

上万只螨虫陪你入眠

# 卧室，家里最脏的地方

人的一生中约有 1/3 的时间在卧室度过。对很多人来说，每天晚上，卸掉一身的疲惫，把头深深地放进枕头里时，是一天中最幸福的时刻，卧室也因此成为人们最喜欢的地方。然而，英国《每日邮报》近日刊登的一项最新调查显示，卧室其实是家中最脏的地方，处处隐藏着尘螨、霉菌、甲醛等“危险品”，时刻威胁着人们的健康。

当下正值春夏交替，是清洁卧室的好时机。综合国内外研究，采访权威专家，总结出卧室中最脏的角落，教您打一场卧室保“卫”战。

上万只螨虫陪你入眠

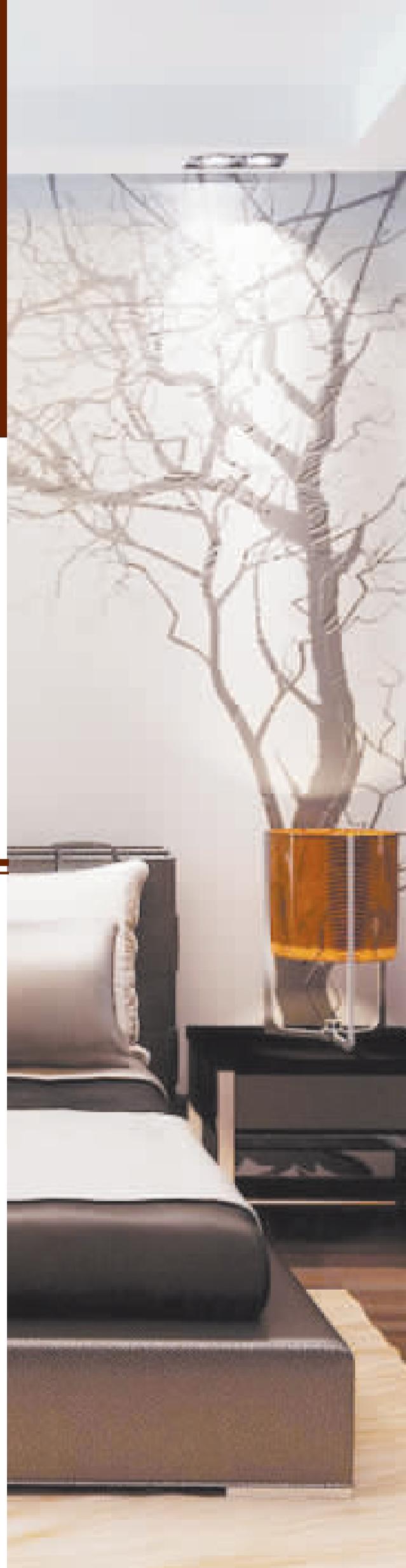
英国这项 2000 人参与的最新调查显示，34% 的人在卧室时过敏症状最严重，会出现打喷嚏、咳嗽等症状，这让卧室成了过敏高发地。研究人员分析称，卧室中最常见的过敏原是尘螨、宠物毛发和霉菌，它们导致 78% 的人打喷嚏，73% 的人眼睛发痒，25% 的人出现皮疹。遗憾的是，仅有 20% 的英国人每月更换一次床单。伦敦的情况最糟，12% 的人每两个月才更换一次床单。

在中华医学会变态反应学分会主任委员、北京协和医院变态反应科主任尹佳看来，英国这项调查的结果与我国的情况大体相似。尹佳告诉记者，卧室中最主要的过敏原是尘螨。在床上，每 1 克尘土里，最多的时候会有 1.8 万只螨虫，整张床上最多的时候可以达到 200 万只。

尹佳说，这些尘螨靠吃我们身上掉下来的皮屑为生，而尘螨的粪便以及它们肢体的碎片，是引起我们呼吸道过敏最重要的原因，很多过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性哮喘由此引发。“临幊上很多病人一铺床、一抖床单，立刻出现哮喘、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状，都和尘螨有关。”

有研究显示，如果 1 克尘土中有 100~500 只尘螨，就足以引起尘螨过敏人群出现哮喘、鼻炎症状了。据了解，尘螨是我国成人过敏性哮喘最主要致敏诱因，霉菌、尘螨和宠物毛屑是儿童过敏性哮喘的重要原因。

然而，中国人除尘的频率远低于其他国家。有调查显示，20% 的中国人每月除尘 2~3 次，17% 的人每月清扫一次或低于一次，每周清扫 2~5 次或更多次数的人占 30%，而全球均值为 49%。



## 卧室里 7 个地方最脏

卧室空间狭小，有害物质的浓度相对较高，而且人们在卧室不停地呼吸吐纳，毫无防备，卧室环境直接影响身体健康。

在尹佳、国家室内环境与室内环保产品质量监督检验中心主任宋广生、上海市建筑学会室内外环境设计专业委员会秘书长张龙明三位专家的指导下，记者总结出卧室里 7 个最脏且最容易忽略的地方。

