



# 寝具除螨需求调研 白皮书

# 目录

## 1. 螨虫及危害介绍/01

1.1 家中螨虫知多少/01

1.2 螨虫介绍/02

1.3 螨虫的危害/03

## 2. 消费者对螨虫态度的调研结果/05

2.1 对螨虫危害的认识程度/05

2.2 被螨虫感染的病发情况/08

2.3 预防措施/08

## 3. 寝具购买及使用习惯与螨虫污染情况的调研结果/09

3.1 售前：购买考虑因素/09

3.2 售前：价格区间/10

3.3 售后：对售后服务的需求/11

## 4. 寝具的使用习惯/16

4.1 床垫：使用期限,更换频率/16

4.2 床垫：使用中的问题/18

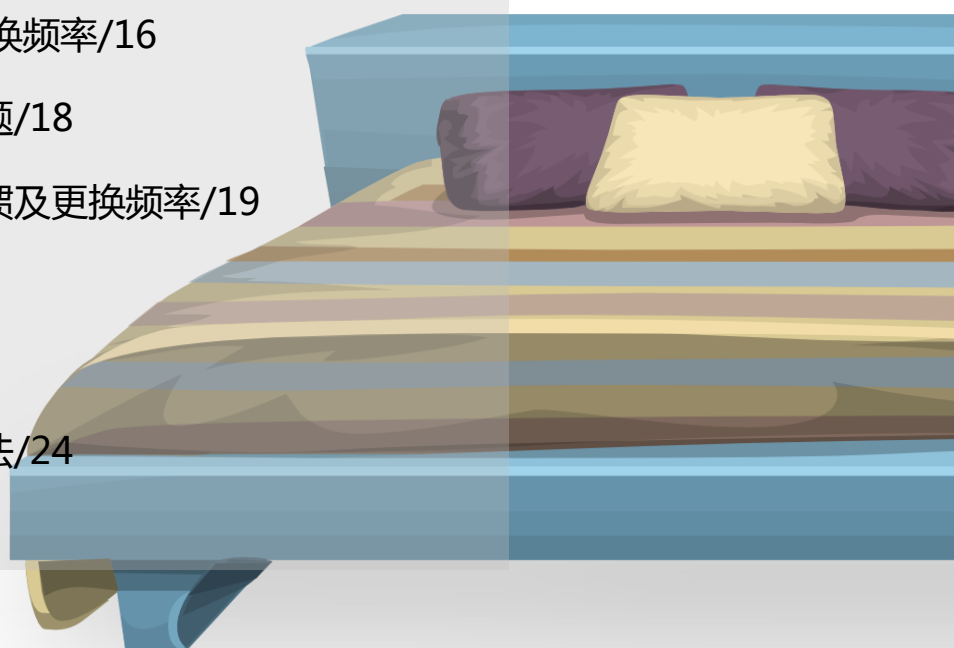
4.3 其他寝具：清理习惯及更换频率/19

## 5. 总结/22

## 6.除螨常识/24

6.1 常用的居家除螨方法/24

6.2 床垫除螨方法/25



## 1. 螨虫及危害介绍

随着社会经济的发展,生活水平的提高,人们对健康越来越重视,对涉及到健康的产品,理念越来越容易接受,作为度过人们生命1/3的睡眠,寝具产品的健康和质量尤为重要,但卫生状况却不容乐观。

美国《家庭环境卫生调查报告》:

“一个家庭最脏的地方不是厨房和厕所,而是床。”

北京协和医院变态反应科主任:

“临床很多病人一铺床、一抖床单,立刻出现哮喘、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状,都和尘螨有关。”

英国《每日邮报》

“卧室是家中脏的地方,卧室中最主要的过敏原是尘螨,会导致:打喷嚏、皮疹、呼吸道感染。”



### 螨虫无处不在,除螨刻不容缓!

人有1/3时间在床上度过,以一生60岁计算,床上的时间便有20年,等于7200多天,相当于17万小时以上,3个月不晒被,600万螨虫陪你睡。

据科学家权威统计,即使非常干净整洁的家庭平均每张床上的被褥螨虫和尘埃螨虫也至少有1500万只。

### 1.1 家里螨虫知多少?

您可有勤换被子勤晒被的习惯?

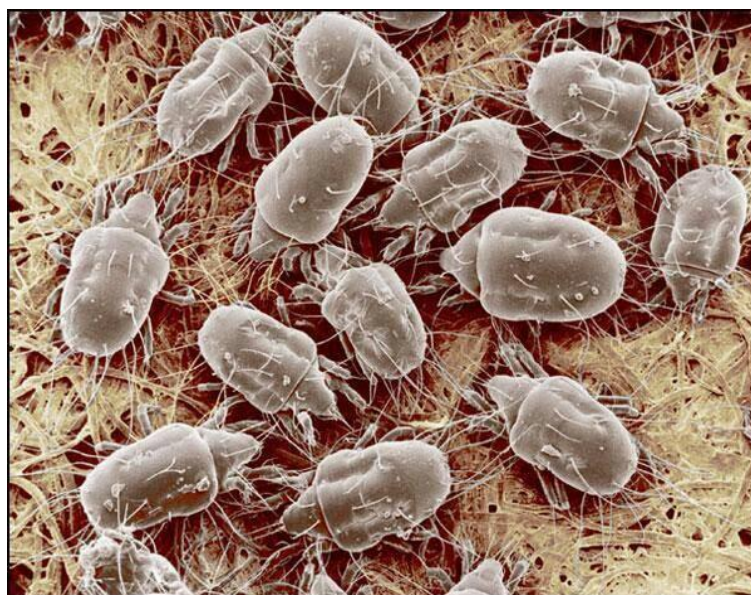
您可知道有这样一句话:“三个月不晒被,六百万螨虫陪你睡”?

据中央电视台报道,北京世纪坛医院(变态过敏反应科)为测试居家床品的螨虫污染情况,选择了两个卫生习惯不同的普通家庭进行床品螨虫检测。周女士家的卫生习惯较好,每周都会对自家的被子进行拆洗晾晒,邵女士家因为工作繁忙,很少打理家务,家里的被子已经超过3个月没有彻底拆洗晾晒。



医院用专用仪器对这两家的被子进行采样，抽取样本后，试验人员在显微镜下进行仔细观察分析。结果显示，A女士家的样本4平方毫米面积发现1只螨虫，而B女士家的样本4平方毫米面积发现10只螨虫！

长期没有晒过的被子上，螨虫真的有**上百万只**！



## 1.2 螨虫介绍

螨虫是一种长着八只脚的半椭圆形的虫子，属蛛型纲动物，一般约0.03-0.5毫米大小，只有在先进的显微镜下才能看到。螨虫因为体积小，数量多，无处不在。目前人类发现的螨虫有3万多种，其中屋尘螨对人类的影响最大，它们分布在毛毯、被褥、床垫、枕芯、空调、地毯、沙发等处，它们都是生活中最容易接触到的螨虫。研究发现，一件内衣上的尘螨和蠕形螨的数量竟超过万只。一床长期不晒的被子上有**100到600万只螨虫**。大约30克

灰尘中就有**45万只尘螨**，一只用了8年的枕头其**10%**的重量竟是螨虫和螨虫的尸体。

螨虫以吸食人体体液(血液、淋巴液)、皮脂、皮肤碎屑、或其他粉末状为生。尘螨活跃于床上，是因为床上每天都有人类新陈代谢下来的皮肤碎屑，每个人大约每天要掉下很多皮肤碎屑，这些也是尘螨最喜欢的食物，因此我们的床上、被子、枕头，都会成为滋生尘螨的温床。尘螨的消化代谢能力也很强，食饱后半个小时就能彻底完成一次代谢，速度非常快。一只螨虫一天可以排泄除20个粪球。每个粪球相当于螨虫自身体积的十分之一大小，一只尘螨一天排放的粪球推在一起能有它体积的两倍大，而且最可怕的是这些粪球一旦进入到人体，甚至接触到人的身体，就会对人们的身体健康造成危害。



