

三五好友，围炉煮茶，已成为时下流行的新中式下午茶。但记者注意到，一直以来因为围炉煮茶导致的健康隐患时有发生。据报道，某医院近半个月接诊了47位因围炉造成中毒的患者。广外医院急诊科医生孟祥提醒，炭未充分燃烧导致一氧化碳中毒就是“隐形的凶手”。他提醒，预防中毒，通风是关键。

# 围炉煮茶 警惕安全隐患

■本报记者 陈曦



## 围炉煮茶一小时 一家四口全中毒

“朋友送了围炉煮茶的小炉子，就想着在家煮个奶茶。”刘先生回忆，因为收到了朋友送来的小礼物，便想着一家人“小资”一下，围着小炉子聊聊天、拍拍照。“因为那天天气比较冷，家里有小孩子，围炉煮茶的时候，我们就把门窗都关了起来。”

就在围炉喝茶大概一个小时后，刘先生一家四口人都觉得屋里有点闷，便稍微开了点窗户。“后来家里老人和小孩还是都觉得头晕、胸闷、难受，妻子就上

网查了一下，说可能是一氧化碳中毒了。”刘先生告诉记者，自己一开始并不相信这样的“围炉煮茶”能有什么影响，但因为妻子坚持去检查，一家人才来到家附近的医院就诊。

经过检查，让刘先生一家心有余悸。“到医院经过验血，检查结果都是轻度中毒。小孩中毒指数最高，医生说必须要吸氧，不然后面对大脑有损伤，会有后遗症。”据了解，在经过后续治疗后，目前刘先生一家人已经痊愈。

## 一氧化碳是“元凶” 中毒后还需警惕“迟发性脑病”

为何氛围感拉满的“围炉煮茶”竟有这样的威力，能“放倒”这么多人？记者就此请教了广外医院急诊科医生孟祥。

孟祥介绍，所谓“围炉煮茶”最少不了的一个工具那就是加热的炭。然而当炭不充分燃烧就会产生无色、无味、无刺激

性的窒息性气体——一氧化碳。“人体时刻不能少了氧气，而过度吸入一氧化碳后会与氧竞争，由氧合血红蛋白变成无携氧能力碳氧血红蛋白，且一氧化碳与血红蛋白的结合能力比氧气高很多倍，此时血液流经的组织细胞因为氧供受限制导致缺氧，进而出

现器官功能障碍。”孟祥解释，因此一氧化碳也被称为“隐形杀手”。

专家介绍，一氧化碳中毒的严重程度与环境暴露时间长短和吸入一氧化碳量有关。轻症患者多出现头昏、头疼、恶心、呕吐、乏力、心慌等症状，而重症患者则表现为多器官功能受损，如昏迷、癫痫发作、心律失常、急性肺损伤以及急性肾功能损伤，甚至死亡。

“一氧化碳中毒的患者并不

是清醒之后就平安无事，特别需要提醒，还要注意中毒后的迟发性脑病。”孟祥指出，迟发性脑病以不同程度的认知障碍，人格改变，运动障碍以及局灶性神经功能缺陷为主要特征，一般出现在中毒后一个月内，症状可持续数年或更长，患者需要去专科医院进行诊治。

因此，一氧化碳中毒后一定要经过医院的系统性评估与充分治疗，避免出现不可逆的大脑损伤。

### 提醒：

## 围炉煮茶 通风是重点

专家提醒，如果在家煮茶，应选择在开放的院子或阳台进行。若是在茶馆煮茶，也需要留意房间内通风状况，有没有安装排风扇、排烟系统等。

在室内宜选择电炉、酒精炉等作为煮茶炉灶（吃火锅、烧烤同理）；如若选择炭火炉、煤炉等一定不能长时间在密闭的室内使用，应放在通风的大厅或户外，煤炭要烧尽，离开时要将炭火完全熄灭。

炭火炉边放盆清水不能预防一氧化碳中毒，当有人出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐等症状时，要立即想到中毒可能，迅速通风，如已经出现意识模糊、昏迷等中重度症状，应立即拨打120急救电话，第一时间赶到就近的医院进行高压氧治疗。

此外，火炉周围不要堆放易燃易爆品，如木质、竹制品，以免发生火灾。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 冬天洗澡少用点沐浴液



