加湿器这么用，可能“喷射”细菌和霉菌

秋冬季节，很多人明显感觉空气变“干”了。再加上北方供暖，很容易让人嘴唇起皮、鼻咽干痒，因此不少人用加湿器来“续命”。然而，如果使用方法不当，加湿器可能变成细菌、霉菌“喷射器”，反而变成伤肺源头。



湿度，易被忽视的家居环境指标

在家居环境中，温度、清洁度常被关注，湿度却是一个容易被忽略的指标。

秋冬季节北方地区供暖后，室内空气往往过于干燥。干燥的空气会使鼻咽、气管、支气管黏膜脱水，弹性降低，黏液分泌减少，纤毛运动减弱。此时吸入空气中的尘埃和细菌不能像平时那样被快速清除，容易诱发或加重呼吸系统疾病。

此外，皮肤表皮细胞脱水、皮脂腺分泌减少，容易导致皮肤粗糙、起皱，甚至开裂。

但湿度并非越高越好。湿度过大时，空气热传导加快，体感阴冷，人会感到沉闷不适；更关键的是，持续高湿度环境与呼吸道症状、过敏风险的上升存在关联。在潮湿环境中，霉菌等微生物也更容易滋生。

我国现行国家标准GB/T18883—2022《室内空气质量标准》（2023年2月1日起实施）对相对湿度的限值规定为：夏季40%～80%，冬季30%～60%。

世界卫生组织关于健康住宅的建议同样落在这一区间：室内湿度全年保持在40%～70%。

日常操作上，大家最常用的手段就是使用加湿器，它有助提高空气湿润度，进而保护呼吸道。

用不对加湿器，很伤肺

用了加湿器并非一劳永逸。全国家用电器标准化技术委员会清洁器具分技术委员会秘书长鲁建国表示，盲目用加湿器会伤呼吸道，主要有以下原因：

·加湿器内部长期存水，容易滋生细菌、真菌等微生物，这些菌可通过加湿器吹出的气体扩散到周围环境中，从而诱发呼吸道疾病；

·使用加湿器时不注意开窗通风，湿度过大，室内空气质量又欠佳，也是呼吸系统疾病发作的诱因；

·有些人习惯将加湿器的出气口直接对着人吹，如果加湿器不干净，也容易带来健康风险。

1. 怎么会“喷射”细菌、霉菌？

如果房间空气不流动，加湿器长期使用，水箱内温暖湿润的环境就成了细菌和霉菌的“温床”。若不定期清理加湿器，灰尘堆积，水垢也容易堵塞加湿器的微孔，还会使加湿器中霉菌、细菌大量滋生，随着水雾扩散，容易导致呼吸道疾病。

使用加湿器，并不会生成所谓“新鲜、有效”的氧气，最有效的办法是每隔一段时间通风换气。

2. 能不能加自来水？

自来水中的余氯、矿物质或水箱滋生的微生物，可能随水雾吹入空气中，造成污染。

若自来水硬度较高，加湿器喷出的水雾中含有钙镁离子，会污染室内空气，长期吸入也伤肺。

普通加湿器里应加入纯净水，或者把自来水烧开，等冷却后再加入；一些带有净化装置的加湿器是通过高分子纤维、净化滤芯等过滤掉水中杂质，再将纯净的水分子喷洒到空气中，因此可以使用自来水。

总之，能否使用自来水，务必仔细查看产品说明书再进行操作。

3. 能加精油、醋等物质吗？

很多人习惯在加湿器水箱里添加香薰精油，认为不但空气湿润了，还有淡淡的香气，安神助眠；一些中老年人则加入板蓝根和醋，认为通过雾化作用，能起到预防感冒和消毒杀菌的作用。

华中科技大学同济医学院附属同济医院呼吸与危重症医学科主任医师张惠兰表示，真正用于雾化治疗、能作用于肺部的物质，必须具有一定的水溶性、脂溶性，还有适当的微粒直径，才能与肺泡上皮细胞相结合，从而被毛细血管吸收，最终起效。

精油、板蓝根、醋中，即使有某种物质能通过加湿器释放到空气中，对于肺来说也是一种异物。所以，上述方式并不科学。

此外，有些人本身就对香料、粉尘等过敏，比如哮喘患者，突然进入含大量香氛的环境，会受到刺激，诱发哮喘急性发作，反复如此就可能出现肺气肿，造成呼吸道、肺部等器官损伤，甚至导致过敏性肺炎。

一份“加湿器安全使用攻略”