## 1.3 螨虫对健康有多大危害？

### 1.3.1 螨虫是过敏性疾病的元凶

尘螨是目前已知的世界上最强烈的过敏原之一，所以，过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等各类过敏性疾病患者，一定要做好室内除螨工作。百科全书记载，联合国卫生组织1987年的调查统计支出，70%的哮喘就是由于尘螨导致的！

某医院对几位志愿者进行皮肤测试：某老年女士患有过敏性哮喘，某中年男士患有过敏性鼻炎，经过测试，过敏性鼻炎患者对屋尘螨产生了过敏反应，这说明该患者的过敏性鼻炎



很大程度上是由于屋尘螨过敏所诱发的。哮喘患者对屋尘螨、粉尘螨都有过敏现象，这说明该患者的过敏性哮喘主要是由屋尘螨、粉尘螨过敏导致的。所以居家卫生一定要注意，不仅是清除灰尘，还要注意看不见的虫子。

### 1.3.2 青春痘、痤疮、酒糟鼻都是螨虫惹的货

成人蠕形螨的感染率达97.68%。蠕形螨寄生在人体毛囊和皮脂腺中，吸食毛囊营养，破坏毛囊组织，进出毛孔，带入细菌、引发毛囊炎。同时蠕形螨还能分泌一种脂醇素，刺激皮脂腺大量分泌油脂堵塞毛孔，就形成青春痘、痤疮。很多人前胸后背反复出现小红疙瘩也都是由蠕形螨寄生引起。



### 1.3.3 螨虫传播疾病的能力大于蚊子

尘螨虽小，但却比病毒和细菌要大得多，所以每只尘螨身体携带大量的病毒和细菌，尘螨可以随灰尘和人的衣物及宠物进行流动传播。而尘螨喜爱吸食人体的体液(血液、淋巴液)，尘螨在叮咬人体后不但会造成皮肤炎症，往往还会传播疾病，由于尘螨数量众多，一些传染性疾病如手足口病、弓形虫病、流行性感冒、流行性肺炎、流行性脑炎、出血热等都可能传播。尘螨的传播能力远远大于蚊子等害虫。

### 1.3.4 螨虫对儿童的危害程度更大

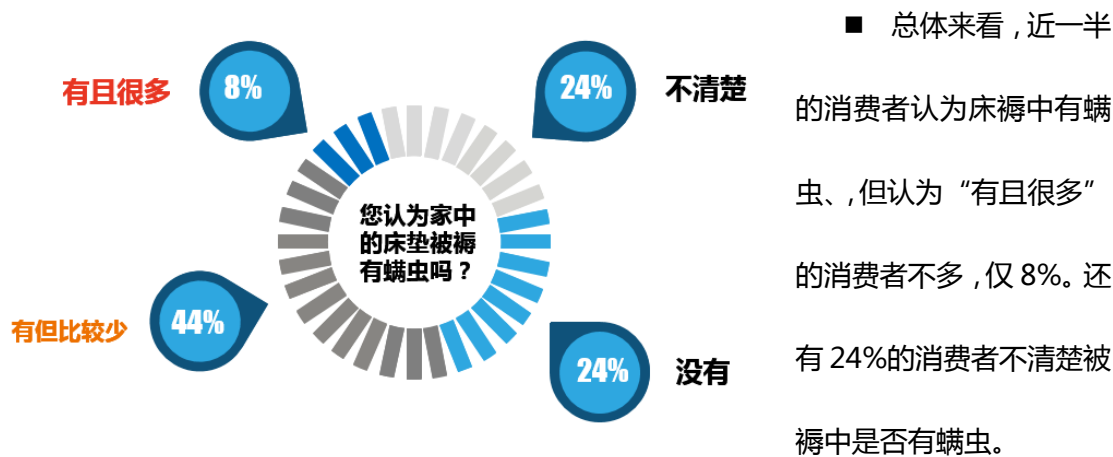
据世界卫生组织报道，90%以上的婴幼儿过敏性疾病由螨虫引发。据国家疾控中心报道，70%以上婴幼儿传染性疾病与螨虫有关。婴幼儿及儿童免疫能力低下，极易受到螨虫

伤害而引发各种疾病，婴儿在出生一年内如果接触尘螨可能导致终生过敏。有些螨虫很轻，尤其是分解后的尸体碎片及粪便，容易漂浮在离地面二三十厘米的空中。如果家中有幼儿在地上爬，就会不断将过敏原吸入鼻中，有人打了个比方，说爬行的孩子好像是家中的人肉吸尘器一样。几位专家说，虽然这种说法稍显夸张，但从门诊情况来看，小孩的确是丘性荨麻疹的高发人群。此外，螨虫引起的哮喘、湿疹、肺螨症、肠螨症这几类人群也比较多见。

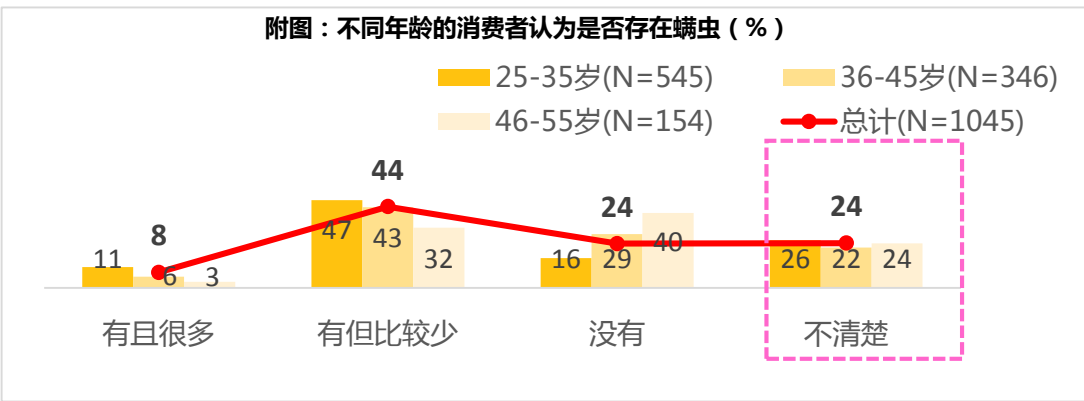
## 2 消费者对螨虫态度的调研结果

### 2.1 对螨虫危害的认识程度

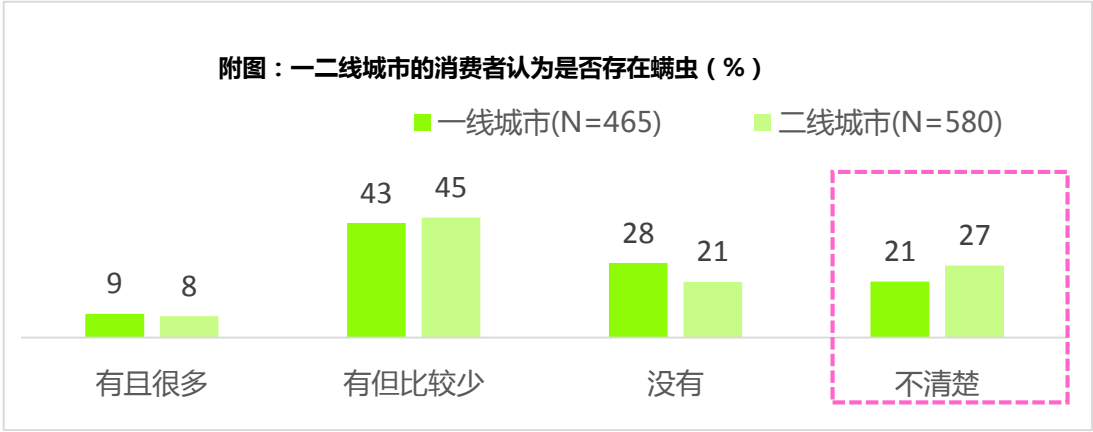
#### 2.1.1 近一半消费者认为床垫被褥中有螨虫，近三成消费者对此表示不清楚