进入冬季后，汗液和油脂分泌明显减少，皮肤失去了对抗干燥的优势；年轻人虽然皮脂丰富，但若清洗过勤，且使用去油效果强的洗浴用品，同样会导致皮肤干燥。建议冬季洗澡少用或不用沐浴液，长期过量使用沐浴液，其中的化学物质被身体过多吸收，会引发干燥、过敏性皮炎等。尽量选择没有香味、功能简单的沐浴液，每次用一元硬币大小足矣。

## 练好臀肌下肢稳定性更强



臀部是人体躯干与下肢的交通枢纽，肌肉丰厚，对盆腔内脏器官有很好的保护作用。臀肌无力，下肢稳定性变差，腰椎、髌部、脚踝等稳定性也会受影响，无形中增加了运动损伤风险，甚至继发一些疾病；还会让骨盆不稳、前倾，腰椎曲度增加，出现腰疼等不适。

### 红灯

## 3类人不适合生吃西红柿



3类人不适合生吃西红柿：对西红柿过敏的人，吃后会出现湿疹、皮疹以及口腔、面部肿胀等症状；西红柿中钾较多，肾功能不全或患有肾病的人要限制钾的摄入，建议不吃；酸味的食品通常被认为是潜在的膀胱刺激物，对尿失禁和膀胱炎的人，可能会增加尿失禁风险。

## 鲜榨果汁并不健康



水果榨汁过程中，细胞壁被破坏，其中的果糖、葡萄糖等被释放出来，从原本的“禁锢”状态变成游离状态，导致这些糖在人体内的吸收率显著提高，更容易进入人体参与代谢。即使果汁中没有添加糖，喝了之后也会导致血糖快速升高。果汁饱腹感很低，很容易喝多，进而增加肥胖风险。



## 功能性牙膏不建议乱用

牙膏作为刷牙辅助剂，基本作用是清洁口腔，经过严格检测的一般市售牙膏就能满足，美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的，不足以直接影响口腔健康。健康牙齿，不建议乱用功能性牙膏。

**美白牙膏** 美白牙膏添加了特殊的“摩擦颗粒”，能清洁烟渍、茶渍，但是对四环素牙、氟斑牙等深层内源性色斑没有效果。如果摩擦颗粒较大、较硬，还可能磨损牙齿。

**防酸类牙膏** 防酸类牙膏原理是在牙体表面形成一层保护膜，从而增强牙周组织的防病能力，但在症状好转后应停止使用，否则会破坏口腔内的微生物

生态平衡。

**杀菌抑菌牙膏** 短时间内，杀菌抑菌牙膏可帮助杀灭口腔中的一些细菌，但每天使用，相当于长期少量服用抗生素，不利于口腔菌群微平衡，易产生耐药性。

**抗敏感类牙膏** 抗敏感类牙膏中加入了氟化物、氯化锶等脱敏成分，只对轻度牙本质过敏有一定缓解作用，若使用一段时间后仍不见效，应当停止使用。

**清新口气类牙膏** 口气的清新来自于认真刷牙后清除了牙菌斑和一些有害菌，而不是牙膏本身的香味，因此牙膏“香型”没那么重要。（杜帅）

·广告·

## 丰台区市场监管局丰台街道市场监管所

## 开展取暖小家电用品专项检查

严寒天气，取暖小家电进入销售旺季，为维护消费者合法权益，杜绝安全隐患，丰台区市场监管局丰台街道市场监管所开展取暖小家电用品专项检查工作，重点对家用取暖器、电热毯、暖手宝等产品开展检查。

执法人员主要检查经营主体证照、进货票据、“3C”强制认证标识、检验合格证以及产品

标签的名称、型号、规格；制造商或承销商名称、商标或识别标记、产品的安全使用年限及产品批号或生产日期；生产许可证是否标有厂名、厂址、出厂年月日

等，并检验是否符合国家标准。

检查中，执法人员还对经营者开展家电安全常识的宣传与普及，进一步提高经营者的质量安全意识，保证广大消费者买到合

格、安全的取暖设备。

同时，提醒广大消费者，要到正规的商场、超市购买取暖电器，购买时仔细查看商家的厂名、厂址、安全使用年限以及“3C”强制认证标识，注意索要并保留购物凭证，若发现质量问题，可拨打12345市民热线进行投诉。（杨小纳）