



你的家居 环境合格吗？

呼吸，乃基本的生存之道。但并不是所有吸进的空气，都是有益身心的。要吸进素质好的空气，人体才会健康。你可知道，我们平均一天花90%时间在室内，当中有65%时间是在家中度过。换句话说，既然我们长时间呆在家里，我们更应该重视室内空气素质和居家环境。

这一期，4位对室内空气与环境有所研究的专家要和你畅谈家中隐患，分享如何让室内空气与环境更加干净、清新。

文 / 黄明君

图 / Getty Images

你的家居环境合格吗？



油漆或产生危害健康的挥发性有机化合物。

依据EnviroSolutions & Consulting空气与噪音首席顾问Steve Thomas医生分享的世界卫生组织2012年数据显示，平均1年内，全球约有430万人因家居空气污染而丧命！这惊人的数字显示，住所的室内空气竟也对人类有着致命性的威胁！Steve Thomas医生解说，这是因为室内空气结合了户外和室内空气的污染物质，而长期受空气污染影响的人群也都是最容易受到感染的一群。这包括了幼小孩童、年长者、患有呼吸道与心血管疾病者。

谁是罪魁祸首？

任职于淡马锡理工学院，负责绿色建筑与可持续工程系的高级讲师曾敏钧也同意“室内空气比户外空气更受污染”的这一说法。

“以前住宅区的空气素质并不成任何问题，当时只须要打开窗户，让空气流通即可。但今天，许多房子内都装了冷气，而且进建得非常靠近对方。基于装置冷气、隐私、安全、噪音、空气污染等理由，现在更多人把窗户关起来，室内环境变得封闭，空气自然也不流通。在没有新鲜空气的供应下，一旦室内有污染物质，污染指数便会轻易上升。也因为室内空气素质差，更容易导致健康出现状况。”

曾敏钧讲师同时也提醒，家中不仅床单、地毯、窗帘是尘螨的温床，在家中使用的一些家庭用品如杀虫剂、空气芳香剂，清洁剂等，其实都是让室内空气污染指数飙升的祸首。还有，若家里正在进行装修工程，一些装修材料如油漆、溶剂、清漆、乙烯基地板(vinyl floors)等产品，都

会产生危害人体健康的挥发性有机化合物(volatile organic compounds)。人体若吸入过多的挥发性有机化合物，严重的话，甚至会导致儿童患上血癌或使婴孩患上先天性缺陷等状况。

他表示：“我们人类是家中污染物的一大‘贡献者’。例如吸烟者污染空气，香烟会制造许多污染物质如一氧化碳。另外，在同一建筑生活、工作的人，若有人生病的话，或会传播细菌和病毒于建筑内。”

Steve Thomas医生则指出我们平时在烹煮时，或在使用家居物品时所释放的气体与微粒，甚至吸烟时所吐出的烟雾，这些都是污染物。而要是这些污染物属于致癌性质的话，一旦被我们吸入，它们便会深入渗透肺部，威胁呼吸道健康。

你的家居环境合格吗？



SBCC Baby & Child Clinic儿科敏感及免疫学专科医生兼鹰阁医院哮喘及敏感协会主席刘伟康医生，列出了使呼吸道过敏的主要因素。

“这包括了感染病症(尤其是病毒感染)与过敏症。而造成过敏症最常见的过敏原有尘螨、宠物皮屑、霉菌，还有其他污染物。吸烟、焚烧冥纸也会使室内空气污染指数上升。”

管理好居家空气

刘伟康医生表示因为室内空气恶劣，会轻易引起普遍敏感症如过敏性鼻炎、结膜炎、湿疹、哮喘等症状。因此，除了首先认清敏感症由什么引起，并如何避免它们，做好室内通风的工作也很重要。这可减低有害物质的浓度，间接降低空气中所存在的细菌、过敏原、污染物。



“还有，建议在生病时，戴上口罩，这可减低空气液滴传播病菌。你也可以使用HEPA空气净化器，去除空气中的过敏原与污染物。而由尘螨引起的敏感症极为普遍，建议以热水冲洗床单、枕头套，移走床

