

买新房、装修、入住，原本是人生一大乐事，但近年来随着“入住新房即得病”等事件频频被曝光，乔迁新居也变得让人又爱又怕。

装修污染，比雾霾更可怕

□田野

污染主要来自三大材料

对于装修中常见的甲醛、苯、氨等污染物来源，主要来自三大类材料：

人造板材类

不符合环保标准的人造装修板材，以及使用这些板材制作的复合地板、家具等，往往甲醛超标。

甲醛是一种无色气体，具有特殊的刺激性气味，在我国有毒化学品优先控制名单上高居第二位，世界卫生组织已确定甲醛致致癌和致畸。

室内甲醛释放期一般为3~15年，会对人的眼、鼻造成刺激，长期、低浓度接触甲醛会引起头痛、头晕、乏力、免疫力降低，并可出现记忆力减退或神经衰弱、精神抑郁。

油漆、涂料、胶粘剂类

装修中使用的油漆、涂料、防水材料，以及一些添加剂、稀释剂中含有苯。苯系物是一种无色透明的致癌物，不仅没有刺鼻的气味，浓度高时还略带芳香。

如果在家里常感到莫名的困倦、心跳加快，甚至神志不清、抽搐等，就要警惕苯污染了。短时间吸入大量苯可造成急性轻度中毒，表现为头晕头痛、恶心咳嗽，长期低浓度接触苯可发生慢性中毒，导致再生障碍性贫血，甚至白血病。

室内空气中的苯系物质挥发得较快，通风一两个月就可排出。

石材瓷砖类

大理石、石膏、瓷砖等石材类装修材料，含有害物质氨。

氨是一种无色无味的放射性气体，长期处于氨的放射环境下，呼吸系统会受到辐射损伤，还可能诱发白血病、不孕不育等。

并非“时间越长，污染越小”

据央视《每周质量报告》报道，一项针对“不同入住时间住宅的装修污染”调查结果显示，装修完工7天以上、1个月以内的住宅，不合格率为51%；完工1个月以上、3个月以内的住宅，不合格率约36%；完工3个月以上、6个月以内的不合格率约33%。让人意想不到的是，在完工6个月以上、1年以内的18套住宅中，竟有5套不合格，不合格率高达28%。

一般新房装修后通风散味几3~6个月就可入住，但这并不意味着污染物完全散尽了。

家具、板材中的甲醛等污染物的释放是一个持续、漫长的过程，需要十几年，甚至更久才能完全散尽，但对于环保合格的板材，经过几个月通风可以使污染物释放进入一个平缓期，能达到国家标准。



的话，入住前再请检测机构进行检测，此时达标才说明真正适合人居住。

将环保指标写入合同

装修污染带来的问题如此严重，然而多数业主却身在“毒窝”而不自知。在本次接受检测的120套住宅中，业主与装修公司在装修合同中对空气质量约定验收条款的仅有14套。

也就是说重视家装空气质量的消费者仅有一成多。这就给不法装修公司以可乘之机，偷工减料、以次充好，使得“毒气”不知不觉遍布家中。

事实上，由国家住房和城乡建设部制定的《住宅室内装饰装修工程质量验收规范》国家标准明确规定了环保这一项目，住宅室内装饰装修工程验收时，应进行室内环境污染物浓度检测，氨、甲醛、氨、苯和TVOC应符合规范要求。

业主在购房、装修和买家具时要仔细签订合同，将环保指标写入合同，并请具备中国计量认证的第三方检测机构对甲醛、苯、氨等污染物进行检测，合格后再签字。

需要提醒的是，即使每种建材、每件家具都环保达标，但如果使用量过多，也可能使得整体污染超标。因此，如果条件允许

五个办法“送走”污染

春秋动工最佳。施工时间最好安排在春秋季，装修后，经过炎热的夏季和冬季暖气的烘烤，能加速室内污染物释放。

通风一个月。大型、复杂的装修工程，最好通风一个月再住。对于简单的装修或改造来说，一定要注意多开窗、让空气对流。

给新房“体检”。入住前，最好找有资质的权威机构进行室内空气毒物检测和评价。对于装修面积较大的写字楼，通风时间要比普通家庭更长；入住前最好先进行室内空气质量检测。

栽绿植吸味。龟背竹晚上会猛吸二氧化碳；菊花、生长藤都有吸苯的本领；吊兰、芦荟、虎尾兰能大量吸收室内甲醛。焦炭、活性炭等可吸附苯、甲苯、二甲苯、乙醇、苯乙烯等物质。

