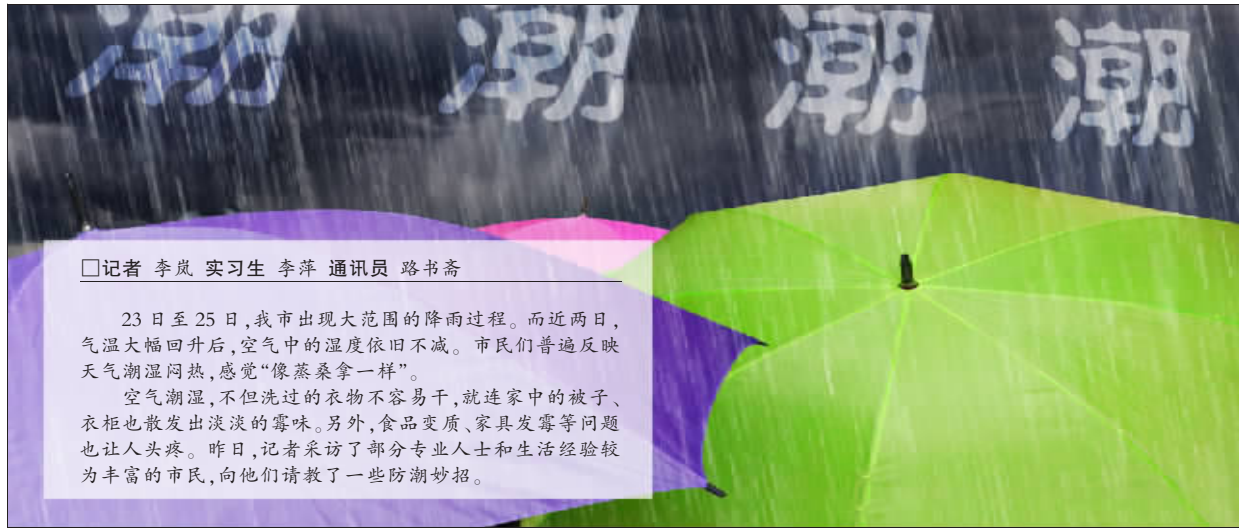


“桑拿天”，别让家中物品陪您“出汗”

专业人士和市民提供了一些防潮妙招，您不妨一试



□记者 李岚 实习生 李萍 通讯员 路书斋

23日至25日，我市出现大范围的降雨过程。而近两日，气温大幅回升后，空气中的湿度依旧不减。市民们普遍反映天气潮湿闷热，感觉“像蒸桑拿一样”。

空气潮湿，不但洗过的衣物不容易干，就连家中的被子、衣柜也散发出淡淡的霉味。另外，食品变质、家具发霉等问题也让人头疼。昨日，记者采访了部分专业人士和生活经验较为丰富的市民，向他们请教了一些防潮妙招。

室内防潮

透气、除湿很重要

在潮湿的天气里，很多人因为担心大量湿气进入房间，总喜欢把门、窗户紧闭。不过，室内不通风，人还是会感到不舒服，怎么办？

我市一家政公司的工作人员介绍，在湿度较大的天气，正确的开窗方式为：只开启下风方向的门窗，将上风方向的门窗全部关闭，以减少水汽进入室内。待天气转晴后，可打开所有门窗加速水分蒸发。

除开启空调的抽湿功能外，您不妨自制一些除湿剂。家住涧西区青岛路二社区的马女士说，木炭、苏打粉以及部分小食品袋中的干燥剂等，都是很好的原材料。用棉布或麻布将这些东西包好后，放在湿气较重的屋里，能够吸附空气中的水分。

物品防潮

各有讲究，区别对待

潮湿的空气会影响到各类家用物品的正常使用。衣服、被褥会出现霉斑，食品、药品容易变质，家具易出现霉点，而电器在使用时则存在安全隐患。

衣服、被褥篇

涧西区华源社区的安师傅说，为避免发霉，衣服晒“干”后最好再多挂一天，必要时可用吹风机烘烤，或者用电风扇吹一吹。

被褥和冬装最好放在密封袋中，同时可以买点樟脑丸和防蛀片放在里面。另外，密封情况较差的衣柜，应当适当进行通风，保持内部空气相对干燥。

食品、药品篇

薯片、香肠、饼干是很多人挚爱的零食，潮湿的天气是它们的“克星”。因此，购买零食最好选择小袋包装，开封后尽快食用；实在吃不了，可以用夹子夹住开口处密封；一旦口感不对，就不要再吃了。

在潮湿的天气里，香菇、木耳、黄花菜、腊肠、米、面粉等的保存需要加倍留意。西工区一粮店的工作人员说，散装腊肠和腌制肉类最好不要放入冰箱，可用黄油纸包裹防尘，悬挂在通风较好的地方。袋装香菇、木耳和黄花菜拆封后，里面的“干燥剂”不要急于扔掉。米、面等切不可一次性买太多，平时应经常翻拣。

居民家中的常用药，西药可以装入保鲜袋，或者放在密封的玻璃瓶或塑料盒里。中药对环境的要求比较高，稍有不慎就会变质。具体的防潮方法为：一般药材存放在冰箱内即可；贵重药材先用防潮纸包好，再放入密封箱内。

家具篇

洛阳金梦家具商场负责人说，皮质家具和木质家具较易“受潮”。

皮质家具受潮后，皮革容易老化变形，要尽快将里层海绵的积水挤压出来，并用吹风机烘干。如果有条件，最好涂上专用的皮质保养剂，除防潮防霉外，还可软化皮质。

绝大多数实木家具出厂前都经过干燥工艺处理，但是住在较低楼层的市民，可在家具下方的地面上铺上棉布或纸张，将其与潮气隔离。如果家具上出现水珠或水汽，市民可用干布擦拭后，涂上少量家具清洁剂，其形成的保护膜一定程度上也可阻止潮气渗入家具。

