

家里为什么总有除不去的灰尘？别忽略这些来源

谢明霞

我们形容一个人家里很干净，通常会说“一尘不染”。但是，真正一尘不染的家是不可能的，为什么总是有除不去的灰尘？它们从哪来，对我们的健康又有什么影响？

灰尘都从哪里来

灰尘是生活的一部分。澳大利亚麦考瑞大学的一项研究称，家里的灰尘中，有1/3是室内产生的，包括人或宠物的皮肤细胞脱落而产生的碎屑；人在室内生活产生的“颗粒”，如食物残渣、地毯、床单、衣服上的纤维微粒等。其余约2/3的灰尘是通过空气、衣服、宠物、鞋子等从外部迁移到室内，如衣服、鞋子上的泥土、污垢，以及打开门窗飘入室内的尘土和颗粒等；一些极端天气，如沙尘暴、暴风雨等，可能会“搬运”更多尘土进入家中。

当然，这还不是室内灰尘的全部。还有一种眼睛见不到的“灰尘”——细尘，也就是PM2.5，是一种存在于空气中的微小颗粒物。室外空气污染物PM2.5主要由汽车、卡车、发电厂和其他活动(如燃烧木头和煤的燃料)排放的废气产生。一个常见的误解是，细尘只会影响室外空气质量，但事实是，PM2.5在家中也一样普遍。日常生活

三类灰尘对健康不利

《英国皇家学会学报》上的一项研究表明，普通家庭的灰尘中平均藏有9000余种不同的微生物，其中真菌占22%，细菌达77%。真菌绝大多数来自于室外，它们附着在衣物中，或者通过门窗被风吹进室内，如曲霉菌、青霉菌属、链格孢菌和镰刀菌素等。细菌主要为葡萄球菌和链球菌等与人类皮肤有关的细菌，也有来自于粪便的拟杆菌和梭菌等。

专家告诉记者，虽然灰尘中含有一些过敏原或污染物，但绝大多数是无害的。有些甚至还对人体有益，因为它可以帮助免疫系统维持平衡，减少过敏的风险。过于洁净的生活方式会让我们更容易患过敏、哮喘和自身免疫疾病。越来越多证据表明，幼年接触狗等宠物确实可以减少婴幼儿患过敏和哮喘的几率。

看不见的细尘。在室内做饭、开放式的火炉以及吸烟与不良的健康结果有关。专家介绍，与灰尘颗

粒不同，室内的PM2.5能绕过上呼吸道，被人体的肺和血液吸收。暴露于细尘中会导致咳嗽、胸闷、气促，并可使眼、鼻、咽喉发炎，诱发哮喘、支气管炎及其他呼吸道疾病。其他相关研究还发现，长期吸入细尘甚至可能增加罹患心脏病、某些癌症、中风和出生缺陷的风险。

包含多种化合物的灰尘。专家表示，最常见的是室内装修产生的灰尘，附着着金属离子、苯、甲醛等污染物，可通过鼻腔、上呼吸道吸入，破坏人体的黏膜组织，导致头疼、头晕、视力下降、呼吸困难等相关疾病。麦考瑞大学的研究中还提及全氟化学品，动物试验已表明全氟化合物具有肝毒性、胚胎毒性、生殖毒性、神经毒性和致癌性等，可以干扰内分泌，对人类特别是幼儿可能具有潜在的发育神经毒性。全氟化合物用途非常广泛，比如冲锋衣、帐篷、纺织品、灭火泡沫等，日常接触到的快餐包装纸、爆米花纸袋和不粘锅也可能含有。目前，该化合物对人体的毒性影响研究还处于初始阶段，只要购买正规达标的产品，一般不会对健康产生影响。

增加细菌耐药性的灰尘。研究发现，绝大多数的鞋子鞋底带有粪便中的细菌，比如对许多抗生素

耐药的艰难梭菌，而且超过90%的这些细菌会转移到地板上。使用含有抗菌剂的洗手液后，室内灰尘里细菌耐药性也会升高。专家解释说，艰难梭菌是引起医院内肠道感染的主要致病菌之一。人在洗手或清洁时，清除了绝大部分细菌和其他微生物，而具有耐药基因的病菌则留了下来，这反而会增加病菌感染风险，不过这些细菌需要达到一定量才会有害，如果没有集中大量存在，不必太过担忧。

此外，专家表示，室内的空气需要流通并保持干燥，潮湿、封闭的空间容易带来危害。

几点打造清新家庭

专家表示，对于家中灰尘的处理，大家要有重点，防过度，一尘不染的家居环境没必要。

保持适当的清洁频次。通常，床单、被罩等布制品，都是比较容易产生飞絮、囤积灰尘的用品，应当至少两周清洗一次，并在阳光下暴晒。每周打扫一次家中的地面，并用湿布擦拭地板、家具等。床上、桌下、柜子等角落、缝隙处，至少每月清洁一次。空调、电视等家电，可以每月用湿抹布清洁一次。