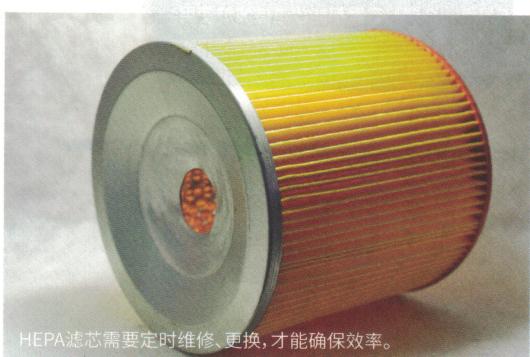
上的毛绒玩具也有些许帮助。适当使用控制敏感症的特效药，如控制鼻炎和皮肤痒的抗组胺药(anti-histamines)、盐水喷鼻剂、眼药水、润肤乳等，这些都是解决染上敏感原的一些方法。”

你的家居环境合格吗？

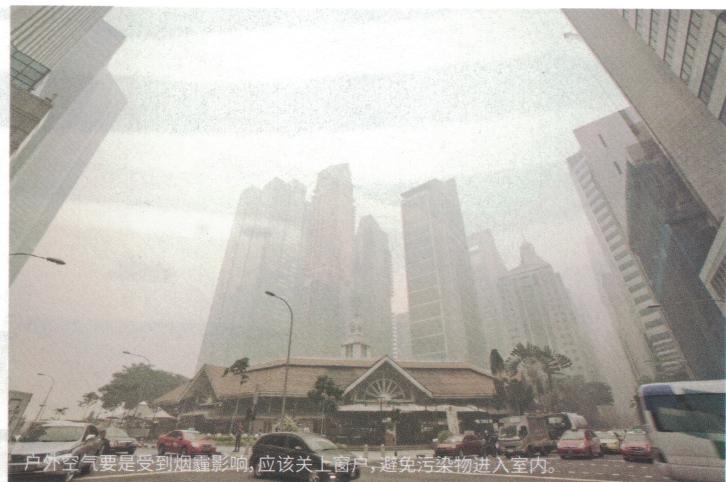
Steve Thomas医生则主张减少使用含有化学物质的挥发性有机化合物，不在室内吸烟，并在使用含有化学物质的产品时，尽量打开门窗，让空气流通。平时定期清洁家具，亦可防止霉菌的滋生。但，本地气候潮湿，想让室内通风，在打开门窗的同时，已被污染的户外空气或已进入室内。这时可使用空气净化器如HEPA空气过滤器，它能去除污染微粒。而气相空气过滤器则以一种吸附剂(sorbent)，例如活性炭，有效地吸附污染物、过滤气体与异味。

Steve Thomas医生也提醒：“长时间使用吸附剂与HEPA这两种过滤器，过滤器会‘吸附’越来越多的污染物体，其过滤功能也因此逐渐降低，不如新的过滤器有效，因此得定时维修、清理工作才能确保其效率。”

曾敏均讲师认为最有效的空气质量安全管理方法，除了排除或减少使用含有污染物质产品以外，在购买家居用品时，有意识地查看这些产品是否对室内空气质量造成负面影响；并选择经由第三方认证，信誉良好的机构标记的产品。要是正在进行装修的



HEPA滤芯需要定时维修、更换，才能确保效率。



户外空气要是受到烟霾影响，应该关上窗户，避免污染物进入室内。

话，与其使用普通油漆，不如改用低或无挥发性有机化合物含量的漆。平时，定期清理房子、清楚垃圾、清洗床单、被单等，去除室内的污染物皆是改善室内空气质量的方法。

他也说：“窗户应该打开着。家中所惯用的分体式冷气系统，主要以循环室内空气为主，它并不会‘带进’新鲜空气。因此，睡在冷气房的话，应该稍微打开窗户，可避免二氧化碳的浓度含量在睡觉时变得更浓，这会导致早上起床更觉疲惫和有昏睡感。户外的空气要是受到烟雾笼罩，就应该关上窗户，避免污染空气进入室内。这时候，可适当地使用空气净化器去除室内空气的污染物质。”

