

# 咳嗽的源头可能藏在枕头里



一位长期夜间咳嗽的患者终于找到病因——不是感冒,不是哮喘,而是每晚陪伴他入睡的枕头。“一个枕头使用超过半年,里面的尘螨数量可能高达数百万甚至上千万。”昆明医科大学第二附属医院全科医学科主任医师沈雯指出,枕头成为微生物与过敏原的温床,而大多数家庭对此缺乏足够重视。

## 枕芯成为卫生盲区

据世界过敏组织统计,全球过敏性疾病发病率已达22%,在中国,过敏性疾病的发病率持续攀升,仅过敏性鼻炎患者就接近2.5亿,其中尘螨过敏是最常见的诱因之一。而在家中,床品尤其是枕头,是尘螨滋生的主要场所之一。

枕头作为睡眠时与口鼻近距离接触的物品,其卫生状况常被忽视。大多数人会定期清洗枕套,却很少清洗枕芯。人体睡眠时排出的

汗液、皮脂等会渗入枕芯,这些物质为尘螨、细菌和真菌提供了理想的生存环境。研究表明,使用1年的枕头,其重量可能增加约20%,增加部分主要来自尘螨、真菌孢子及人体脱落的皮屑细胞。

“很多人认为晾晒就能解决枕芯卫生问题,实际上阳光只能杀灭表面的部分微生物,对枕芯深处的尘螨及其排泄物作用有限。”沈雯特别强调。

## 四类人群需格外重视

除了过敏问题,枕芯中形成的潮湿环境也可能滋生金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌等条件致病菌。对于免疫功能正常者,这些微生物产生的影响可能仅限于导致枕头产生异味,但对于免疫力低下人群,则可能引发或加重呼吸道感染。

沈雯特别指出,慢性呼吸道疾病患者、过敏体质人群、儿童与老年

人、免疫功能障碍者等四类人群应更加关注枕头清洁。长期接触不洁枕头可能对免疫系统产生持续刺激,埋下健康隐患。

## 科学清洁枕芯

针对不同材质的枕头,沈雯给出了相应的清洁建议。

**可水洗枕芯:**如棉、羽丝绒等材质,可按说明定期机洗。选择温和洗涤模式,避免过度挤压导致变形。洗后要彻底干燥。推荐使用烘干机,65℃以上高温持续30分钟,可有效杀灭绝大多数尘螨和常见细菌。

**不可水洗枕芯:**如乳胶、记忆棉等材质,可使用配备HEPA滤网的高性能吸尘器定期深度清洁,并在通风处充分晾晒。也可考虑使用具有除螨、紫外线或高温蒸汽功能的床具护理机。

此外,枕头使用2—3年后,应考虑更换。(摘编自《春城晚报》)

## 相关链接

### 别用晒一晒代替洗床单

“只晒不洗”的床单看似干净,实则隐藏大量污垢。首先,紫外线的穿透能力有限,只能杀灭床单表面的微生物。其次,床单上的皮屑、油脂、汗液残留等污垢会随着晾晒过程凝固在纤维中,为微生物的滋生提供有利条件。

清洗床单要做到3点。

水温控制在55℃—65℃,这个温度能杀死大部分细菌、真菌和尘螨;若床单有血渍、汗渍,先用水泡10—15分钟,再用温水洗。

选中性洗衣液,能温和去除污垢,保护床单寿命。

晾晒应选在11时—15时。(摘编自《金陵晚报》)

## 除醛果冻效果有限

近期,除醛果冻产品风靡各大电商平台,凭借绿色环保、除醛率高等宣传点受到不少人的青睐。这些产品真的有效吗?