进门前要先做清洁。地毯最好

放在室外，人进门前磕掉鞋底的土，进屋换上拖鞋，每周可着重用湿布擦拭门口积灰。家中若有儿童或宠物，可以在门口常备毛巾，进门前先擦拭身上泥土等。进门后脱掉布满灰尘的外套，整齐放置。

定期吸尘。地毯、床垫等都是人们容易忽视的积灰物品，建议每个季节或半年左右，用吸尘器进行吸尘。通常，配备细颗粒过滤器的真空吸尘器可以更有效去除灰尘。

注意通风，保持室内干燥。在确定室外污染水平是安全的情况下，可以开窗通风15-20分钟，让室外新鲜空气进来。做饭是室内产生细尘的一个常见原因，所以做饭时一定要打开抽油烟机，尤其是在煎、炒、炸和烤的时候，做完饭后还要通风15分钟。减少使用蜡烛等，普通的蜡烛燃烧时会向空气中释放细小颗粒。另外，建议家中安装防尘纱窗和新风系统。新风系统可在不开窗的情况下，通过室内室外空气对流来达到换气的目的，同时也可以稍微减少一些日常清扫的工作量。

慎用“化学品”。减少塑料、杀虫剂等的使用，慎用化学清洁剂在家中过度消毒。

（摘自《生命时报》）

冬吃柚子甘润五脏



本报综合讯(杨志敏)冬季是柚子上市的季节，柚子能健脾、润肺、养肝、收敛阳气，是非常好的时令佳果。民间有“秋冬吃柚，赛过吃肉”的说法，柚子肉和皮都可以食用，柚子肉偏凉助湿，柚子皮味辛偏温，所以肉和皮搭配着吃，才能更好发挥果肉的甘润之功，并能中和其寒凉，顾护脾胃。这里，推荐一个柚子食疗方。

具体做法：柚子皮1个，猪瘦肉50克，青红尖椒各1个，生姜、大蒜、花生油、生抽、食盐适量。去掉柚子皮的外层青皮，保留白色部分，将其切成小块，用开水浸泡至冷却，挤干水分，如此重复3遍(有助去除苦涩味)，最后将柚子皮置于冷水中浸泡一夜备用。猪瘦肉剁为肉沫，青、红尖椒切丝。热油起锅，爆香生姜、大蒜，下肉沫炒至

变色，加适量生抽、食盐和250毫升清水，最后将柚子皮放入锅内翻炒熟即可。

柚子皮，《随息居饮食谱》载，“味辛苦而甘，消食化痰，陈久者良”，有理气消食、润肠通便功效，此方适用于饱食腹胀、胃肠功能紊乱、咽喉异物感等“三高”、痰湿、湿热体质人群。

（摘自《生命时报》）

笑，从头到脚都受益

本报综合讯(楼琳琳)开怀畅笑对身心健康十分有益。近日，美国格林奈尔学院心理学教授珍妮特·吉布森在综合多项研究结果后，盘点了笑对身心健康的多方面益处。

笑有生理效果。可以说人天生就会笑，它有助于增强肌肉和上身的力量。完成“笑”这个动作需要面部许多肌肉进行配合，这涉及眼睛、头部、肩膀等许多部位的共同运动。同时，通过激活喜悦和欢笑等情绪的神经回路，笑能够改善情绪。研究表明，笑可促进脑部血清素的神经递质分泌，而血清素恰恰可以减少烦躁和足底穴位按摩，可起到抗寒、暖身、防病的作用。

的释放，而皮质醇正是让人感到压力、暴躁的罪魁祸首，还会损害一个人的心血管、免疫系统等。微笑还可减轻打针疼痛。美国加州大学欧文分校的心理科学家发现，真诚的微笑或做鬼脸能将针头注射的疼痛程度减轻高达40%。此外，真诚的微笑还能通过降低心率来显著减弱对针头相关的生理反应。所以害怕打针的时候，不妨笑一笑。

笑有认知效果。幽默一笑通常缘于认识到自己正处于情况不妙或尴尬时。因此，经常开玩笑，让众人和自己笑一笑的人，肯定头脑灵活、认知能力强。

笑有社交效果。笑可促进人际间的联系，增进亲密。语言学

家唐尼尔森指出，当我们独自一人时(如在家听相声，并不算严格意义上的独自发笑)，笑得都很浅，所以笑具有强烈社会属性。在生命早期，婴儿的笑是其感到快乐的外部标志，有助加强与看护者的亲近关系。后来，笑演变成表示赞赏的标志。每天练习笑一笑，可增强我们的社交技能。

