加湿器用不对会伤肺

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、霉菌的“喷射器”,反而变成伤肺源头。



湿度易被忽视

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。

用不对加湿器,很伤肺

用了加湿器并非一劳永逸。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,这些细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,也易带来健康风险。

加湿器怎么会“喷射”细菌?

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。

加湿器里能不能加自来水?

自来水中的余氯、矿物质或水箱内滋生的微生物,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,长期吸入也会伤肺。

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。

加湿器中能加其他物质吗?

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。

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。

科学使用 健康过冬

进入冬季后,很多人会在家中开启加湿器,缓解皮肤干痒、鼻腔不适、嗓子发紧等问题。但加湿器并不是“加水开机”这么简单,如果使用不当,反而可能滋生细菌、损坏家具电器,甚至影响呼吸道健康。

目前家用加湿器大致可分为超声波式、蒸发式、电热式和复合式四类。超声波式加湿器通过高频振动把水雾化成细小颗粒,再扩散到空气中,加湿效率较高,也比较省电。但它对水质要求相对较高,若水中矿物质较多,容易形成白色粉末附着在家具、地板和电器上,所以更建议使用纯净水或经过过滤的水。蒸发式加湿器依靠风机带动空气穿过湿润滤芯,让水分自然蒸发到室内,加湿过程相对温和,还能起到一定空气过滤作用,母婴、老人、鼻炎人群通常更适合。电热式加湿器通过加热使水汽化产生蒸汽,性能稳定,但耗电量大、加湿效率相对低,使用时还要注意高温蒸汽烫伤风险。复合式加湿器则同时采用两种以上原理,比如电热加蒸发,兼顾加湿速度与舒适度,但价格和维护成本通常更高。

使用位置上,加湿器要与人体保持一米以上距离,也不要正对着电器、插座、家具、窗帘和地毯直吹。过于靠近人体,容易造成局部湿度过高,使人感到闷湿。

在使用时长方面,建议不要全天不间断开启。一般可在睡前开启,次日清晨关闭,并开窗通风一至两个小时,让室内外空气交换,降低细菌滋生风险。室内相对湿度保持在40%至60%较为舒适,湿度过高反而容易让霉菌、螨虫活跃,诱发咳嗽、过敏和关节不适。

加湿器选购有门道

干燥季节,加湿器几乎成了北方供暖房、南方空调房的标配。但走进商场或打开购物页,超声波、冷蒸发、电热蒸汽、无雾款、智能恒湿……名字一大堆,普通人很容易“看雾买、回家悔”。选加湿器不是看谁雾大、谁便宜,而是先看家里什么人用、多大房间、当地水质硬不硬,再把参数和后期清洁成本一起算进去。

先分类型 超声波有雾款,靠高频震动把水打成水雾,优点是加湿快、安静、价格低,适合健康成人、书房或临时用;缺点是对水质挑剔,直接灌自来水容易喷出“白粉”——那是钙镁矿物质落在家具上形成的粉末,敏感人群吸了可能呛鼻。所以这类机器最好配纯净水,或选带过滤芯的型号。冷蒸发无雾款,靠风机把水从滤网自然吹进空气,只出水汽不出白雾,水中杂质留在滤网里,对老人、婴幼儿、鼻炎哮喘人群更友好,北方硬水地区也省心;代价是机器贵一些,滤网要定期洗、定期换。电热蒸汽款加热出蒸汽,杀菌感强,但耗电、有烫手风险,不适合有小孩的家庭,小空间偶尔用可以。

再看硬参数 加湿量单位mL/h,是核心指标:10-15㎡卧室选200-300mL/h,20㎡客厅选400mL/h上下,大客厅再往上加。别信“峰值雾量”,看额定连续加湿值。噪音卧室用尽量低于35分贝,尤其睡眠档要静。水箱别盲目贪大,2-5L够用,太大存水久反而易生菌,选开口大、能把手伸进去洗的款式。安全上认准CCC认证、防干烧自动断电,新国标GB/T23332机型更稳,母婴家庭可看抑菌滤网、关机自风干功能。

