尘器,其实跟双面胶差不多,不过因为是滚筒,所以只需在晒干的衣服上来回滚几次,就能把卫生纸屑都黏附下来。

## 生活厨房

## 酸甜可口的菠萝炒鸡丁

菠萝不只是水果,也可以作为食材入菜,会有意想不到的特殊滋味。下面我们来学习一道酸甜可口的菠萝炒鸡丁。

### 主料:

鸡腿2只、菠萝200克、青椒半个、胡萝卜半根、生抽2汤匙、黑胡椒粉少许、番茄酱2汤匙、菠萝酱1汤匙、水50mL、水淀粉50mL、葱姜几片、盐少许、油少许。

### 做法:

1. 鸡腿洗净剔骨切成丁,加生抽、黑胡椒、淀粉、少许盐、油拌匀,腌制30分钟。

2. 菠萝浸泡盐水1小时,切小块,

胡萝卜切小块,青椒切块。番茄酱、生抽、菠萝酱、水拌匀成料汁,淀粉加水拌匀。

3. 锅里加油,加葱、姜炆锅,下腌好的鸡丁下锅翻炒至变色。

4. 倒入料汁,翻炒均匀后倒入水淀粉,大火翻炒至浓稠。倒入菠萝、青椒、胡萝卜翻炒均匀出锅即可。



# 重庆科技创新网

## www.cqkjcx.com

### 科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。