笑有心理效果。经常笑一笑有助促进积极情绪，让生活有意义、成长更茁壮。笑所带来的积极情绪，如幸福、欢乐等，让人更坚强、有韧劲，促进创造性思维，进而增强主观幸福感和生活满意度。

（摘自《生命时报》）

急性心肌梗死(以下简称“急性心梗”)是心血管病中最危急的一种，我国每1分钟就有15人死于急性心梗。很多人认为，该病突如其来，无迹可寻。可实际上，大多数心梗患者发病有一定时间轨迹，如果能及时发现，尽早就医，就能帮助患者争取宝贵的抢救时间，降低致残致死风险。

发病前几小时或几天。有些人在发病前1个月就会出现身体不适，遗憾的是，大多数人并没有注意到。研究发现，超过半数心梗患者在心源性猝死前1个月曾出现症状，且九成在猝死前24小时会再次出现症状，但只有19%的患者呼叫了救护车。通常，前期症状表现包括：胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、腹痛、牙疼、不明原因的恶心和呕吐等，如近期曾出现，应提高警惕，及时就诊。医生会为患者排查是否出现心肌缺血迹象，这时冠状动脉还没有完全堵塞，及时采取措施就可以避免随后的心梗发作。

发病前1小时。这是阻止心梗发作的最后机会，一定要抓住。患者在这个阶段会感觉以上所述症状越来越严重，这预示着心脏中的一支冠状动脉马上就要完全堵塞，心肌缺血情况也变得越来越严重。此时要尽早到医院诊治，还有机会把心梗扼杀在摇篮里。一旦

延误，心梗便会发作。**发病。**心梗发作时，症状严重程度到达顶峰，患者会感觉胸口压着一块大石头，呼吸困难，满头大汗，甚至有濒死感。此时，应马上停止活动，安静休息，立刻拨打120寻求急救，切不可自行去医院。

发病后几小时。患者应该已经被送到医院，医生会根据病情和身体情况推荐治疗方法，如冠脉介入或冠脉搭桥手术，这些治疗的目的是为了尽快开通堵塞血管，减少心肌梗死面积，降低致残致死风险。若患者和家属犹豫不决，流失的不仅是时间，还有患者的心肌和生命。所以，一定要相信医生，给予最快最合理的治疗。

术后8小时。如果手术顺利，患者术后8小时即可开始康复运动，在床上抬抬手脚，如果没有问题可以坐起来。只要遵照医嘱循序渐进地训练，身体很快就能康复。

出院。对于经历过急性心梗的患者来说，出院后如何防止疾病再发，如何回归社会的重要性不亚于心梗救治本身。患者除了应遵医嘱规律服药、定期复查外，心理建设也很关键。要从心底接受心梗这个事实，建立战胜疾病的信念，下定决心回归社会，才能促进疾病康复，适应心梗后的生活。

（摘自《生命时报》）

关节痛+尿酸高≠痛风

本报综合讯(黄郁凯)统计显示，8年间20-30岁人群的高尿酸血症检出率从18.7%快速增长至35.4%，风湿病患者的尿酸血症发生率约为17.5%。生活中，不少人认为出现尿酸高和关节痛，就是患上了痛风。其实，还有多种常见风湿病也以此为信号。

痛风关节炎 其主要特征为发作性红肿热痛，即关节肿胀，常伴皮肤发红及温度升高，且疼痛最早出现在下肢关节，以大脚趾最常见。3-5天后，大部分用药或不用药患者都会痊愈。

类风湿关节炎 这是一种慢性对称性多关节炎，疼痛多是两侧对称发生，以手关节最早出现。患者清晨起床时，常出现双手僵硬感。

骨关节炎 主要表现为关节软骨退化损伤，多见于中老年人

群，好发于负重关节及活动量较多的关节，以膝关节最常见。

中轴型脊柱关节炎 主要症状有腰痛、臀部疼痛，部分患者会伴有外周关节肿痛，常见于膝关节和足跟。

部分结缔组织病，例如系统性红斑狼疮、干燥综合征患者，也会出现关节肿痛。目前，临床上主要通过是否伴有其他症状和检验结果来诊断。

如果出现“关节痛+尿酸高”的情况，除了针对痛风进行相关检查外，关节痛累及膝关节且肿胀比较明显的，还需到医院进行关节液检查或肌骨彩超检查。还要注意的，不能仅凭一次尿酸升高的结果就轻易诊断为痛风，还需对尿酸水平进行一段时间的追踪，必要时应进行一些常规检查，排除上述常见风湿病。

（摘自《生命时报》）

补充维A、E和D 减少呼吸疾病

本报综合讯(李达飞)《英国医学杂志》旗下的《营养》期刊近期发表研究报告指出，补充维生素A、E和D有助于减少呼吸系统疾病。研究还发现，通过正常膳食摄入维生素D没有起到减少呼吸系统症状的效果，但通过服用营养品额外摄入维生素D却有助于减少呼吸系统症状。这在一定程度上说明单靠膳食难以摄入足够维生素D，而通过营养品补充维生素D确实有效。

