

居室小气候与人体健康

人的一生中有一半的时间是在居室内度过，形成室内的小气候的气象要素有温度、湿度、风和日照等，居室内气候环境影响人的健康。

要想有一个舒适的室内环境，适当的温度、湿度十分重要。气象专家认为：人的体感并不是受温度和湿度气象要素的单纯影响，而是受两者综合影响。通过实验测定，最适合人体健康的居室温湿度：夏天温度为 23~28℃，湿度为 30%~60%；冬天温度为 18~25℃，湿度为 30%~80%。在这个范围内有 95% 以上的人感到舒适。如果居室装有空调时，温度应为 19~24℃，湿度为 40%~50% 时，人感到精神状态良好，思维敏捷，工作效率高。

房屋建筑材料如涂料、木屑板、矿棉纤维等和生活用的微波炉、电冰箱、煤气灶、电视、空调及计算机、打印机、复印机和扫描仪等设备，都会产生霉菌和挥发性有害气体及其他污染居室环境物质。保持室内良好的通风是十分必要。特别是北方寒冷地区，冬天在防寒的同时，也要适当地通风。气象专家认为：以人均居住面积 12 m² 计算，

通风量以 25 mL/min 为宜，防止二氧化碳和有害气体的过多积累。如室内二氧化碳和有害气体积累过多，即便是湿度和温度配置相当，也会影响人体的健康。另外室内的日照也很重要。多日照的屋子，有利于提高人体免疫力。太阳光能杀灭室内空气中的细菌和微生物。为了获得良好的采光，卫生专家建议：窗户的有效面积与居室房间地面面积之比不应小于 1：5，对人体健康才有益。

医学研究把背阴的居室称为冷区，向阳的居室称为热区，南、北居中的居室称为中性区，那么冷区比较适合高血压病人的康复，其康复率比热区和中性区分别高出 55% 和 44%；而热区则有利于胃肠病人的康复，康复率分别比中性区和冷区高出 30% 和 25%；而中性区则是神经衰弱患者的理想康复环境，康复率分别比冷区和热区高出 31% 和 35%。所以，了解居室小气候对人体的影响，采取相应措施，对人的健康大有裨益。

（赵礼铮，樊玉华）

