

# 经常开窗通风和不爱开窗，时间长了会有哪些差别？

冬季天气冷，很多人会选择把门窗紧闭，窝在家中“猫冬”。但也有人不管多冷都会每天坚持开窗通风。经常开窗通风和不爱开窗，时间长了会有哪些差别？

## 冬天完全闭门关窗不可取

冬天如果完全把门窗关闭，在把寒冷关在窗外的同时，也把“缺氧”的污染空气关在了屋内。实验显示，在10平方米的房间内，如果门窗紧闭，让3个人同时在室内，3个小时后，会使房间内温度上升，二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。

长时间吸入这样的空气，轻则会出现头痛、头晕、精神萎靡不振、睡眠质量差等症状，重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病，对健康十分不利。天气晴朗时开窗通风，这

是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。

## 经常开窗通风有这些好处

### 抑郁风险低

2024年9月在《情感障碍杂志》刊发的一项研究显示，与不开窗通风的老年人相比，每周开窗通风>5次与老年人出现抑郁症状的可能性显著降低。

在我国老年人中，高频率的开窗通风与老年抑郁症状发生率降低存在显著的线性相关。

### 大脑更舒服

长时间不通风会导致室内的氧气不足，长期在这样的环境里，就会因缺氧引起头晕、头痛等，甚至引发其他疾病。

通过通风换气，一方面把有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外，另一方面从室外获得更多的氧气、负离子等有益物质，改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系统的功能，调节大脑皮层的兴奋度。

### 每次开窗不短于15分钟

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20至30分钟为宜。如果只将窗户开个缝，通风时间需增至30至60分钟。

### 开窗通风最好对流一下

通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

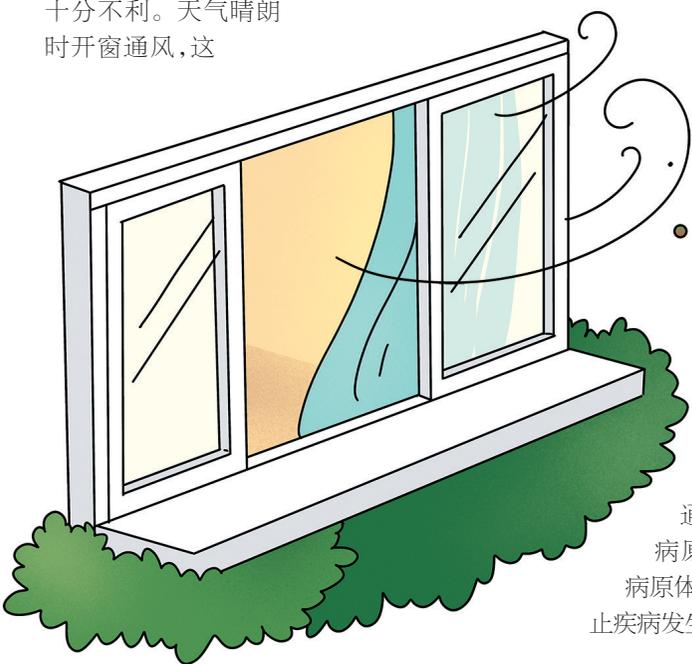
如果有感冒患者在家，则要慎重，可房间依次开窗通风，注意防寒保暖。

冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风，这很容易诱发感冒。室内温度不要因开窗而降到16℃以下，最好控制在18℃至23℃。

### 气温低时窗户开小一点

当室内人员密集或在感冒流行季节时，应开窗通风。这时如果气温非常低，可以留一点小缝，通风的同时又不会很冷。

(新华社)



### 呼吸疾病风险低

进入冬季，空气相对干燥，我们的鼻腔、咽喉等黏膜失去水分，降低了防御能力，容易被各类病菌感染。定期开窗通风，保持室内空气流通，可以降低房间内病原体浓度，减少人与病原体接触的机会，进而防止疾病发生。

## 开窗通风有讲究，做好4件事

### 每天至少开窗通风2次

天气晴朗时开窗通风，让室内室外的空气流通起来，让室外的含氧空气进入室内，这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。每天开窗2次，时间上可以选择上午9时至11时以及下午2时至4时，这两个时间段空气污染物较少，每次开窗20分钟左右。

此外，在早晚交通高峰时段，汽车排放的尾气会使空气质量变差，如果居住在交通主干道附近，且楼层较低，开窗通风最好避开这一时段。

## 《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第五十五条 设区的市级以上保密行政管理部门建立保密风险评估机制、监测预警制度、应急处置制度，会同有关部门开展信息收集、分析、通报工作。】

【释义】本条是关于风险评估、监测预警、应急处置和信息分析通报的规定。

“保密风险评估”，主要是指对可能危害国家秘密安全的风险以及事件造成的影响进行科学的分析、研判和评估。保密行政管理部门建立保密风险

评估机制，对于有效防范和化解泄密风险至关重要。在保密风险评估的过程中，应当注重发挥相关专业机构、专业人员和有关专家学者的作用，确保评估方法科学严谨、评估结果全面准确。

“保密监测预警”，主要是指针对可能危害国家秘密安全的行为和风险进行持续监测，收集分析相关信息，发现和识别安全保密威胁，及时发出预警，以消除安全保密隐患。保密行政管理部门应当建立监测预警制度，配备监测预警设施和相应工作力量，及

时、准确发布预警。有关机关、单位在收到预警信息后，应当及时采取保护国家秘密的处置措施，并将处置情况反馈同级保密行政管理部门。

“保密应急处置”，主要是指通过制定应急预案、组织应急演练、开展应急响应等措施，将危害国家秘密安全事件造成的危害后果和不利影响降到最小。保密行政管理部门应当建立保密应急处置制度，确保应急机制运转流畅、应对措施迅速有效、应急保障全面到位。相关机关、单位应当根据各自职

责权限，配合、协助做好保密应急处置工作。

保密风险评估、监测预警、应急处置涉及众多部门，有关部门只有在履行各自职责的基础上，加强沟通、协作，才能形成合力，才能有效防范危害国家秘密安全风险。设区的市级以上保密行政管理部门，应当会同有关部门开展信息收集、分析、通报工作，通过上下联动、密切协同、各司其职，整合多方资源、交流共享信息，确保国家秘密安全。