研究人员指出，保持身体获得良好的营养对降低多种疾病感染风险起到重要作用，但补充营养到底如何提高身体免疫力，其具体机制目前尚缺乏全面了解，需要进一步研究。

（摘自《生命时报》）



50岁后应调整走路步态

本报综合讯 人老了，走路状态也会发生变化。近期，日本一项5000人规模的调研发现，50岁以上的人随着年龄增长，走路速度和步幅都明显下降。

研究负责人、ACICS体育工程学研究所主任研究员市川将表示，其中一个原因是，老年人的脚部和腿部肌肉衰退，膝盖不能伸展自如，不能像年轻人那样大步流星走路，只能依靠整个脚掌的力量来拖拖拉拉地迈步。调研还发现，50岁以上中老年人手臂甩动幅度也随年龄增长而下降，这势必影响到上身保持平稳和发力，连带拖累行走速度和步幅。

市川指出，正确的行走方式是脚跟先着地，然后脚掌抬起，最后

靠大脚趾发力迈起步子。其中发挥关键动力作用的是能弯曲大脚趾的“趾短屈肌”，它也起到支撑脚掌的作用。老年人这处肌肉衰退，会导致脚掌变得松弛，无法使劲走路，步速、步幅也就慢慢变小。

为了预防老后脚步蹒跚，日常生活中可以改变步态来锻炼脚部、腿部肌肉。正确行走方式的关键是：上身挺直、收紧腹部，手臂前后摆动时弯曲肘部并有意地发力；步伐尽量大些，膝盖伸直，同时脚跟先着地，翘起脚趾，有意识地用大脚趾发力带动脚掌迈起步子。循序渐进，每周走4次，每次10分钟，目标可以设定为时速6-7公里；步速每分钟约125-150步。

（摘自《生命时报》）

幸福乡村美如画

(上接一版)在各村落实村“两委”和在村党员分线、分片包保责任，引导带动广大群众自觉参与千村示范创建工作，变“要我干”为“我要干”，逐渐形成群众自觉维护村屯环境卫生、共同管理的长效机制。

实行一户一策措施，精准补齐创建短板。珲春市对标“九有六无”，发放《珲春市千村示范“一户一策”短板弱项排查清单》，实行“一户

一策”动态管理，建立问题清单，因户因人制定操作性强的整改举措，确保“一户一策”既符合农户的意愿和实际，又符合“九有六无”标准。截至目前，珲春市共出动车辆540台次、1031人次，清理村屯垃圾375.5吨，拆除违章和废弃建筑物13个(处)，整治卫生乱象93处，全市农村人居环境得到明显改观，村民的幸福感、获得感不断提升。

创新举措加强在外党员管理

(上接一版)调动参与积极性，确保在外党员“学习不滞后”。该镇采取党员积分制管理模式，按照参加次数、学习时长、党费缴纳情况等

赋予相应学习积分，根据累计学习积分，提供相应的镇域内便捷服务，实现在外党员思想认识、便民

服务效果“双提升”。

今日“大雪”：六出飞花入户时，坐看青竹变琼枝

(上接一版)冷暖空气交汇的地区，雪会下得很大，范围也更广。

“大雪”期间，我国北方大部分地区气温都会降到零摄氏度以下，呈现出“千里冰封，万里雪飘”的壮观场面。随着冷空气不断南下，江南地区气温持续下降，冬意日浓，偶尔可见“雪花飞舞，漫天银色”的迷人景色。

专家表示，积雪覆盖大地，可使越冬作物不至因寒潮而冻损；雪中含有氮化物，融化后既增加了土壤水，又有一定的肥田作用。

“大雪”前后是制作腌腊食品的好时节。“人们把肉、禽、鱼等精心腌制后，风干保存，待春节时享用。”专家说。

“大雪”还是进补的好时节。专家结合民间传统和养生专家的建议

说，“补”就是适当多食热量高，富含蛋白质、维生素和易于消化的食物，使营养物质最大限度转化成能量，促进新陈代谢，去寒就温，让人体阳气升发，以提高免疫功能，并非专指各类补益食品或药品。

粥，被誉为“天下第一补物”，“大雪”到来，常食各类粥品，可增加热量和营养，利于温阳散寒，起到养心除烦、固肾益精、养阴益气或健脾养胃、消食化痰的作用，勤洗晒，坚持睡前热水浴足和足底穴位按摩，可起到抗寒、暖身、防病的作用。

出行起居方面，应注意随时添加衣物以及头、背、足部的防寒保暖。要重视日常保健，多锻炼，常通风，勤洗晒，坚持睡前热水浴足和足底穴位按摩，可起到抗寒、暖身、防病的作用。