

冬日里的触碰恐惧 老年人更易受影响

全国静电指数地图看哪里“噼里啪啦”

脱衣“噼里啪啦”、梳头“怒发冲冠”、触碰“电光石火”……这些触碰恐惧都来自冬日一种大自然的暗器——静电。

近期我国大部地区雨雪稀少，天气干燥，多地静电活跃，中国天气网推出全国静电指数地图，看未来几天哪里“噼里啪啦”风险高，哪里触碰恐惧不存在。

天气干燥易起静电 超15省份“噼里啪啦”风险高

近一个月以来，我国很少出现大范围的雨雪天气过程，中东部多地降水较常年同期明显偏少，尤其是辽宁、河北、山东、广东等地部分地区降水量偏少超80%。

天干物燥易起静电，未来3天，我国依旧雨雪稀少，不仅是北方，江南、华南多地也将经历同期少见的干燥天气。

从中国天气网推出的全国静电指数地图可以看出，未来3天，我国大部地区静电指数较高，京津冀等15余省区市均处于静电活跃区域。

11月20日，我国大部地区天气干燥，静电活跃的范围广泛。尤其是西北地区大部、内蒙古中西部、辽宁、京津冀、山西、西藏大部等地相对湿度在30%以下，“噼里啪啦”风险高。山东、江苏、安徽、湖北及长江以南大部地区都属于静电潜伏区域，天气比较干燥，穿脱衣服时可能出现炸毛情况。而内蒙古东部、云南等地相对湿度可达65%以上，静电绝缘，触碰恐惧不存在。

11月21日至22日，新疆南部、西藏大部、内蒙古大部、甘肃、宁夏、陕西、山西、北京和河北北部等地静电仍活跃，需注意增加室内湿度。江南、华南大部地区仍属静电潜伏区，新疆北部、四川盆地、海南东部的一些地方湿度有所增加，加入静电绝缘区域。

为什么总“电”我 静电的电压虽高但伤害不大

不少人都有这样的苦恼——“都在一个环境下生活，我摸什么东西都容易被‘电’，家人则不会，这是为何？”“其他人之间互相接触都没问题，但一碰到我的皮肤就会被‘电’一下，难不成我有‘带电体质’？”

其实这并不是什么特殊体质，大概率是你的皮肤太干燥了。春夏湿度相对较高，空气中的微小水分子有导电性，可以转移一部分电荷，减少静电积累。秋冬由于空气湿度低，皮肤也干燥，再加上人们常与化学纤维质地的内衣、地毯、坐垫等接触摩擦，就会导致身体积累静电。一旦遇到导电物质或有一定湿度的非导电材料，就会集中放电。

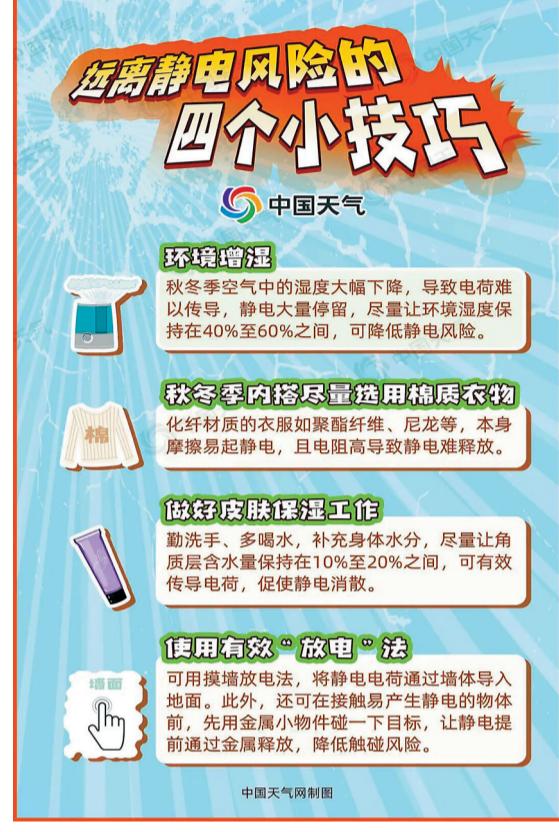
一般情况下：
一天中最小相对湿度≤30%时，极易产生静电；

最小相对湿度30%—50%时，容易产生静电；

最小相对湿度50%—65%时，可能产生静电；

最小相对湿度>65%时，产生静电的可能性非常小，甚至接近于零。

再说一个冷知识——静电电压可高达数千伏！当静电电压达到2000伏时，手指就有



发麻的感觉了；超过3000伏时就有火花出现，手指有针刺似的痛感；超过7000伏时，人就有被电击感。

虽然静电的电压看起来高，由于摩擦起电的时间极短，其实际产生的电流量很小，因此一般不会对人体造成直接伤害（只要不是长期频繁接触大量静电）。

一不小心就炸毛 四个小技巧助你降低静电风险

冬日空气湿度迅速降低，当环境湿度小于30%的情况下，空气中的水汽难以传导电荷，原本容易消散的静电会大量停留在物体或人体表面。中国天气网总结了四个防静电小技巧，助你远离静电风险。

1. 环境增湿。冬天天气干燥，加上北方供暖，空气湿度降低易导致电荷难以传导，静电大量停留，在室内可开启加湿器，尽量让环境湿度保持在40%至60%之间。

2. 秋冬季内搭尽量选用棉质衣物。化纤材质的衣服本身摩擦易起静电，且电阻高导致静电难释放。

3. 做好皮肤保湿工作。尽量让角质层含水量保持在10%至20%之间，可有效传导电荷，促使静电消散。

4. 使用有效“放电”法。可用摸墙放电法，将静电电荷通过墙体导入地面。此外，还可用金属小物件给可能带电的物品放电，降低触碰风险。

中国天气网提醒，未来3天，不仅北方，南方多地天气也将十分干燥，静电风险较高，“增湿放电”四个小妙招请收好，助你降低静电风险，轻松缓解触碰烦恼。

皮肤比年轻人干燥 老年人冬天更容易被“电”

天津市中研附院皮肤科李虹主任医师说，皮肤是人体最大的器官，是抵御外界侵害的第一道屏障。老年人的皮肤相对比年轻人干燥，随着老人人心血管系统的老化、抗干扰能力减弱等因素，老年人更容易受静电的影响。尤其是心血管系统本来就有各种病变的老人，静电更会使病情加重或诱发室性早搏等心律失常。过高的静电还常常使人焦躁不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽。

李虹说，老年人皮肤的弹性降低，出现干燥、脱屑，甚至破裂，直接导致皮肤屏障功能破坏。皮肤屏障功能中最核心的要素是皮肤保湿功能。

选择适合自己的保湿产品是皮肤保湿的关键。市面上常见的保湿产品包括润肤乳、润肤霜和润肤油等。保湿产品应全身涂抹，尤其关注四肢等容易干燥的部位。根据个体皮肤干燥状态可选择每日多次使用保湿产品，建议选用含神经酰胺、尿素、甘油、透明质酸等成分，尤其应当在洗澡后3分钟内涂抹，锁住水分。

另外，环境湿度对皮肤含水量有显著影响，使用加湿器保持适宜的室内湿度可以避免空气过于干燥导致皮肤水分流失。同时，注意室内温度调节，避免温度过高皮肤水分蒸发。饮食和生活习惯方面，保证充足的水分摄入对于维持皮肤含水量非常重要。老年人可分多次每天饮用1500毫升至2000毫升的水。

综合《天津日报》、中国天气网报道