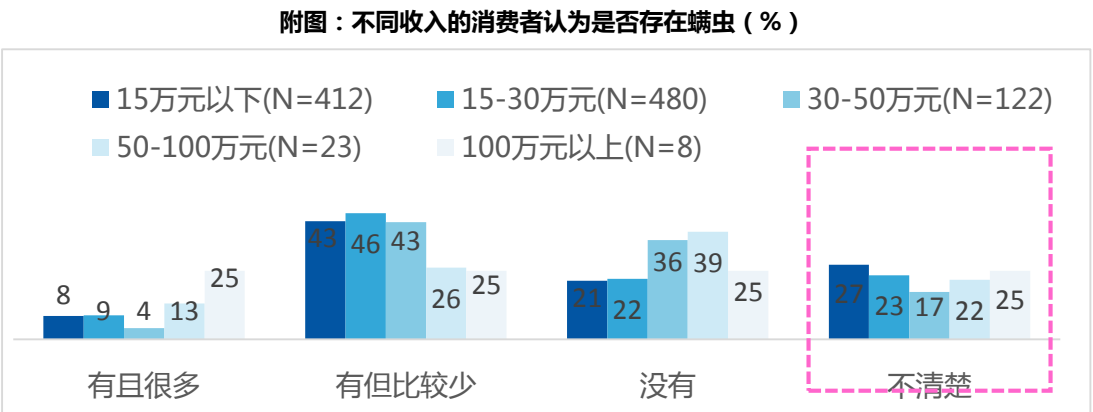
- 从年龄来看，25-35 岁的消费者认为有螨虫的比例较高，11%认为“有且很多”，47%认为“有但比较少”。在“不清楚”的消费者中，各年龄层次的消费者差别不大，25-35 岁消费者的比例（26%）略多于其他年龄层的消费者。



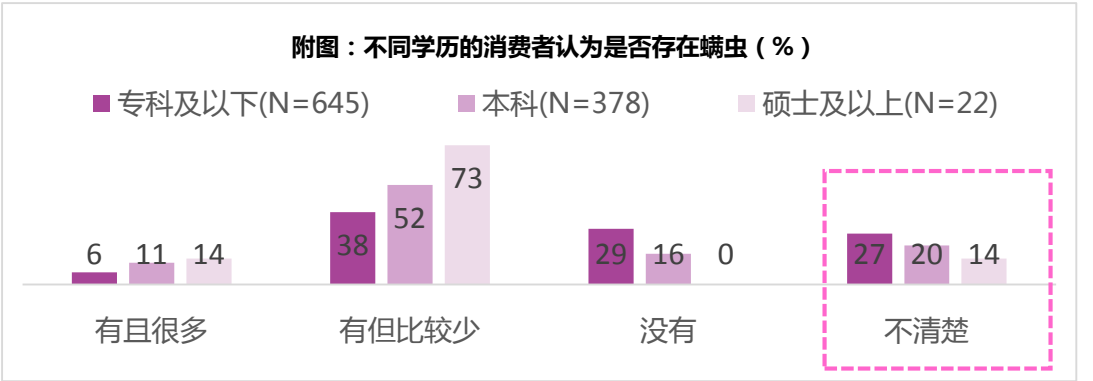
- 从城市来看，一线城市认为没有螨虫的消费者比例（28%）高于二线城市（21%）。二线城市的消费者不清楚的比例比一线城市高6%。可见需要对二线城市的消费者加强螨虫和防螨知识的宣传。