中国家用电器研究院健康家电检测中心主任工程师陈松涛表示，加湿器按加湿方式主要分为以下几种：

·**超声波式**：通过超声波将水雾化，再将水雾分散到空气中。在日常家用场景下，这种产品的加湿效率通常高于电热式加湿器，也比较省电。

·**蒸发式**：在风机的作用下使蒸发水分扩散到空气中，在加湿过程中，有降温与净化空气的效果，母婴等敏感人群可优先考虑。

·**电热式**：通过电加热的方式使水汽化，从而产生蒸汽，其性能稳定可靠，但加热功率较大，加湿效率较低。

·**复合式**：同时使用两种或两种以上加湿原理，常见的有电热蒸发式加湿器，即同时采用电热式和蒸发式两种加湿处理方式。

图文据生命时报微信公号

相关提醒

使用加湿器时，要注意以下几点：

1. 加湿器与人保持1米以上距离，不要对着电器、家具和地毯吹；
2. 建议晚上开加湿器，次日清晨关掉，并开窗通风1~2个小时；
3. 不使用加湿器时，水箱内不要存水，长时间不用应将废水倒掉，水箱风干；
4. 使用3~5天就需要对加湿器进行清洁；
5. 水质应按产品说明书选择，须注意北方水质较硬，要定期除垢。

刷手机太久，女子患上“手机痴呆症”

福建福州的王女士今年25岁，从事网络销售工作，每天使用手机工作，再加上频繁刷视频、追剧，手机每天使用时长超过10小时。半年前，她发现自己记性变差、精力涣散，最近症状越来越严重：经常话到嘴边忘了要说什么、领导交代的事转身就忘、下班回到小区突然想不起自己住几楼……医生判断她患了“手机痴呆症”。

医生介绍，手机痴呆症，经德国神经科学家曼弗雷德·施皮策2012年的著作广泛传播；其术语源头可追溯到韩国医学界2007年前后的临床观察，指大脑因长期依赖数码产品而“变懒”，而非真正意义上的痴呆。

“手机痴呆症”的表现

1. 记忆力减退：刚做过的事转身就忘，但提醒后能想起来。

2. 注意力涣散：工作和学习效率低。

3. 表达能力减弱：经常话说一半忘了下一句要说啥。

如何摆脱“手机痴呆症”

1. 合理使用手机：每日手机使用时限不超过2小时，每天无目的刷屏时间控制在1小时以内。

2. 恢复主动记忆：尝试把要做的事、常用电话号码记在脑中，去熟悉的地方尝试不看导航，遇到简单问题先自己独立思考再求助搜索引擎。

3. 增加替代性活动：每周保持3次以上的散步、慢跑或游泳等有氧运动，多参加棋牌游戏、手工制作、读书等认知训练。

4. 保证高质量睡眠：睡前1小时“人机分离”，不把手机带进卧室，保证每晚7~8小时高质量睡眠。

据福建晚报



刷短剧使人变“笨”？确会反应迟钝

《中国网络视听发展研究报告（2026）》显示，截至2025年12月，我国网络视听用户人均单日使用时长已达201分钟，其中微短剧人均单日使用时长129分钟。

不少网友表示，长时间刷短剧后出现记忆力下降、反应变慢、精神空虚等感受。“刷短剧会让人变笨”的话题也引发热议。过度刷短剧会影响人的大脑状态吗？该如何理性刷剧？

安徽合肥市第四人民医院心理咨询治疗中心心理治疗师胡冉冉表示，刷短剧不会造成永久性智力损伤，但长时间观看，确实容易让大脑产生疲劳，出现反应迟钝的情况，但这种状态经过休息可以恢复。

福建中医药大学附属尤溪医院精神科主任陈晓兰说，长期刷短剧虽然不会真正降低智商，也不会造成大脑器质性损伤，但高频剧情刺激，会带来短暂、可逆的认知能力下降。不少老年人睡眠质量偏弱，长时间刷短剧带来的脑疲劳，会进一步加重认知疲劳。

认知判断力下降，也让老年群体更容易轻信短剧里的虚假广告宣传。福建三明尤溪县公安局城关派出所社区民警林婧提醒，不少短剧结尾植入虚假保健品、理疗产品广告，利用剧情博取老年人信任，夸大产品功效，老年人一定要提高警惕。

胡冉冉说，短剧频繁反转、强刺激的剧情，会持续刺激多巴胺分泌，容易让人忍不住一直想看。长期大量接收浅层次、碎片化信息，缺少深度思考的训练，持续休息不足，会对短时记忆、深度思考推理带来短期影响。

胡冉冉说，沉迷短剧也是内心情绪需求的一种外在表现，想要减少对短剧的依赖，更重要的是丰富现实生活，找到情绪出口，平衡线上消遣和现实生活。

图文据中央广播电视总台中国之声