

冬季 留住温暖也要当心室内污染

□本报记者 杨琳琳

寒流来袭，冰雪天气把人们禁锢在室内，大家不得不紧闭门窗，以抵御外面凛冽的寒风，但是当您在室内享受着暖融融的环境的时候，您可知道室内的空气污染却在日趋加重。

中国室内装饰协会环境监测中心发布，我国每年由室内空气污染引起的超额死亡数可达11.1万人。为此，记者专门走访了煤炭总医院副院长，学术委员会主任委员兼呼吸内科主任、肿瘤内科主任及职业病科主任王洪武，请他讲讲关于室内污染的那些事儿。

王主任介绍，室内空气污染物的来源可分为3类：建筑材料或装修所释放的有害物质;室内的人为活动产生的有害因子;从室外进入室内的污染物。

质量低劣施工不合理污染或致白血病

建筑材料和装修房屋是室内空气污染的重要来源。据有关统计，新装修的房屋空气检测合格率非常低，主要是因装修材料低劣，也有施工的不合理。装修材料所产生的主要污染物有甲醛、苯、氨、氡。这些物质超标可造成人体生理功能的紊乱，导致免疫功能下降及许多疾病的产生，如咳嗽、胸闷不适、头痛、头晕、乏力、疲倦、烦躁、失眠、恶心、呕吐、厌食及皮肤过敏等。

除此之外，对妇女还可造成

月经紊乱、畸胎、流产、甚至不孕等。甲醛和苯还可造成血液系统疾病如再生障碍性贫血、白血病等。氡是一种放射性惰性气体，是引起肺癌的第二大病因。

吸烟和烹饪所产生的烟雾危害不容忽视

吸烟的危害世人皆知，在空气不流通的室内吸烟，可使危害变本加厉。据世界卫生组织报告，世界上香烟每小时杀死560人，每年死亡400多万人，如不采取措施，到2030年死于与烟草有关疾病的人数将上升到每年1000万人，其中70%在发展中国家。据我国卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室报告，中国目前有3.5亿人吸烟，5.4亿被动吸烟，其中15岁以下儿童有1.8亿。我国每年死于被动吸烟的人数超过10万，因此，前景极不乐观。目前我国吸烟年龄在下降，特别是女性及儿童吸烟在增加，应引起社会的高度重视。

吸烟可导致冠心病、高血压、糖尿病、消化性溃疡及14种癌症的产生。据研究发现，吸烟者肺癌的发病率为不吸烟者的10.8倍，吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10~13倍，每日吸烟20支以上者比不吸烟者高18.4倍。国际公认的肺癌高危人群是3个“20”：每天吸烟超过20支，吸烟超过20年，初吸烟年龄小于20岁。通常所指肺癌的高危指数是



吸烟超过400年支（每天吸烟支数×吸烟年数=20支×20年）。

烹饪所产生的油烟与不吸烟的女性肺癌有关。据香港中文大学比较分析了200名不吸烟的女性肺癌（肺癌组）与285名不吸烟的非肺癌妇女（对照组）烹饪的年盘数（每天烹饪的盘数×年数），发现肺癌患者是90名，而对照组为65名，两组间有明显差异。这些病人68.5%为腺癌。油炸、油煎得肺癌的危险性分别为油炒的2.3和1.3倍。

接触时间过长也会累积接触风险

大型建筑物、娱乐场所（特别是舞厅、电影院）、餐厅等公共场所，冬天门窗紧闭，人们所呼出的CO₂、氨等身体所产生的废气积聚于室内，以及患有呼吸道传染病的病人，通过呼出气、喷嚏、咳嗽、痰和鼻涕等，也可将病原体传播给他人，产生严重后果。

虽然有时室内污染物的浓度较低，但由于接触时间过长，故其累积接触量也很高，尤其是老、幼、病、残、孕妇等弱势群体，机体抵抗力较低，更容易受室内空气污染的影响。

众所周知，长时间呆在室内，会使人感到身体疲乏、精神

萎靡，严重者出现胸闷、气短、头痛等症状。那么，在寒冷的冬季，我们又该如何预防室内空气污染呢？

预防和控制室内空气污染的主要途径：

- 1.新盖的房屋或刚装修好的房间不要急于入住，应开窗通风一段时间后，使异味消除。当感觉室内空气质量不好时，可请具有资质的检测单位进行验收。由于建筑、装饰材料和家具中甲醛、氨气的释放是一个缓慢的过程，入住后仍需每天开窗通风换气，以保证房间中有足够的新风量。冬天也不要每天紧闭窗户，应定期通风换气。
- 2.室内装修时应慎重选择建筑、装饰材料，切忌过度装修。
- 3.选购家具时应尽量选择实木家具，选择密度板和纤维板等材质的家具一定选经有关部门验收的产品。
- 4.烹调时尽量少油炸食物，油炒或油煎也应尽量缩短时间。做饭时应打开抽油烟机或开窗换气，降低由燃烧和烹调造成的室内空气污染。
- 5.尽量不在室内吸烟，以减少烟雾产生的室内空气污染。
- 6.尽量不在室内饲养宠物，被褥、毛毯和地毯应经常在阳光下晾晒，以避免孳生尘螨。
- 7.在室内养殖一些绿色植物，可起到一定净化空气的作用。如长青藤、铁树可吸收苯和有机物，吊兰、芦荟等植物可吸收甲醛。