- 从收入来看，15万以下的消费者“不清楚”的比例最高（27.2%），30-50万的消费者“不清楚”的比例最低（17.2%）。可见需要对低收入人群加强宣传。

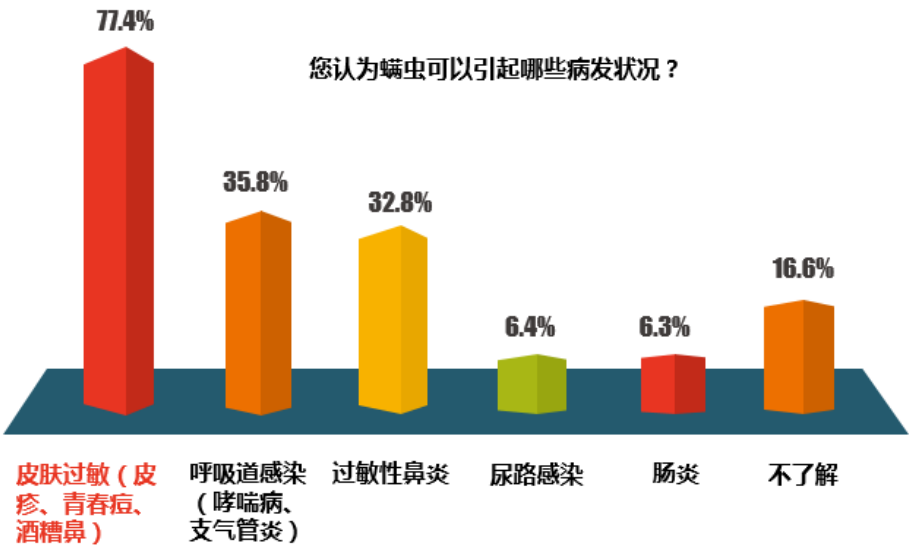


- 从学历来看，学历越低的消费者“不清楚”的比例越高。综合上述分析结果，二线城市、收入和学历较低的消费者对“螨虫”了解的人群比例较低，应对这部分人加强宣传。

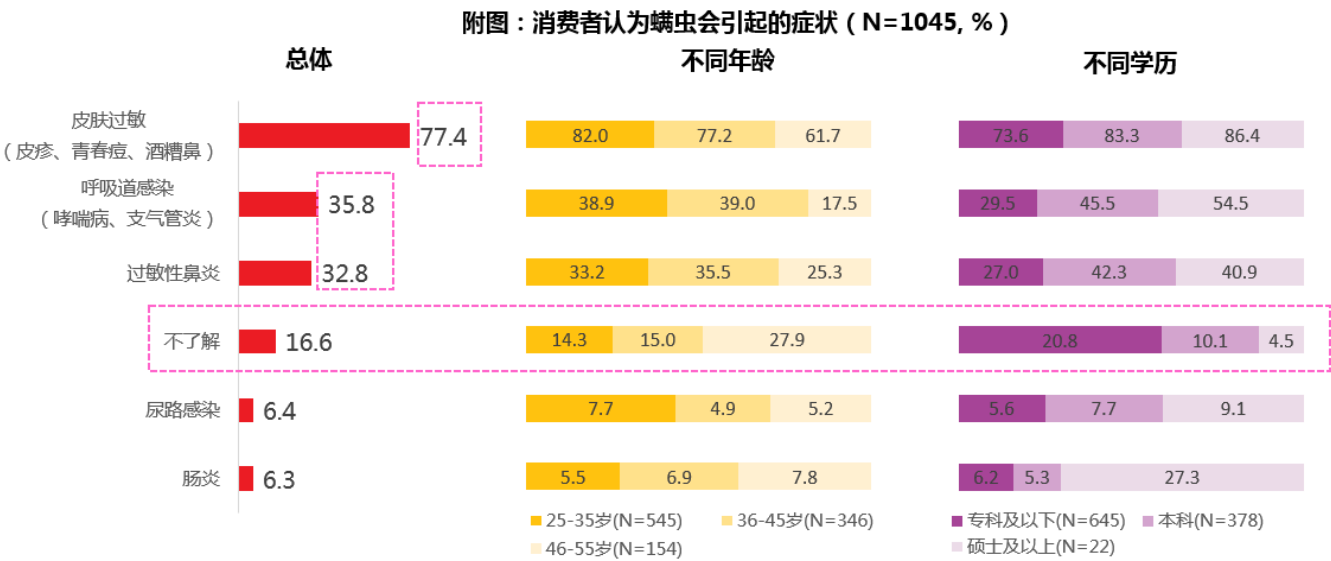




2.1.2 近八成消费者认为螨虫会引起皮肤过敏，近两成消费者对螨虫引发的症状不了解

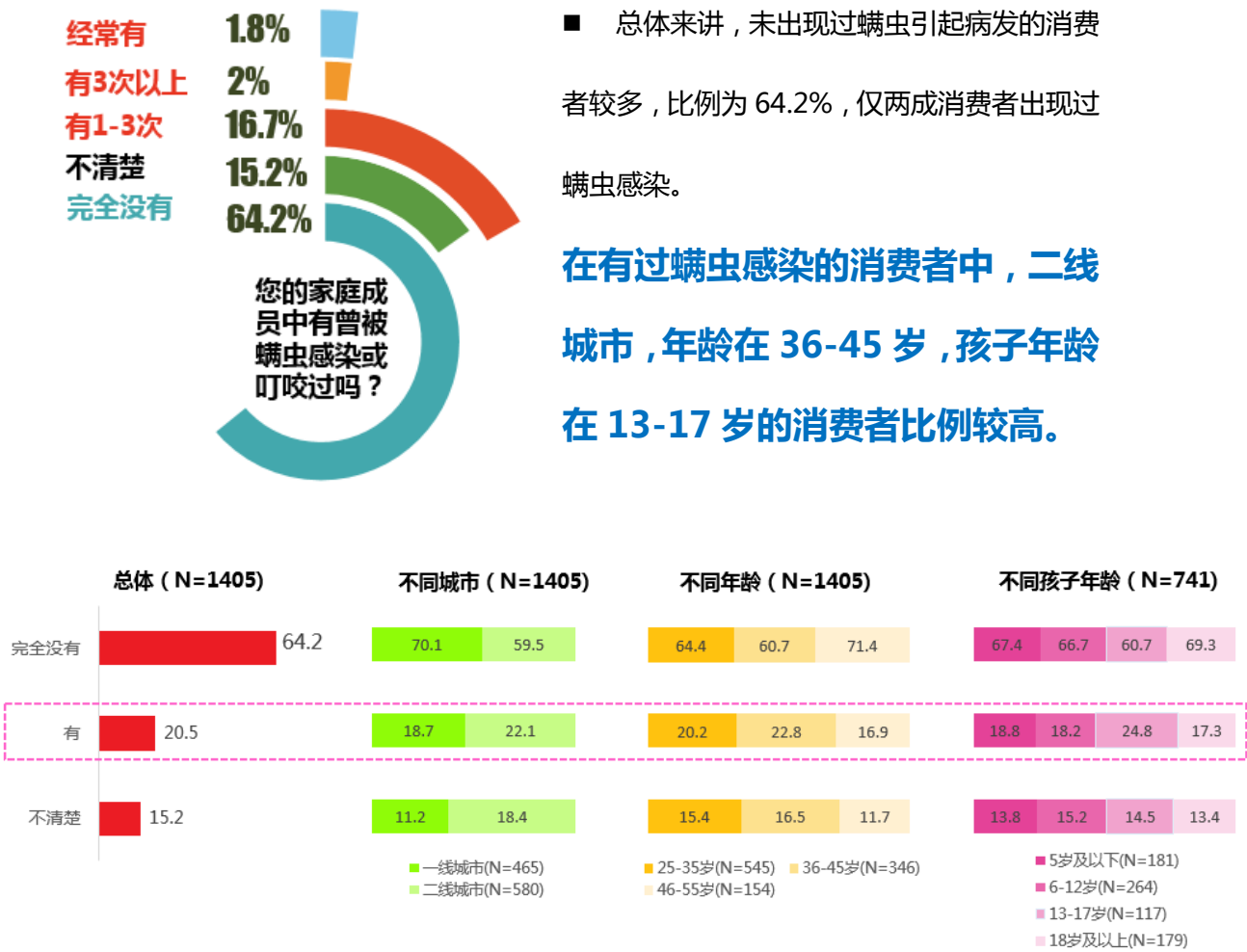


- 总体来看，约 77%的消费者都认为螨虫会引起皮肤过敏，超过 30%的消费者认为螨虫会引起呼吸道感染和过敏性鼻炎。认为螨虫会引起“尿路感染”和“肠炎”的消费者比较少，约 6%。
- 约 17%的消费者不了解螨虫会引发的症状。年龄越大、学历越低的消费者中不了解的比例越高。



2.2 被螨虫感染的病发情况

2.2.1 仅两成消费者曾有过螨虫感染



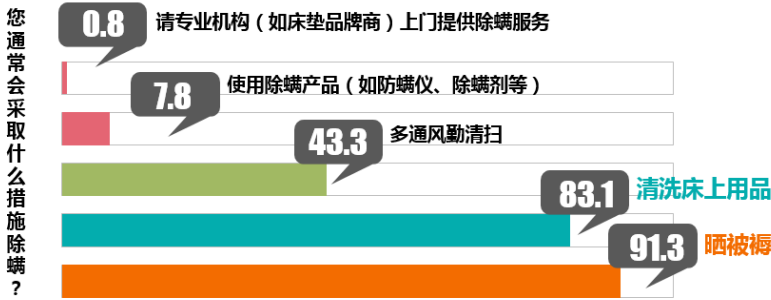
■ 总体来讲，未出现过螨虫引起病发的消费者较多，比例为 64.2%，仅两成消费者出现过螨虫感染。

在有过螨虫感染的消费者中，二线城市，年龄在 36-45 岁，孩子年龄在 13-17 岁的消费者比例较高。

2.3 预防措施

2.3.1 大多数消费者采用晒被褥和清洗床上用品来除螨

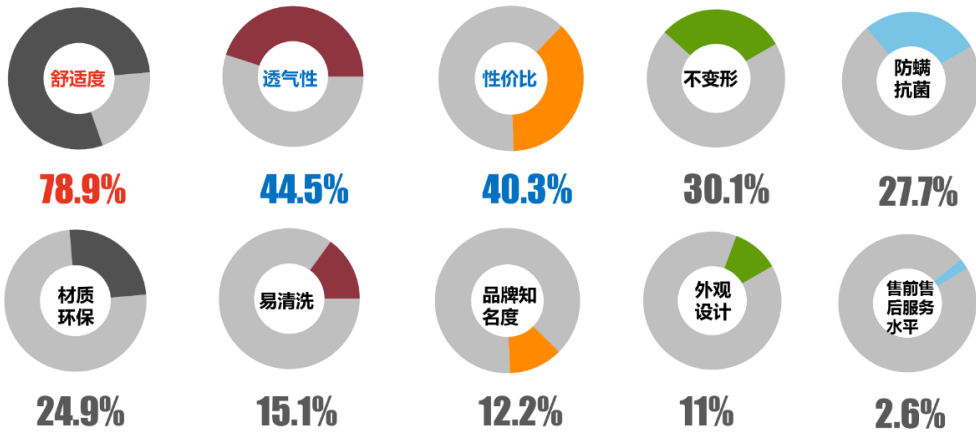
■ 总体来看，消费者倾向于选择“晒被褥”以及“清洗床上用品”的方式除螨的方式，比例分别高达 91.3% 和 83.1%；选择“使用除螨产品”和“请专业机构”清洗的人数较少。