先消毒再入住。装修污染气体可通过呼吸进入人体，如果墙面已作装饰，可用3%来苏水溶液或3%的过氧乙酸溶液喷洒。地面喷洒要均匀，墙壁的喷洒高度应在2米以上，喷洒后需关闭新居门窗1小时以上。

【健康红绿灯】

绿灯

杨梅富含花青素



红色、紫色的杨梅也属于深色水果，富含花青素这种植物化学物质，具有较强的抗氧化、清除自由基、延缓衰老、提高免疫力等功效。杨梅中有机酸含量丰富，有机酸有一定刺激唾液、胃液分泌，改善消化，促进矿物质吸收等作用。

青梅煮酒最养颜



青梅能促进唾液腺分泌更多的腮腺素，腮腺素是一种内分泌素，常被称为“返老还童素”。它可以促进全身组织和血管趋于年轻化，保持新陈代谢的节律，有美肌美发之功效。不过青梅实在太酸，把它浸在酒里，勾兑冰糖就起了扬长避短的作用。

红灯

咸味面包含糖高



面包制作过程中都会加入白糖供面包酵母发酵产气。食品配料表中的配料是按用量的多少来排序的，咸面包的配料表都标示“白砂糖”，并且排在较前的位置，这说明白砂糖的用量不少。用来制作面包的面粉大多是精白面粉，其升糖指数也比全麦面粉要高。

孤独破坏免疫力



研究表明，长期的孤独寂寞（长达数月或数年）会破坏免疫系统，增加患上多种疾病的风险。长期孤独实际上会导致人体免疫系统的生物结构发生改变，造成参与炎症的基因表达增多，减少了参与抵御病毒感染的基因表达。



指甲上有几个月牙才正常

很多人在指甲盖下方1/5处，有一白色圆弧，就是我们常说的“月牙”。它时大时小，不同的人表现也各不相同。月牙的变化一定程度上反应了人体的健康状况。

从外观看，正常的月牙呈灰白色，精力越充沛则月牙越白，反之月牙越差越模糊。有的甚至是像毛玻璃那样模糊的，可能会预示有慢性消耗性疾病的发生。

从数量看，健康的人两个手的拇指必须有月牙，食指和中指应该有月牙，无名指可以没有月牙。双手要有8—10个月牙为最

好。一般而言，拇指、食指、中指都有月牙，至少有6个月牙才算基本健康。

从大小看，太小预示消化不好。一般而言，月牙的面积约是指甲的1/5，边缘清晰。如果小于1/5，可能意味着精力不足、肠胃吸收能力差。如月牙突然变得晦暗、缩小、消失，则可能意味着患有消耗性的疾病，如肿瘤、内出血等。发现月牙减少，应及时调整饮食习惯，营养不足的要补充营养，营养过剩的要多吃素食。总之要做到平衡膳食、营养均衡。

生活资讯

本周价格走势预测

蔬菜蛋价微降 肉价小幅上涨

大豆油价格持续微涨，粮食价格以稳为主。本市粮油批发市场库存充足，价格平稳，整体价格较前期基本持平。预计后期粳米批发价格仍将以稳为主。受大豆期货价格上涨影响，致使大豆原料价格随之上行，带动食用油加工成本增加。从粮油价格运行规律来看，“五一”节对粮油交易量提升影响较小，价格涨幅空间有限，预计本周粮食批发价格持续稳定，大豆油批发价格持续呈微幅上涨趋势。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所增加。据监测数据显示，全市猪肉平均批发价格为每500克12.40元，较月初价格上涨0.57%，涨幅较前期已明显放缓。后期，随着“五一”节临近，受节日效应影响，商家备货及餐饮企业集中采购量增加，猪肉价格还有小幅上涨空间，预计本周猪肉批发价格将小幅上涨。

鸡蛋价格保持稳定。从产区

了解，受“五一”节备货量增加影响，加之猪肉价格持续高企，鸡蛋替代性作用增强，致使产区鸡蛋出场价格小幅上涨，蛋鸡养殖已小幅盈利。本市批发市场鸡蛋供应充足，批发价格每箱(45斤)约为160元，与去年同期价格基本持平，预计本周受节日备货结束影响，鸡蛋价格持续上涨空间有限，批发价格将以稳为主。

蔬菜价格持续回落。受蔬菜供应持续充足影响，本市25种蔬菜批发价格已持续3周波动下行，周平均批发价格每500克1.49元，较月初下降26%，降幅较为明显。受气温回升影响，南方蔬菜需求量逐渐减少，本市蔬菜供应主要以山东及河北周边省市为主，供应量较前期持续充足，蔬菜价格将进入下降区间，预计本周蔬菜批发价格呈持续回落趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心