电器篇

洛阳八方电器相关负责人介绍，电器“受潮”会导致电路损坏等问题，因此切记其周围不要放置盆栽植物、鲜花花瓶等物。洗衣机要放在垫高的平台上，避免底部受潮。此外，一些不常用的电器应定期开机通电，使其处于工作状态的零件散发热量，驱走潮气。

液晶电视等家电后面有很多小孔，灰尘会由此进入电器内部，遇到潮湿天气，灰尘和潮气结合在一起，容易产生漏电现象。市民可用吹风机在散热孔处上下扫动，不用时应用防尘保护套。

一般的数码产品在不用时，应取出电池，放入特制的防潮箱。如不想破费，可选

择一个木制或玻璃制的器皿，在其下部放些茶叶后放入数码产品；若时间较长，半个月换一次茶叶即可。需要注意的是，电池最好不要满电或无电保存，锂电池保存的最佳剩余电量是20%左右，温度最好在0℃~15℃。

装修防潮

部分项目当暂停

龙发装饰洛阳公司的部门主管介绍，这种天气进行室内装修，“延时”是关键。

若您准备涂刷墙面，请先用干布将墙面上的水擦拭干净，同时还应根据天气的实际情况，尽可能延长“打底”涂料干透的时间，一般以2天~3天为宜。

若您打算为木制品粉刷油漆，切记不要在潮湿的环境中进行。因为木制品的表面凝结一层水汽，水汽包裹在漆膜里，刷漆后便会出现浑浊不清、色泽不均匀和泛白等现象。“桑拿天”对于刷涂乳胶漆的影响不大，但应当适当延长第一遍刷完后干燥的时间。

“桑拿天”里铺装木地板或复合地板，会出现变形或返潮等状况，应尽量避免。

健康“防潮”

多吃健脾化湿的食物

市中心医院中医内科主任李克强说，在潮湿、闷热天气的包围下，人体易出现多种不适感觉。

其中，中医分为内湿和外湿两种病症。内湿主要由脾胃湿热和肝胆湿热引起，主要特征为厌食、恶心、呕吐等。此时应多吃健脾化湿的食物，如薏仁、绿豆等，避免生冷和油腻的食品，少吃甜食，并适当进行运动。

外湿主要是暑湿感冒，即夏季感冒，表现为头疼、头晕等症状。平时尽量少在潮湿的地方工作，避免淋雨，少洗凉水澡，保持室内湿度适中；感觉不舒服时，可以喝点儿藿香正气水。

相关链接

“桑拿天”或持续到立秋

随着降雨范围的逐渐缩小，高温成为天气舞台的主角。那么，这种潮湿的高温还将持续多久？

据悉，人们一般把这种气温高、湿度大的闷热性高温，称为“桑拿天”。然而，造成这种高温高温天气的原因并非如此简单。

中央气象台首席预报员杨贵名认为，由于副热带高压和大陆暖高压两股势力合并，在我国北方地区形成一个强大的暖性高压，而底层又缺少冷空气活动，没有形成上升气流，无法降雨，使得空气湿度很大，呈现闷热天气。

据了解，与上一轮高温天气相比，这一轮的极端高温仅在35℃~36℃，最低温度却达到26℃~27℃，大部地区最小相对湿度在60%以上。

杨贵名表示，北方这种闷热天气到立秋之后才会慢慢改变：“8月2日至立秋前，我国将有两次弱冷空气，届时可能会改变华北和内蒙古桑拿天气，温度会有一定幅度的下降，但南方依旧持续桑拿天气。” (张辛欣)

“桑拿天”里，关爱“三大系统八类人群”

“桑拿天”里，湿气给身体带来的影响远大于高温。中医认为，人体有六种致病因素，即“风、寒、暑、湿、燥、火”，也称六淫邪气。其中，湿邪对机体的影响最严重。特别是现代人越来越胖，脾的运转受到影响，水湿聚积体内，很容易形成内湿。

凡有内湿的人，一旦遇到湿度大的环境，极易引发身体不适。特别在高温高湿的盛夏，湿热不仅会引发头晕、胸闷、气短、体倦乏力，还易导致消化系统、泌尿系统和表皮系统这三大系统出现问题。

此外，和普通人相比，老年人、孕产妇、婴幼儿、心血管病患者、糖尿病患者、感染性疾病患者、营养不良的人以及服用抗组织胺药、安眠药等的患者这八类人更容易出现中暑问题，“桑拿天”需要格外注意。(据《生命时报》)

美国名校招生

想过：进入比国内一流大学更好的大学吗？
想过：40万元完成美国大学本科学习吗？
想过：三个月内让你的梦想放飞大洋彼岸吗？

美国托莱多大学、保林格律大学招生说明会，定于7月31日（周六）9时，在涧西区西苑路新友谊大酒店10楼举行。

电话：68622380 13303887380

洛阳市涧西区Y08-313号 本广告电子版见洛阳网 WWW.LYD.COM.CN

全新三期 升级入市

绝版户型 超低价格

面积：94m²、103m²、127m²、134m²、140m²

贵宾邀约：6269 9991 / 6523 6666

承接地址：九都路与珠江路交叉口东行20米路南

开发商：洛阳帝华房地产开发有限公司

运营商：帝华企业集团

● 诚招优秀售楼员