### 3. 寝具购买及使用习惯与螨虫污染情况的调研结果

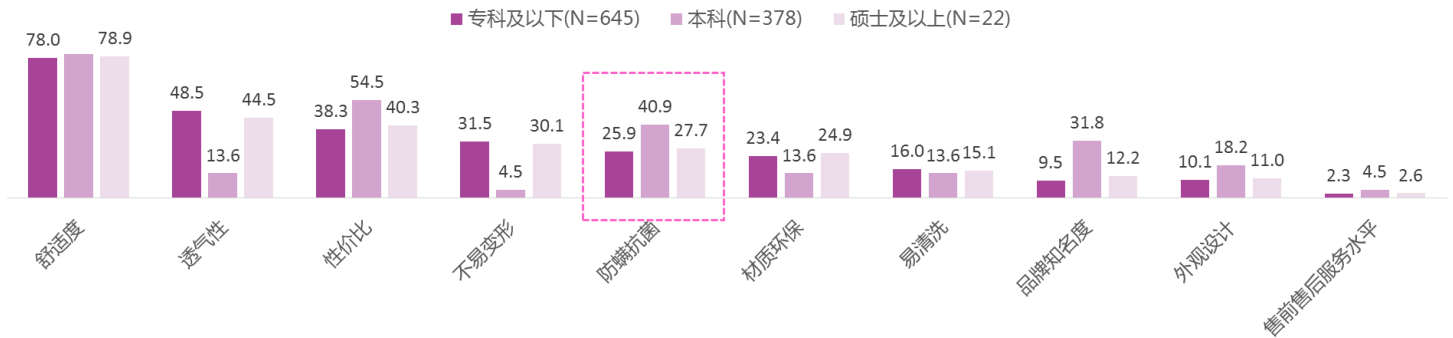
#### 3.1 售前：购买考虑因素

##### 3.1.1 不到三成的消费者将“防螨抗菌”作为最能影响购买床垫的决策因素

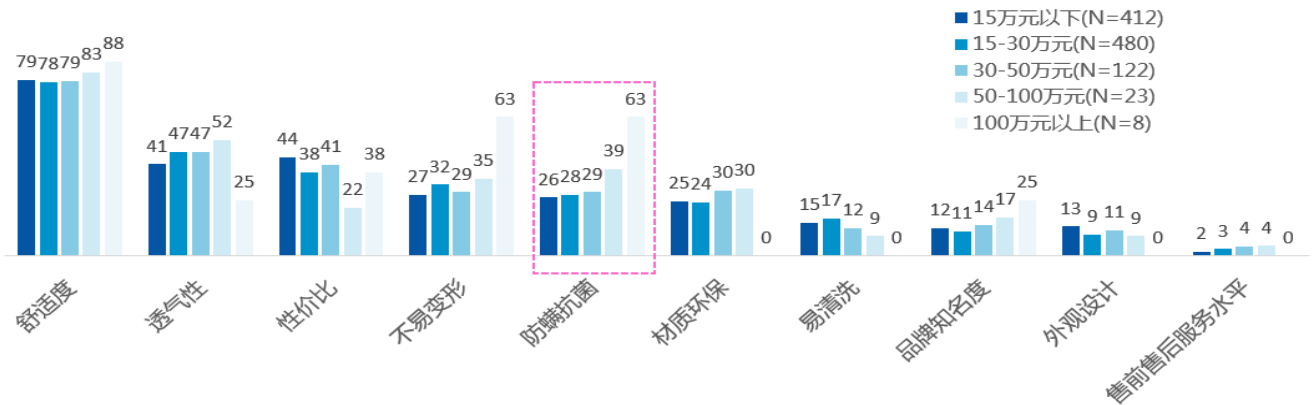


- 总体来看，消费者购买床垫最主要是考虑舒适度，其次是透气性和性价比，会考虑防螨抗菌的消费者还不到 30%。
- 相对来说，本科学历、年薪较高的消费者考虑防螨的比例较高。

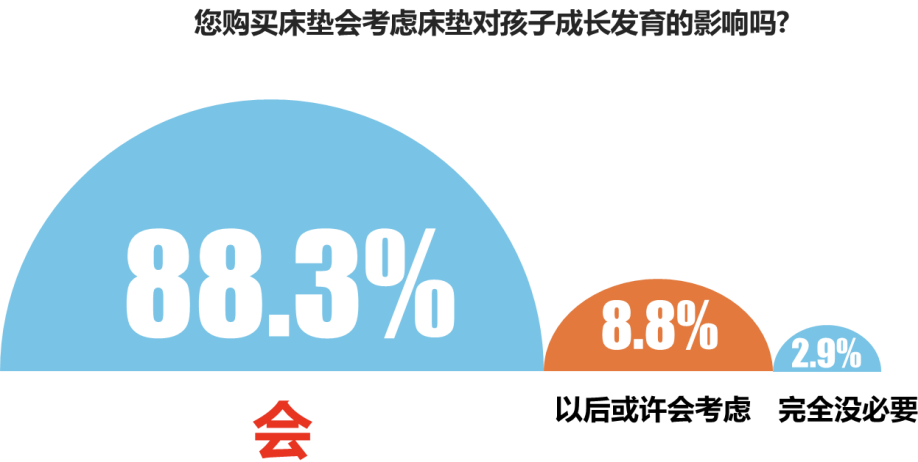
附图：影响购买决策的因素（%）



附图：影响购买决策的因素（%）

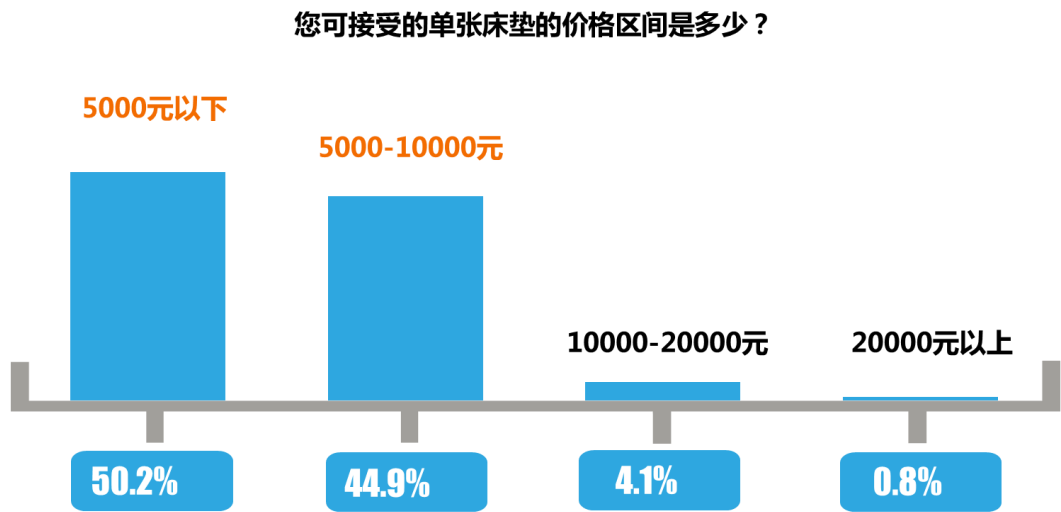


3.1.2 几乎所有消费者为孩子购买床垫时会考虑利于生长发育的因素



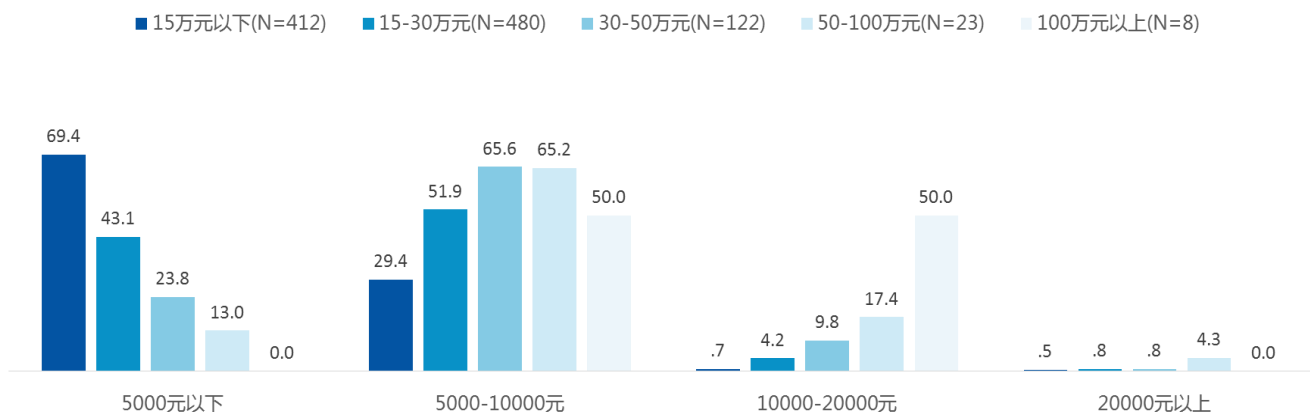
3.2 售前：价格区间

- 总体来看 10000 元以下的床垫接受度最高，5000-10000 元床垫的接受度差异不。



- 相对来说，年收入越高的消费者对于床垫价格的接受度也越高。对于 5000 元以下的价格，年收入 15 万元以下的消费者接受度最高；对于 5000-10000 元的价格，年收入在 30-100 万元的消费接受度最高。

