

善待你的棉被

多人從小就形成了習慣，早上起來第一件事情就是把棉被摺好。

英格蘭金斯頓大學的科學家最新研究結果顯示，其實早上起床後是不應該馬上就把棉被摺疊起來的，因為這樣會讓棉被上的一些細菌、水氣、有害氣體等物質被包裹起來，而難以散發，因而會對人體健康產生危害。所以，最好要過一段時間再摺，或乾脆不摺被。

隱藏在棉被中的危險因素

一張溫暖、舒適的睡床，不僅是你我休養生息的樂土，也是寄生蟲、細菌的天堂。據科學家統計，即使是非常乾淨的家庭，每張床上的被褥 蟎蟲至少有一千五百萬隻，這些小小蟎蟲仰賴人體自然脫落的皮膚生存，並產生造成人體各種過敏的物質。

在床上，天然的棉絮、鵝絨都是有機物，這些都是細菌 蟎蟲的可口美食再加上人類留下的汗水和皮屑做「小菜」，可謂營養豐富。它們住在保暖的棉絮中心，夜裡還可以竄到人身上，以引起各種皮膚病為休閒娛樂。

但是蟎蟲的生長需要被褥間的潮濕水分，而人體離開被褥，潮濕的水分就會很快消失。如果被褥保持原狀，那麼外面空氣中的濕氣和水分就無法進入，慢慢使各類蟎蟲最終乾渴致死。

研究者普賴特勒夫博士說：「最簡單的辦法就是睡醒之後不要摺棉被。這樣棉被裡的潮濕氣體很快就會乾燥，而外部的濕氣又無法進入，各類蟎蟲就不可能長久生存。」

起床後要讓棉被排毒

人體需要排毒，棉被也需要「排毒」。人在睡眠中，皮膚會排出大量的水蒸氣，透過呼吸與分布全身的毛孔，都會排出多種氣體和汗液，使棉被受潮。如果起床後，立即把被摺疊好，棉被中吸附的水分和氣體，便無法散發，這樣很容易使棉被成為一個污染源，損害身體的健康。

人在睡眠狀態下，體內生理、生化反應並沒有停止，呼吸及腸胃排出一

百多種氣體污染物，由皮膚排泄的污染物有兩百多種，其中有害健康的有氨、硫化氫、黴菌、病菌、病毒、汗臭等，部分汗液被棉被、床褥等臥具吸收或吸附，如不讓其散發立即摺疊起來，就會越積越多，時間久了就會危害健康。

正確做法是，起床後，應隨手將棉被翻個面，或鋪放在椅子上，並且把門窗打開，讓水分、氣體自然散發，過一小時後再摺棉被，或把棉被翻過來鋪在床上，讓棉被中的水分與氣體自然散發。

（中標）曬棉被時不要拍拍打打

曬棉被的時候，很多人喜歡拍打棉被，以為這樣既可以拍去灰塵，又可以使棉被鬆軟，其實這個做法是不科學的。

因為，棉花的纖維粗而短，容易斷裂，用力拍打只會使纖維變成棉塵跑出來，且拍打後，纖維一旦緊縮，便不容易還原，而且會結成塊。其次，棉被拍打後，棉被內的粉塵及蟎蟲的排泄物容易飛揚起來，誘發過敏反應。

所以，曬好的棉被只要用刷子刷一遍，去掉浮塵就可以了，千萬不要拍打。

【小常識·大健康】

為什麼要曬棉被？

在陽光燦爛時曬棉被，陽光中的紫外線有強大的殺菌作用，在室外陽光的照射和空氣流動的共同作用下，這些有害的病毒、細菌在很短時間內就會被殺滅，從而發揮保護人體健康的作用。