特殊人群单独说:家里有娃、孕妇、老人、过敏体质,闭眼优先冷蒸发无雾;老人记性不好,选带湿度显示和自动启停的,湿度到50%左右自己停,避免潮到墙面返霉。北方水质硬,超声波款别图省事直接接自来水;南方潮湿地区也别把湿度加过60%,配个几十块湿度计比盲开强。

本报记者 刘雪娇

声明作废

▲大庆市大同区永合棚室种植专业合作社不慎将营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码:93230606MA1932252R,声明作废。

▲大庆市大同区万年棚室种植专业合作社不慎将营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码:93230606MA1933706L,声明作废。

▲大庆市大同区永合奶牛养殖专业合作社不慎将营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码:93230606MA1932B5XG,声明作废。

▲绥化市北林区照阳幼儿园遗失中国银行股份有限公司绥化分行开户许可证,核准号:J2760003161601,声明作废。

▲讷河市通南镇双乐村杜庆仁土地证丢失,因本人现已死亡,变更为其子杜振发名下,身份证号230222197101211311,土地面积31.2亩。

▲双城市双前客运有限责任公司,不慎将道路运输经营许可证正副本丢失。经营许可证号:230182024849。声明作废。

▲哈尔滨永丽睿合人力资源服务有限责任公司,不慎将劳务派遣经营许可证正本丢失。编号:2301C0230058,声明作废。

▲哈尔滨永丽睿合人力资源服务有限责任公司,不慎将劳务派遣经营许可证副本丢失。编号:2301C0230058,声明作废。

▲姓名:何爽,性别:女,于1999年9月12日,在黑龙江省海伦市妇幼保健院出生,母亲:张春丽,身份证号:232321197707071222X,父亲:何伟才,身份证号:232321197504152310,出生医学证明丢失,特此声明作废。

▲高海东运输户,不慎将车牌号黑A602A挂(黄色)的营运证丢失。证号:230111052580。声明作废。

▲姜胜辉运输户不慎将道路运输经营许可证丢失。经营许可证号:230111015638。声明作废。

▲黑龙江阶荣物流有限公司,不慎将黑ADX26挂营运证丢失,声明作废。

▲李墨原,身份证号码:232301197912****1318,不慎将哈尔滨德诚智房地产开发有限责任公司开具的增值税普通发票丢失,房屋地址:新松茂樾山二期9栋1单元4003号,发票代码:023001900104,发票号码:41220199,开票日期:2020年10月29日,金额:844672元,声明作废。

▲杜尔伯特蒙古族自治县小梁烧烤店(个体工商户),不慎将黑龙江省小餐饮核准证正副本丢失。核准证编号:XJYB(2024)230624001346。声明作废。

丢失声明

▲刘志勇,不慎将车牌号黑AU9471的营运证丢失,特此声明。

▲哈尔滨市道外区良哥运输户,不慎将道路运输经营许可证副本丢失。经营许可证号:230104141260。特此声明。

▲哈尔滨市平房区王镇运输户,不慎将车牌号黑AAQ918的道路运输经营许可证丢失,特此声明。

注销公告

哈尔滨市香坊区美华幼儿园于2026年8月31日申请注销登记,统一社会信用代码:52230110MJY662697X,办学许可证号:教民223011060000178号,地址:哈尔滨市香坊区幸福镇汲家村,法定代表人:钱美华,电话:15246666658,业务主管单位:哈尔滨市香坊区教育局。经过幼儿园理事会开会研究决定从即日起终止一切幼儿园工作。请相关债权人于公告见报起15日内向本单位申报债权债务,特此公告。

哈尔滨市香坊区美华幼儿园

2026年11月12日

注销公告

哈尔滨市香坊区瀚才职业技能培训学校,统一社会信用代码52230110MJY989649Q。法定代表人:袁秦博,地址:黑龙江省哈尔滨市香坊区六顺街155-3号,在2026年10月20日第贰次会议决定通过,决定注销,请哈尔滨市香坊区瀚才职业技能培训学校相关债权人见报起60日内向本单位申报债权债务,逾期未报视为放弃权利,特此公告。联系人:袁秦博 联系电话:18644067250

哈尔滨市香坊区瀚才职业技能培训学校

2026年11月12日

声明作废
注销公告
通知公告
刊登热线
18686716631
13763511313