附图：可接受的床垫最高价格（%）

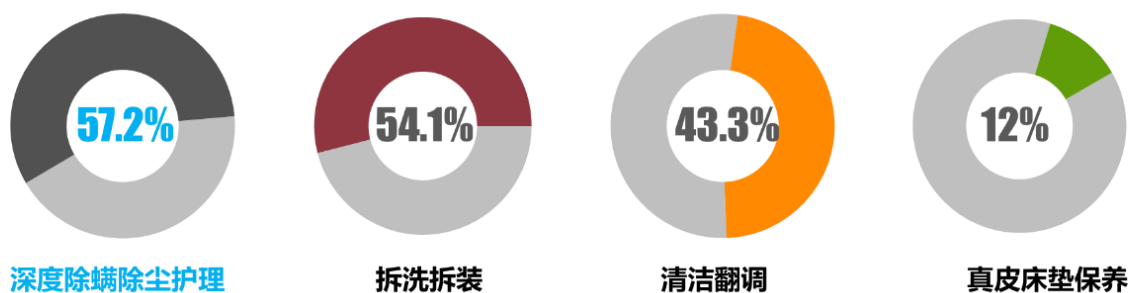


### 3.3 售后：对售后服务的需求

#### 3.3.1 深度除螨除尘护理是消费者最看重的床垫售后服务

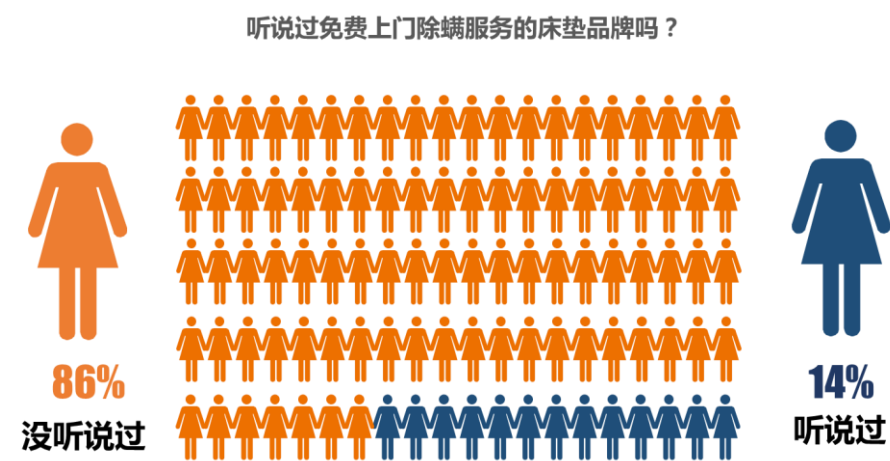
- 消费者对于床垫的售后服务，最看重的是除螨除尘护理（57.2%），其次是拆洗拆装和清洁翻调（54.1%，43.3%）

您认为床垫的售后服务中，最重要的是？



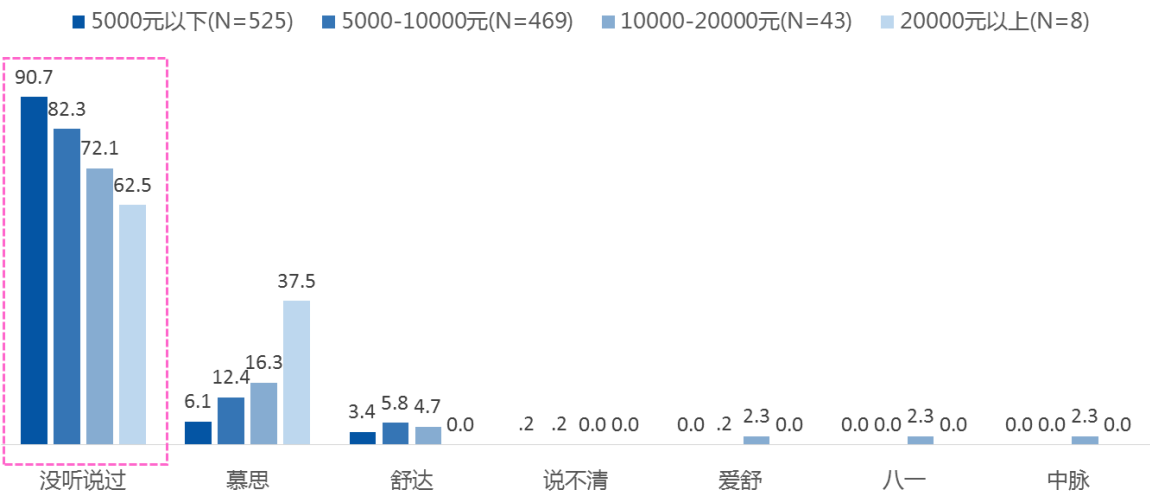


3.3.2 近 90%的消费者还未听说有床垫品牌提供免费上门除螨服务

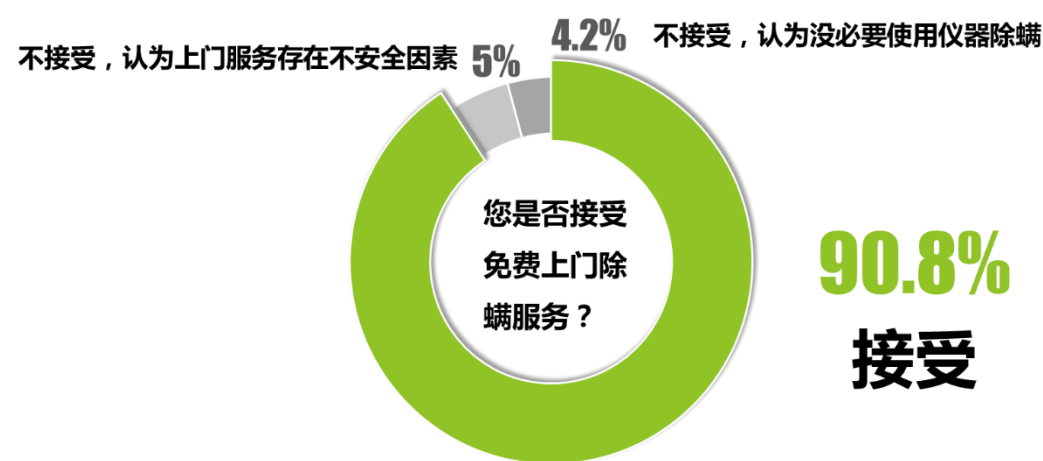


- 86%的消费者都没有听说过床垫品牌可以免费除螨。在听说过的消费者当中，他们所知的品牌主要是慕思。在前面的研究中发现消费者很在意售后服务的除螨服务，但是在购买床垫的时候却不知道哪些品牌会提供除螨服务，可见床垫品牌应当加强这块内容的宣传。
- 床垫可接受价格越低的消费者，越不了解免费上门除螨服务。在听说过此服务的消费者中，对床垫的可接受价格为 2 万元以上的消费者比例明显高于其他消费者。