床垫。看似不起眼的床垫，其实是细菌的“乐土”。英国的一项研究发现，一张 3 年左右没清洁过的双人床垫，上面的细菌数量超过 10 亿，主要以真菌和螨虫为主。与之相比，同样面积的地板上，螨虫的数量不到其 1/3。参与调查的 44.69% 的人称，从没想过床垫中会藏有细菌，48.18% 的人想到了但懒得清洁。

枕芯。很多人一躺在床上过敏症状就加重，那是因为枕头里藏着大量尘螨和致病菌。当我们贴着枕头睡觉时，会不断地呼吸，一呼一吸间，枕芯里尘螨的肢体碎屑和粪便就会进入呼吸道，从而引发过敏症状。有人做过实验，一个几十年没有清洁过的枕芯，它的重量有 1/3 来自尘螨的粪便和肢体。

空调。一项由中国疾控中心、上海市疾控中心等机构共同开展的调查结果显示，88% 的空调散热片细菌总数超标，84% 的空调散热片霉菌总数超标，空调散热片中检出细菌超标最高可达 1000 倍以上。当空调吹出的风携带病菌进入人体呼吸道，便有可能引发感冒、肺炎等呼吸系统疾病。

地毯。地毯不易打扫，时间长了，细菌、尘螨便会在随着灰尘、食品碎屑的堆积在地毯上“安营扎寨”，容易引发真菌感染以及呼吸系统疾病。

毛绒玩具。很多人喜欢把毛绒玩具放在枕边，而毛绒玩具表面极易隐藏灰尘、细菌和甲醛，还有一些“三无”毛绒玩具是用有害化学纤维填充的，容易使人流泪、起红斑，甚至引起呼吸道和皮肤感染。

绿植。不少人会在卧室中摆放一两盆绿植以净化空气。殊不知，花盆湿润的泥土中可能隐藏大量霉菌。研究显示，平均每个人每天能接触到 100 种霉菌，而霉菌也是引发过敏症状的罪魁祸首之一。霉菌的孢子会飘散在空气中，从而导致对霉菌过敏的人出现哮喘、湿疹、皮疹等症状。

家具。世界卫生组织的一组数据显示，全球近半数人处于室内空气污染中，导致 22% 的慢性肺病和 15% 的气管炎、支气管炎。其中，装修材料污染是一个重要原因。不少装修材料虽没有明显异味，但甲醛、苯、氨等有害物质仍然存在。中国室内环境监测委员会检测发现，72.2% 的儿童房甲醛超标 1~8 倍。

## 定期打扫能除八成灰尘

研究表明，定期打扫可清除室内 80% 的灰尘。三位专家从不同方面提醒，打扫卧室最好做到几下几点。

保持室内干燥。尹佳告诉记者，尘螨喜欢生活在温度 20~30℃、湿度 60~80% 的环境中，如果我们尽量保持室内空气干燥，卧室中尘螨的数量会大大减少。张龙明提醒，卧室湿度尽量保持在 40%~60%，可勤开窗通风或使用除湿器、空调抽湿功能来降低卧室的湿度。

每两周烫洗床单、被罩。“定期用热水烫我们的床单、被罩、枕巾，是消灭螨虫的好办法。”尹佳建议，最好每两周左右用 50℃ 的热水清洗一次床上用品。

两三个月洗次枕芯。尹佳表示，需要提醒的是，要想最大限度地杜绝尘螨，必须 2~3 个月清洁一次枕芯。如果是荞麦皮枕头，可以把荞麦皮用热水烫，然后再用清水漂洗几遍。

睡前擦下地板。尹佳建议，卧室内尽量别铺地毯，最好选择易于清洁的木地板或地砖。张龙明建议，如果卧室内铺了地毯，最好保证每周吸尘 2~3 次。使用地板或地砖的卧室每晚临睡前最好擦一下，既可除尘，又能适当增加空气湿度。

半个月晒次床垫。宋广生建议，床垫至少半个月清洁一次，可用吸尘器清洁，或立起来晾晒一天，还可以选择购买阻隔尘螨的床罩和床垫套，这种外罩可拆下来清洗。尹佳表示，对尘螨严重过敏的人可更换新床垫，最好不要拆除上面的塑料包装，能阻隔尘螨。

清洁空调散热片。张龙明提醒，空调细菌主要藏匿于散热片上，应定期请专业人员对空调散热片进行清洗和消毒。家用空调应该在每年夏季和冬季来临前彻底清洗一遍。

进门更衣换鞋。张龙明指出，进家门时先更衣、换鞋，可以很大程度上避免把室外污染源带入屋内，是减少室内空气污染的好习惯。

此外，专家提醒，要经常用湿抹布擦拭床头柜等家具；最好把靠垫、毛绒玩具、绿植、宠物“请”到卧室之外。

(时报)