业内人士介绍,多数除醛果冻的核心成分是亚氯酸盐,遇酸后反应生成二氧化氯,与甲醛反应起到除醛作用。所谓草本精华,可能是添加了少量植物香精,实际起作用的还是二氧化氯。二氧化氯是强氧化剂,长期摄入会对身体造成危害。

此外,商家标榜的“高除醛率”数据站不住脚。以商家展示的试验报告为

例,其试验在1.5立方米的试验舱内完成,而普通家庭15平方米房间的实际空间约40立方米,理论上需要20多罐产品才能达到宣传效果,但如此数量的产品若集中于密闭房间内,可能会导致二氧化氯浓度严重超标。其实二氧化氯分解的是挥发到空气中的游离态甲醛,而这部分甲醛通过简单的开窗通风就能有效排出。

被很多品牌当作“除醛可视化证明”的颜色变化,可能只是在果冻中添加了颜色会变化的颜料。(摘编自《中国消费者报》)

## 房产赠保姆为何被判无效

保姆石某答应为照顾的老人李某养老送终,李某同意把名下房产遗赠给石某。近日,石某和李某的子女对簿公堂,要求继承房产。北京市第二中级人民法院审理认为,遗赠协议无效,房产应由李某的子女法定继承。

因患尿毒症等疾病,李某需定期透析,2019年底,他雇用石某作为保姆。2021年初,石某要回老家,李某决定随同前往。2021年6月,李某给石某出具了一份《遗赠扶养协议》,李某自愿将名下房屋赠与石某,石某则承

诺继续悉心照顾李某,承担直至老人去世之前的衣、食、住、行、医疗等全部费用,并负责其去世后的安葬事宜。2021年12月,李某病逝。此后,石某起诉李某子女,要求继承房屋。

法院调取的银行流水显示,李某的医疗费用及多次就医、购买生活用品等均通过李某本人银行卡支付,这与协议约定明显不符。结合李某的聊天记录及多次报警情况,可以认定石某在照顾方面也未尽到约定义务。最终,法院判决李某名下房屋由其子女继承。(摘编自《北京晚报》)

## 保温杯使用不当可能爆炸

近日,杭州的柯女士在新保温杯中倒入沸水,拧紧杯盖后摇了摇,保温杯瞬间炸开,导致她二度烫伤。这是因为在密封环境下,摇晃时会使保温杯内的压力增加,引起爆炸。

使用保温杯,不要装入沸腾的水,不要摇晃装有热水的保温杯,不要长期存放红枣、枸杞等易发酵的食品,牛奶、豆浆、茶叶、中药、碳酸饮料和果汁最好不要放进杯中。(摘编自“中国消防”微信公众号)

快乐老人报

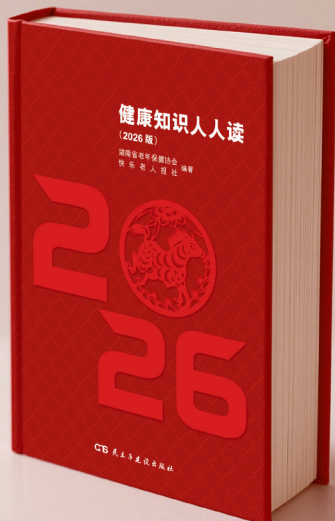
www.laoren.com 快乐伴一生

定价 88 元

读者优惠价 39.9 元

包邮到家

请扫码订购



书名:《健康知识人人读(2026版)》

作者:湖南省老年保健协会  
快乐老人报社 / 编著

出版社:民主与建设出版社

书号:ISBN 978-7-5139-5028-2

天天读不够

人人读起来

### 2026 健康新读本

**专家领航** 每月播撒健康真知  
**精编赋能** 每日萃取养生精粹  
**七维矩阵** 全域守护生命质量  
**音频畅听** 晨昏浸润健康能量  
**诗韵养性** 身心共筑年轻状态  
**档案智记** 日积月累长寿资本

汇款人需详细附上姓名、地址和电话

汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼快乐老人报410018收款人:刘舒芹 电话:18229802056

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五 上午9:00-12:00 下午14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏  
以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费

广告