附图：听说过提供上门除螨服务的品牌（ % ）



3.3.3 超过 90%的消费者乐意接受免费的上门除螨服务

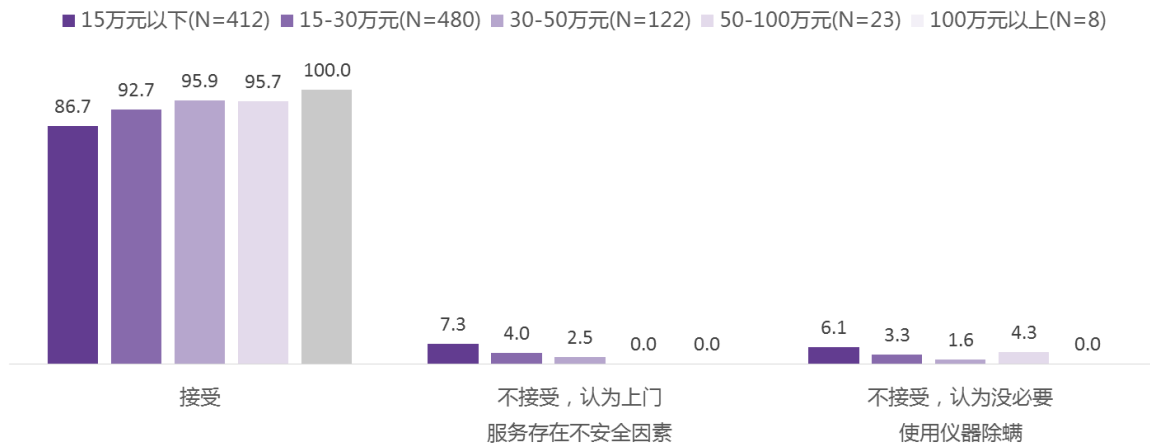


- 相对来说，年收入在 15 万以下，可接受床垫价格在 5000 元以下的消费者对免费上门除螨服务的接受度较低。

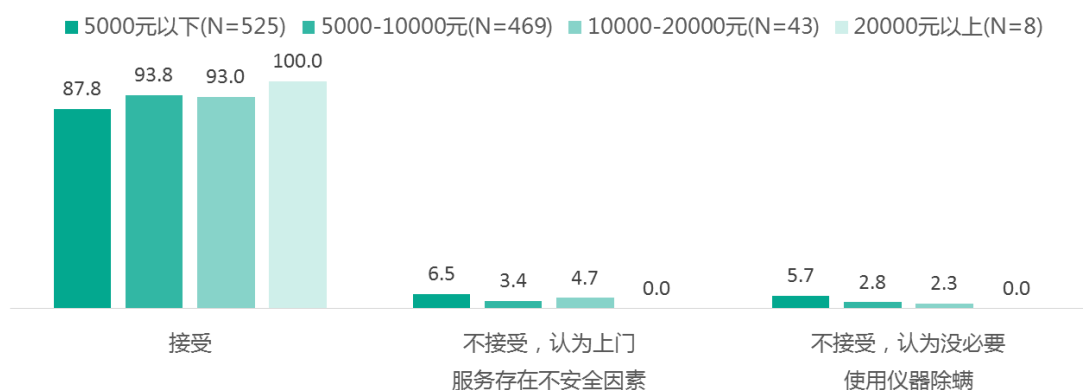
附图：有孩子的消费者对免费上门除螨服务的接受度（%）



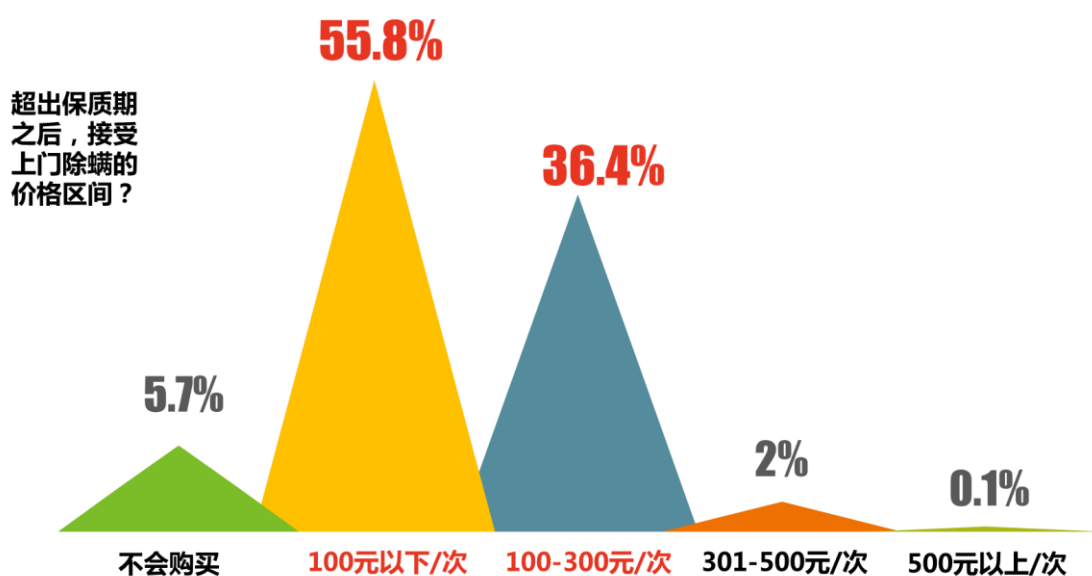
附图：不同收入的消费者对免费上门除螨服务的接受度（%）



附图：可接受床垫最高价格不同的消费者对免费上门除螨服务的接受度（%）

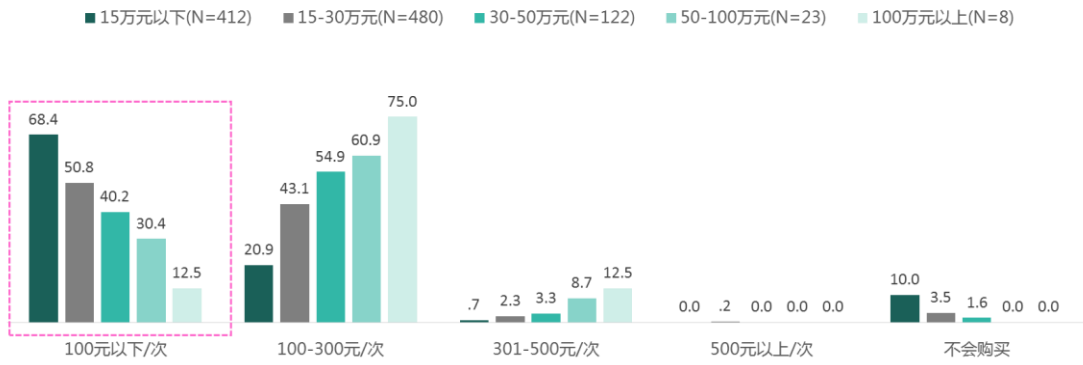


### 3.3.4 大多数消费者能接受收费上门除螨服务，100 元以下是接受度最高的价格



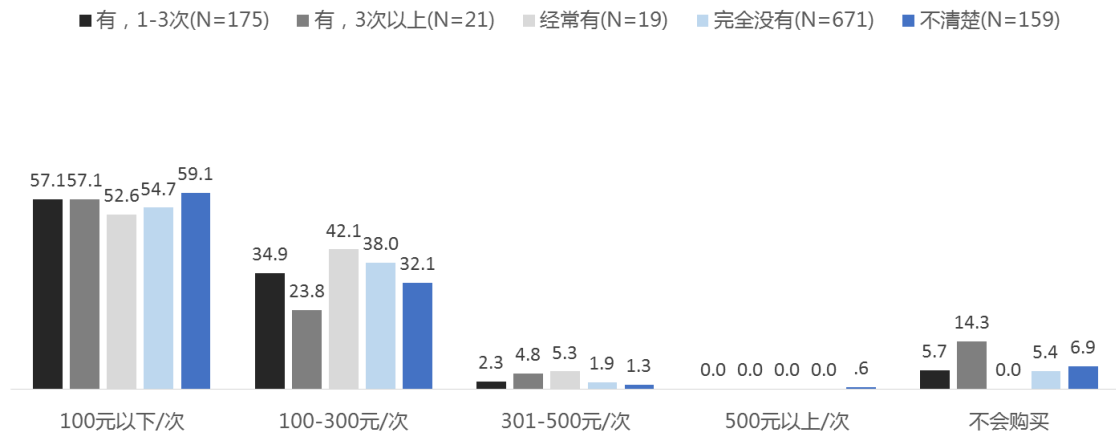
- 消费者普遍都能接受收费的除螨服务，100 元以下是接受度最高的价格，超过 300 元之后接受度非常低。
- 家庭收入在 15 万以下，可接受床垫最高价格在 5000 元以下的消费者，可接受的除螨服务价格大多为 100 元以下/次。年收入在 30 万以下的消费者对 100 元以下/次的接受度高于 100-300 元/次的接受度。年收入在 30 以上的消费者则恰恰相反。

