

# 暖气房里 植物如何过冬

## 冬天里的“暖气病”

# 别让温暖伤了身

## 供暖季来临,我们都需要注意什么?

天气渐冷,暖气给我们带来了温暖。但暖气房里的花卉过冬需要特别注意。南方的天气,有些花卉可以直接在室外过冬,北方地区寒冷,花卉多移到室内过冬,供暖以后,家里温度高,湿度小,且不通风,不利于植物的生长。暖气房里的植物过冬,要注意这三个方面。

### 一、温度的把控

一般暖气房的温度都能达到15℃以上,这是非常适合花卉生长的,所以不用担心植物会因为温度过低而冻伤。但是有一点需要注意,就是千万不要将它们放在暖气片旁边,暖气片的温度很高,不仅会使叶片灼伤,还会使小盆栽土壤里的水分蒸发过快,植物根系不能及时补充水分,植物会很快脱水而死,还会引起土壤板结情况。

### 二、水分的重要性

盆花是否需要浇水,要根据盆土干湿和采取的技术措施如控水等情况而定,不能机械的给盆花决定一个浇水的固定间隔时间。一般来说,浇水应遵循“不干不浇,浇则浇透”的原则。既不能过干,也不能频频浇水,冬季植物处于休眠的状态,对水分要求较少,到暖气房里温度高植物仍有少量的活动,不能给植物断水,而是适当减少浇水量。如果水温过冷的话,要在室内放置一段时间,使其与室温保持一致,再对植物进行浇水。

### 三、特别注意事项

在花卉的成长期,总是离不开肥料的,但是有些花卉在冬季会处于休眠和半休眠期,这类花卉应该停止施肥。对冬季仍然生长和开花的花卉如蟹爪兰、一品红、仙客来、天竺葵等,为促进其生长,应根据花卉的长势酌情施肥。由于冬季暖气房里比较干燥,可以在中午的时候,像植物的周围喷洒喷雾,加强空气湿度,给植物营造一个温暖舒适的环境。要适当通风,密闭的环境不利于植物的生长,要尽量把植物放到光线充足的地方。

天气转寒,强冷空气来袭,供暖季节来临,那么,供暖前后我们需要注意些什么?

供暖后,随着室内温度上升,一些灰尘、细菌等过敏原容易随着温度的升高漂浮在空气中,会引起咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。所以,供暖前一定要用湿抹布清扫家中的卫生死角,特别是暖气片下面、缝隙,以及衣柜后面,墙角等。除此之外,还应养些绿植放在屋里。在室内摆放植物时,最好选绿萝、吊兰,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,同时还有吸附空气中有害气体作用。

那么,在供暖之后应该注意哪些问题呢?首先,房间温度要适宜,如果温度过高,室内室

外冰火两重天,人一出门,皮肤不能适应室外的寒冷,反而容易感冒。其次,室内应定时通风。冬天为了保证室温往往紧闭门窗,温度虽然高了,但是室内空气细菌病毒等无法清除。因此,每天天气晴好的时候应开窗换气,使室内空气焕然一新,并清扫室内卫生垃圾,可以减少呼吸道疾病的发生。最后,要多见阳光。暖气再暖也代替不了阳光,晒太阳可以增加钙的吸收,避免骨质疏松。

专家介绍,进入冬季以后,室内暖气开放,由于门窗紧闭导致空气流通不畅,会引起免疫功能和抵抗力的下降,导致人们的身体出现不适。

那么,我们在享受暖气带来的这份温暖的同时,应如何控制好室内温度和湿度呢?一般情况下,室温保持在18℃~24℃为宜,湿度保持在50%~60%为宜。多喝热水、多吃蔬菜、多吃富含维生素A的食品可防止皮肤干燥瘙痒,如多吃胡萝卜、牛奶、菠菜等,使用加湿器或在床前摆盆水来增加空气湿度。

供暖之后,不少人会用暖气加热食物,其实这是错误的做法。专家表示,牛奶、豆浆放暖气片上加热,时间长了味道不好,还容易变质或营养流失;此外,为了省时间,有人会把冻肉等放在暖气片上烤,但往往是冻肉里面还没有化冻,外面的温度就已经很高了,容易滋生细菌。 人民网



## “暖气病”来袭

## 专家提醒做好“三控”

天冷了,暖气热了,但不少人却出现了各种不适,轻者口唇干燥,咽喉肿痛、流鼻血、咳嗽,严重的感冒高烧,不得不去医院就诊。对此,疾控专家提醒说:预防“暖气病”,开窗+控湿+补水,一样都不能少。

随着供暖季来临,室内外温差增大,不少人开始出现干咳、口干舌燥等不适。近日,记者在多家药店发现,具有润肺、止咳、清热、解毒等功能的中草药,被摆放在最显眼位置。

“从天冷开始,买止咳药的就开始多了。有了暖气,室内外忽冷忽热的,不小心就上火了,咽喉疼、咳嗽不止。”一名店员说,对于症状一般的市民,他们都会推荐一些中成药,引导大家预防为主。

除了对呼吸道的影晌之外,暖气房温度过高,还容易让心脑血管病患者增加风险。室温过高加上冬天空气干燥,会加速体内水分流失,导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。因此,家里的温度保持在18℃~24℃为宜。

对此,专家建议暖气房要做好“三控”措施。一是控制空气流通,每天开窗通风换气两三次。二是控制湿度。“当空气湿度低于20%时,室内可吸入颗粒物增多,就容易使人患上感冒;而当空气湿度在45%~65%时,病菌的生存环境遭到破坏,不易进行传播。”

此外,控制水分对于长期在暖气房生活的城市居民来说,也尤其重要。专家称,人们每天需要饮用1.5至2升水,才能在暖气条件下不缺水。除了喝水之外,选择一些果蔬和不咸的汤粥,补水效果同样不错。

(魏浩)

## 预防“暖气病” 专家教你咋食疗

冷飕飕的天,窝在温暖的暖气房里,想必是极好的。不过,如果暖气使用不当,很容易引发“暖气病”。

供暖开始后,感冒、鼻子难受、嗓子疼、皮肤瘙痒、眼睛充血、频繁咳嗽等“暖气病”就易发生。“暖气病”如果不及时改善,会给人体带来一系列的不良影响。那么,从饮食方面,如何预防

和缓解“暖气病”呢?

补水防燥,可以多吃“白色食物”防燥。中医认为,解除燥热多用润法。做菜时,可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕、莲子等。但肠胃寒凉的人“白色食物”在冬季应少吃一些。在烹调方式上,可做一些多汁的流食。此外,还可以煲一些冬瓜汤、莲藕汤、白萝卜花生汤、大白

菜汤等。冬季早晨最好能喝一杯蜂蜜水,或者在早餐的豆浆或牛奶中加些蜂蜜。

同时,大家还应注意多吃山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘酸的水果,可以滋阴润燥。炒货如瓜子、花生之类要少吃,这些食物是咽喉的大敌。冬季进补忌食狗肉、羊肉汤,也不要再汤中放人参、黄芪、党参,这些补品都容易致人上火。

本版稿件据人民网