【健康红绿灯】

绿灯

多吃鱼抗抑郁



鱼肉中富含Ω-3脂肪酸，这种脂肪酸不仅可修正大脑神经传递物质，还可以改善与抑郁症密切相关的多巴胺和血清素水平。鱼类还是n-3多不饱和脂肪酸的重要来源，相关研究表明，此类脂肪酸在保护大脑功能和神经细胞方面可以起到举足轻重的作用。

辣椒改善胆固醇



存在于新鲜辣味调料（大蒜、咖喱等）中的生物活性成分（如辣椒素、维生素C）有助于改善胆固醇水平，保持肠道内健康细菌的数量，控制炎症和减轻氧化应激反应，因而能降低多种疾病的患病风险，从而延长寿命。

红灯

吃盐太多人易胖



吃盐太多不仅会引发高血压，还会导致人发胖。研究人员发现：超重或肥胖症患者其尿液中的食盐含量均较高。原因是食盐让新陈代谢过程发生了变化，改变了身体吸收脂肪的方式，这一结果不因热量多少而改变。

白面包影响新陈代谢



大部分人都知道减肥时要远离油炸食品和碳酸饮料，但一些简单的碳水化合物（如白面包和饼干）也会导致新陈代谢的速度放缓。因为它们会提高体内胰岛素的含量，而胰岛素会鼓励身体把糖储存起来作为脂肪以备日后使用。

冷知识 厨房里有4种天然止痛药

□徐澄

缓解疼痛除了止痛药之外，自然疗法也备受青睐。美国《预防》杂志最新载文，刊出经科学证实的厨房里的天然“止痛药”——香辛料。

姜黄：缓解腹痛。姜黄是天然的抗炎食品，有助肠道修复，促进益生菌发挥作用。一项近期研究发现，姜黄的主要成分姜黄素，缓解腹部疼痛的效果堪比止痛药。另一项研究发现，姜黄可减少肠道炎症和消化异常导致的肌肉收缩，进而使肠易激症状缓解50%。此外，姜黄对缓解抑郁症还有一定的帮助。

黑胡椒：缓解关节炎。黑胡椒具有抗炎属性，最适合缓解关节炎和消化不良导致的疼痛。一项研究发现，黑胡椒的活性成分胡椒碱可抑制细胞发炎，进而有助缓解关节炎。



生姜：缓解头痛。常见香辛料生姜最适合缓解头痛。2014年一项研究发现，100名偏头痛患者分别服用50毫克偏头痛药物和250毫克生姜粉。两小时之后，64%的生姜组参试患者和70%的药物组参试患者疼痛均减轻了90%。20%的药物组参试患者出现头晕、眩晕和胃灼热等副作用，而生姜组参试者只有4%的人出现轻度消化不良。

薄荷：缓解肚子痛。《胃肠病学杂志》刊登的研究发现，薄荷是治疗肠易激痉挛和肚子痛的好食物。

预付费消费风险高 消费者购买需谨慎

【典型案例】

近日，家住怀柔区的韩女士在街上看到一家美发店正在做促销活动，店员向韩女士介绍，办理一张消费卡可以一折享受高端的染发、烫发服务，进店消费还有礼品赠送，于是韩女士花费5000元办了一张卡，并消费了一次高端烫发、染发服务。因韩女士未带足现金，所以预先支付了3000元，并写了一张2000元的欠条。

之后，在仔细阅读了消费卡的说明后，韩女士发现这是一张美容会所的消费卡，并不是自己烫发染发的理发店消费卡，韩女士找到商家要求退还现金，但是商家以双方签有合同为由，提出若退还消费卡费用，需要韩女士支付3000元单次烫发染发费用。

双方协商失败后，韩女士找到了怀柔工商分局龙山消协分会求助。在了解韩女士的情况之后，工作人员约见双方进行调解，最终商家承认误导了消费者，并退还韩女士3000元现金，韩女士支付商家烫发染发费用800元。

【工商提醒】

目前，美容美发行业投诉

中，主要的消费投诉热点集中于商家过度宣传疗效、服务质量与宣传不符，不明示或隐瞒产品价格，各个商家联合推销、互相推诿等现象。由于商家主要通过口头推销、进店体验向消费者宣传，对于此类的消费纠纷处理时，缺少具体的评判标准和书面协议，为消费者纠纷调解制造了一定的难度。

消费者应该理性对待商家的宣传，口说无凭，眼见为实，详细了解预付费内容，产品价格和服务价格。消费者在与商家进行预付消费时，应该向商家索要正式的发票和签订的正式书面合同，不要只是听信商家的口头承诺。此外，对于商家所承诺的消费优惠，应该在了解商家的产品和服务价格之后再进行评判，不要贪图小便宜。此外，根据《北京市消费类预付费服务交易合同行为指引（试行）》的说明，对于商家宣传的总店、加盟店等方面的宣传，若加盟店、特许店发生纠纷，总店不承担相应的法律责任。

龙山工商所 张婉璐