

# 冬季干燥 加湿讲科学!

在西藏,冬季气候干燥是一个显著的自然特征,这种干燥不仅给居民的日常生活带来不便,还可能引发皮肤干燥、呼吸道疾病等一系列健康问题。为深入了解这一现象及对居民生活的影响,近日,记者深入拉萨的街头巷尾,与市民进行了深入交流,倾听他们对于秋冬干燥气候的感受,了解他们采取的应对措施。同时,记者还特别采访了西藏阜康医院呼吸内科资深专家曹景新主任。他从医学角度出发,为大家提供了专业而细致的建议。

文/图 记者 王静

市民

## 从亲历者角度看干燥

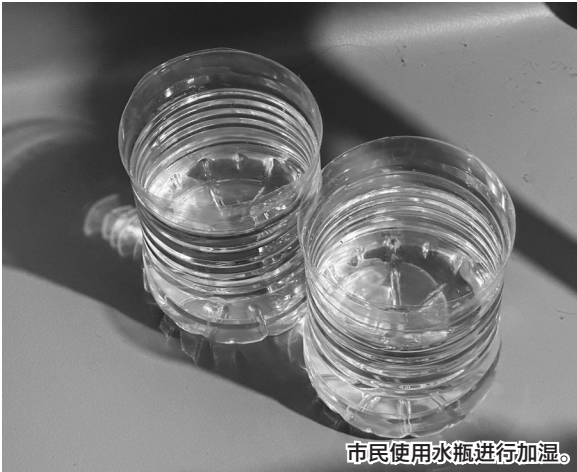
“自从入冬以来,我的喉咙就像被沙子摩擦一样,晚上睡觉总是干得难以入睡,每天都要开加湿器。”拉萨市民卓玛无奈地说道。她表示,这种干燥的感觉让她感到非常不适,已经影响到了她的睡眠质量。然而,卓玛的感受并非个例。

“从早到晚,感觉像是活在沙漠中。”张永辉说,他是一位在拉萨开出租车的司机,日常工作几乎都在车内度过。他提到,尽管汽车空调系统能够调节温度,但却无法解决空气中的湿度问题。对他而言,冬季的干燥一直让他很苦恼,尤其是夜晚,嗓子疼痛更是常事。“我开始尝试各种方法,在车里放一瓶水,但效果并不明显,后来又买了一个车载的加湿器,但治标不治本啊。”他的话语中充满了无奈。

市民李先生分享说:“每年冬季,我就明显感觉到皮肤干燥,甚至会出现瘙痒和脱皮的情况。我会在卧室里放置一盆水,效果虽然不是特别明显,但多少能增加一点湿度。”

而茶叶店老板德央,则有着不同的烦恼。“店里的空气很干燥,有的客人感觉不是很舒服,茶香也变得没那么浓郁了。”她尝试使用多个加湿器来改善环境,但效果并不理想,过多的水汽甚至导致商品受潮。

75岁的卓嘎告诉记者:“以前,女儿会在我的床头放一个加湿器,但长时间使用后我会一直咳嗽,后来我就用老一辈的办法,在屋子里挂几条湿毛巾,通过水分蒸发让空气不那么干燥。”



市民使用水瓶进行加湿。



某商场售卖的加湿器。

商家

## 科学加湿重在适度

走访过程中,记者发现加湿器的销售在入冬以来呈现明显的增长趋势。商家们强调,消费者在选择和使用加湿器时需要谨慎,科学加湿重在适度。

“消费者在选购加湿器时,不能只看价格和外观,更要关注其功能和适用面积。比如,小面积的房间选择加湿量过大的加湿器,可能会导致过度加湿。”某电器店的负责人强调。

另一家商家指出:“有些消费者盲目追求高湿度,认为湿度越高

越好,其实这是一个误区。要根据房间的实际情况和个人需求,合理调整加湿器的工作时间和湿度设置,以达到最佳的加湿效果。不同的房间大小、通风情况以及居住人数都会影响对湿度的需求。”

经营电器店多年的老板张叶提醒消费者,在使用加湿器时,一定要定期清洁和更换滤芯,否则容易滋生细菌,细菌随着雾气散发到空气中,会危害到健康。张叶还建议,加湿器中应添加纯净水而非自来水,以防止杂质和矿

物质堵塞加湿器。

此外,在使用加湿器之前一定要仔细阅读使用说明和注意事项。建议每天使用加湿器不要超过8小时,并且要将其放置在平稳的地方,远离电器和家具,防止湿气对其造成损害。如果家中有老人、小孩或者患有呼吸道疾病的人,更要注意控制湿度和保持室内通风。

