

文：潘定康

優化家居

營造健康環境



隨着社會人口不斷增多，居住環境逐漸受到外在因素的影響，生活於現今繁榮社會的人們，對健康的要求也漸漸提高，不但注意飲食的健康均衡，對生活環境也十分注意。

我們可以透過一些生活上的細節，營造出健康的家居生活環境，減少患病的機會，小朋友也能在舒適的環境下健康成長。以下就理想的家居環境提出一些建議：

1. 盡量引用自然採光

現在的家庭對健康家居愈來愈講究，窗簾的選擇會多採用一些天然的、顏色柔和的質料，如麻布、棉布，給小朋友的會選用一些可愛的公仔圖案，使窗簾不但可以裝飾家居，也可以控制光線、調和家居的氣氛，所以選用合適的窗簾，是家居佈置不可缺少的。

然而，在早上起床後宜把廳間和房間的窗簾拉開，讓陽光自然射進屋內，發揮陽光殺菌抗霉的作用。我們會通過呼吸道、皮膚和汗腺排出大量污染物，若是有飼養寵物的家庭，更容易促使細菌、病毒等微生物大量繁殖。這些肉眼無法看見的細小懸浮物，會隨着呼吸進入肺中，危害身體健康。



2. 室內空氣流通

出門關窗，是很多家庭的習慣，但當回家時宜把所有窗戶打開，因為我們長時間停留在密閉的空間，不單容易吸入微生物，更將室內空氣中的污染物如一氧化碳、二氧化碳、室內傢俬釋放出的甲醛和有機揮發物等吸進體內，對身體健康構成威脅。

廚房和衛生間應加上抽油煙機和抽氣扇等，因為煮食時釋出的油煙和洗澡時熱水爐產生的二氧化碳都會對人體有害。因此，家中經常開冷氣而把窗戶長期關上，對家人的身體有害無益。一天裏，也得要有段時間開開窗戶，讓室內的空氣流通；倘若家居附近蚊子多，也不要為怕蚊子飛入叮家人而把窗戶關上，宜安裝防蚊窗簾，既可防蚊，又可通風。

3. 房間內應有充足光線

房間的光線應均勻分佈，尤其在閱讀、做功課的時候，雙眼會因為光線太暗而容易產生疲倦的感覺，應用一些較光亮度的燈照着書桌，家長可選購護眼檯燈放置在子女溫習的地方。市面上一些護眼檯燈是採用變頻式電子安定器，將交流電提高，徹底消除燈管閃爍，這可保護子女的眼睛。家長也可使用光管使房間亮度增加。

4. 盡量減少噪音污染

噪音污染，如地盤建築或面向馬路等外在因素所造成的噪音，是難以控制的，但家居自製的噪音應儘可能減少。如電視機的聲浪過大所造成的噪音，對腦活動影響極大，一方面會分散學習時的注意力，使子女較難集中精神完成功課和溫習；另一方面，長時間處於噪音的環境下可能會造成心理緊張，影響身心健康，進一步會引起精神上的毛病。

5. 家居多種綠色植物

現時很多樓宇為了增加室內面積而沒有了露台設計，也因此減少了植物種植的可能。其實，在家居中找些可利用的空間，放置一些小型的觀葉植物，可用花架、吊盤或玻璃器皿栽種，它們只需佔用很小空間，已能淨化空氣中的懸浮物，也藉着光合作用而釋出氧氣，有助我們放鬆心情、恢復視覺疲勞、舒緩壓力等，還可以美化家居，使房間充滿生機。

無論現實生活的環境與理想如何不同，我們都可以透過自身的努力，將一些有問題的、有害健康的生活習慣逐步改善。這樣，我們才有機會生活在舒適的環境中，保證我們的健康，小孩子亦能快樂地成長。



(作者：土木工程師)