看似无害却会致癌？

除了空气中的敏感源和污染物质，新加坡医疗集团属下的癌症中心医务总监及肿瘤内科顾问黄

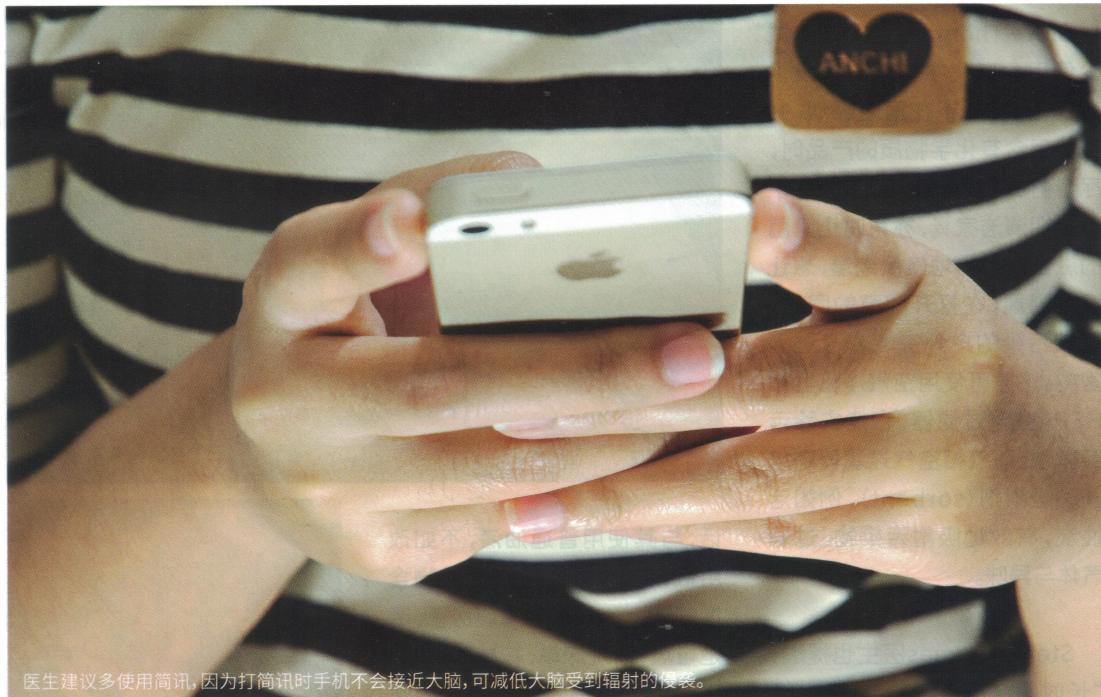


一项调查揭露，用炒锅炒菜时所散发的烟气或含有害致癌物。

醒荣医生说，我们平时进行的一些看似无害的居家活动现在或能危害我们的健康。

据黄醒荣医生分享2014年的一项调查显示，比起一般不下厨的妇女，在家中常使用炒菜锅下厨的亚洲女性患上肺癌的几率较高（即使她们是非吸烟者）。调查也揭露，用炒锅炒菜时所散发的烟气或含有害的致癌物质。黄醒荣医生因此建议，要避免吸进这些气体，最重要是确保厨房的空气流通，打开厨房窗户并开启吸油烟机，消除这些有害烟气。

你的家居环境合格吗？



医生建议多使用简讯，因为打简讯时手机不会接近大脑，可减低大脑受到辐射的侵袭。

别与手机共枕

另一项则是关乎大家“机不离手”的宝贝手机。来自斯堪的纳维亚(Scandinavia)的最新一份报道显示，长时间使用手机，甚至无线电话，所吸收的辐射可增加患上脑癌的几率。其实，来自手机与无线电的“非电离辐射”本应不该高至危害个人健康，但近来有报道指出，这辐射有一定危险。

但我们现今的生活已离不开手机。与其放弃使用手机，更合理的做法便是避免把手机长期放在床边、枕边，或靠近你睡觉的位置。有些人习惯性地把手机放在枕头底下，这是非常不好的习惯。这等于说一整晚睡觉时，你都暴露于辐射中，长久下来，影响不小。

黄醒荣医生建议，多使用简讯，因为打简讯时，手机不是直接靠近大脑，这或许能间接减低

大脑受到辐射的侵袭，并减低患上脑癌的几率。

谁才是真正的耐热塑料容器？

你知道吗，不是每一个塑料容器都能适用于高温，或放入微波炉使用。我们每每在塑料容器底部看见的三角标签，里头所标记的号码只是告诉我们这个容器适合环保、属于哪种塑料级别、方便在循环时进行分类。只有标记着“5”号的塑料容器才能承受微波炉的高温，因为只有它使用了较高密度的材料，因此才能承受高温。所以大家可要牢记，可不是号码越高的塑料容器就越能抗高温！

其他号码的塑料容器，大多不能承受80°C或以

上的温度。若利用它们盛热油、沸水，一旦误用这些容器，塑料便会释放出对人体健康有害的化学物质。同时，要注意的是，容器标记是“5”号，但其盖子未必同属“5”号，所以请在使用前，先将盖子打开、拿掉。

不论是空气或环境，为了健康着想，事不宜迟，你应正视室内空气素质与家居环境对健康的影响，让家真正成为一个能让你恢复元气的理想空间。**贊**