总之,消费者在解决冬季干燥问题时,应科学选择和使用加湿器,注重适度加湿,才能真正提升生活的舒适度和健康度。

医生

## 干燥背后隐藏的健康隐患

呼吸内科资深专家曹景新指出,长时间处于干燥的空气中会削弱人体的防御体系,包括呼吸道黏膜在内的多个部位更容易受到外界病原体的侵袭。在西藏,冬季氧气含量相对较低。如果不做好加湿,长期的干燥还可能引发或加重哮喘、慢性支气管炎等疾病。

面对市民的众多困扰,曹景新也给出了以下专业的建议:首先,精准控制湿度,保持室内湿度在

40%-60%之间,过高或过低都可能适得其反。其次,选择优质水源,应选择蒸馏水或纯净水作为加湿水源,避免自来水中的矿物质沉淀堵塞设备,同时不要随意在加湿器中添加香薰、精油等物质,以免引起过敏反应或对呼吸道造成刺激。第三,要加强通风,即使在冬季,也应注意适时开窗换气,保持空气流通,避免病菌聚集。此外,可采用天然加湿法,利用植物如绿

萝、蜘蛛草等自然释放的水分,或者在家中放置水盆、湿毛巾等方式,柔和提升局部湿度。最后,个人保健方面,要注重日常饮水量,多吃富含水分的蔬果,增强体内水分循环,从根源上抵抗干燥。

此外,曹景新还提醒大家,冬季护肤同样重要。干燥环境下,皮肤容易失去水分,导致脱皮、瘙痒等问题。适当涂抹保湿霜,早晚温水洗脸,都可以有效缓解这些状况。

声明

西藏诗语建筑工程有限公司经研究决定,已将公司法定代表人由“高海强”变更为“王美玲”,公司住所由“西藏自治区山南市贡嘎县甲竹林镇沃拉村4组”迁入“西藏拉萨市堆龙德庆区乃琼街道岗德林村8组军民融合向北200米”,现声明公司原公章(编号:54052210002450)作废。

特此声明

西藏诗语建筑工程有限公司  
2024年11月13日

声明

西藏海鑫投资控股有限公司不慎,将股权出质设立登记核准通知书(质权登记编号:540091202100000018,出质人:张耀东,抬头:西藏海鑫投资控股有限公司;质权登记编号:540091202100000019,出质人:刘生娟,抬头:刘生娟)丢失,声明作废。

特此声明

西藏海鑫投资控股有限公司  
2024年11月13日

## 关于“拉萨南北山绿化工程2024年度巩固提升项目EPC总承包(第二批)材料采购”标段划分的澄清公告

各潜在投标人:

现对《拉萨南北山绿化工程2024年度巩固提升项目EPC总承包(第二批)材料采购》项目,项目编号:XZKT-2024-ZB-SD-057,做以下澄清说明:

现将原招标文件中十二标段(白定东1号片区、南山公园西片区、南山公园东片区、纳金山2号片区、白定西2-1号片区)中南山公园西片区、南山公园东片区调整划入五标,十二标段限价由17970409.15元,调整为:11463658.27元,五标段(纳金山6-1号片区、纳金山6-2号片区、水泥厂片区、文创园片区、拉萨市2021年先造后补10#片区、香嘎3号片区)限价由17363390.26元,调整为:23870141.14元,五标段片区调整为(纳金山6-1号片区、纳金山6-2号片区、水泥厂片区、文创园片区、拉萨市2021年先造后补10#片区、香嘎3号片区、南山公园西片区、南山公园东片区)招标公告其他内容不变。

特此澄清说明!

招标人:拉萨圣地生态园林建设投资有限公司  
2024年11月13日

## 通知

西藏趋势能源有限公司各股东、董事、监事:

根据国家相关法律法规和《公司章程》,西藏趋势能源有限公司将于2024年11月28日上午9时,在西藏自治区拉萨市柳梧新区国际总部城3栋1单元5层7号召开临时股东大会,就公司重要事项进行决议。请准时出席临时股东大会,届时未出席临时股东大会的股东,视同同意该临时股东大会作出的各项决议。不召开主持股东大会的董事监事,视同不履行召开股东大会职责,联系电话:13973130892。

特此通知

中盛新能源科技南京有限公司  
2024年11月13日