附图：不同收入的消费者对上门除螨服务价格的接受度（%）



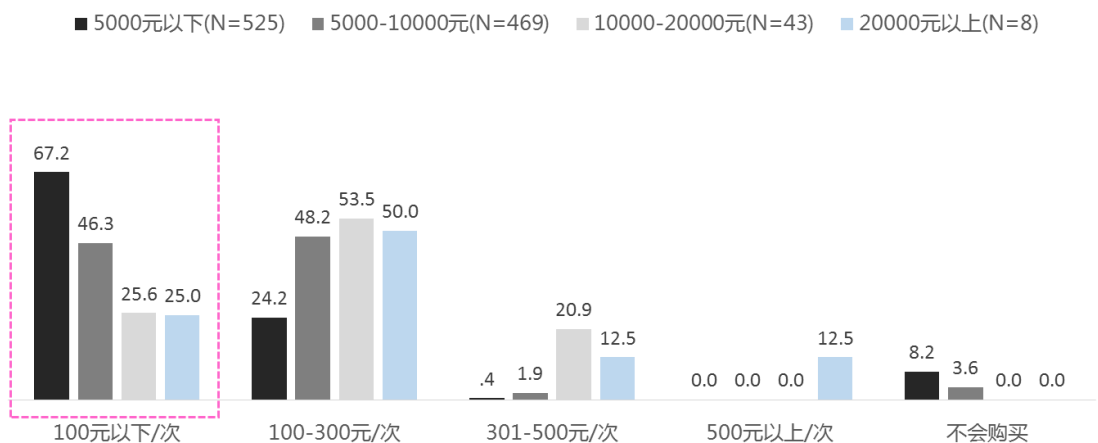
- 在受螨虫感染次数不同的消费者中，当除螨价格为 100 元以下/次时，接受度差异不大。当价格为 100-300 元/次时，经常受螨虫感染的消费者接受度较高。

附图：受螨虫感染次数不同的消费者对上门除螨服务价格的接受度（%）



- 愿意购买高价床垫的消费者对于上门除螨服务收费的接受度也相对更高,但普遍还是集中在 300 元以内。

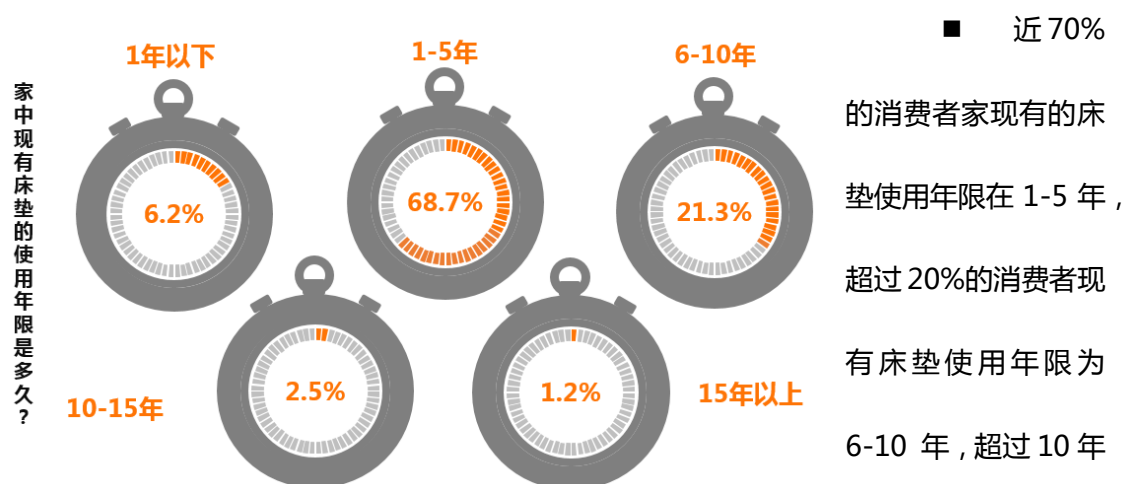
附图：可接受床垫最高价格不同的消费者对上门除螨服务价格的接受度（%）



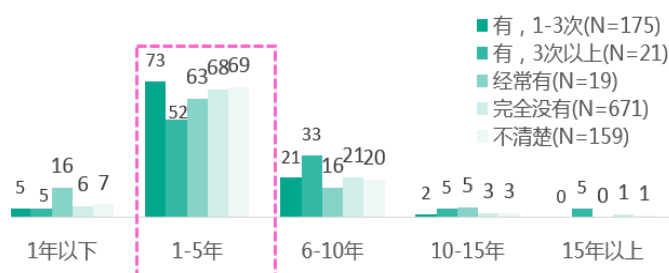
## 4. 寝具的使用习惯

### 4.1 床垫：使用期限,更换频率

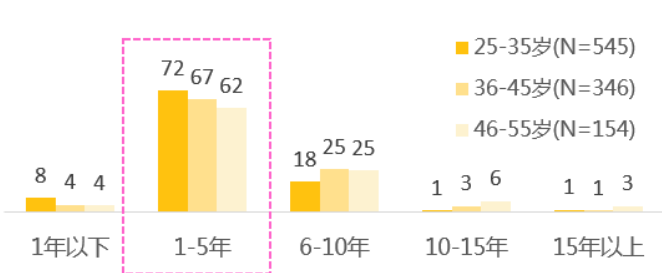
#### 4.1.1 近七成消费者现有床垫使用年限为 1-5 年



附图：受螨虫感染次数不同的消费者现有床垫使用年限（%）



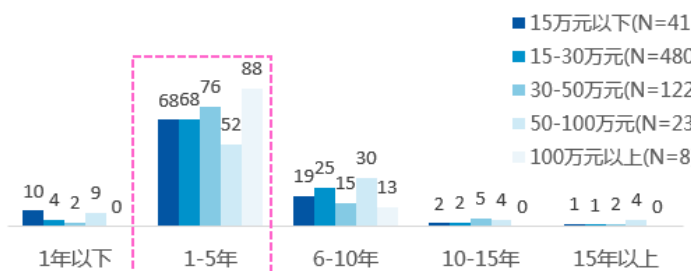
附图：不同年龄的消费者现有床垫使用年限（%）



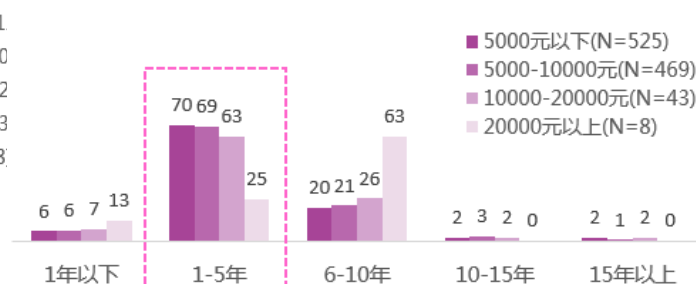
的比例非常低。

- 年龄越小的消费者，床垫使用年限越短，使用床垫超过 10 年的消费者大多为 46-55 岁的消费者；年收入越高，能接受床垫价格越高的消费者，床垫使用年限越久。

附图：不同收入的消费者现有床垫使用年限（%）

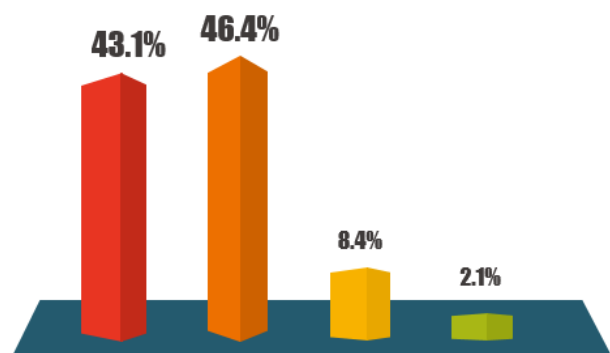


附图：可接受床垫最高价格不同的消费者现有床垫的使用年限（%）





## 4.1.2 大多数消费者更换新床垫的周期为 3-10 年



您家中的床垫平均使用多久会更换新床垫？

■ 从年龄来看，年纪越轻的消费者，

床垫平均使用年限越短，

51%25-35 岁的消费者 3-5

年更换一次床垫，54%36-45

岁的消费者 6-10 年更换一次床

垫。

■ 从年收入来看，30-50 万元年收

入的消费者更换床垫的年限最

短，53%的消费者 3-5 年更换

一次。

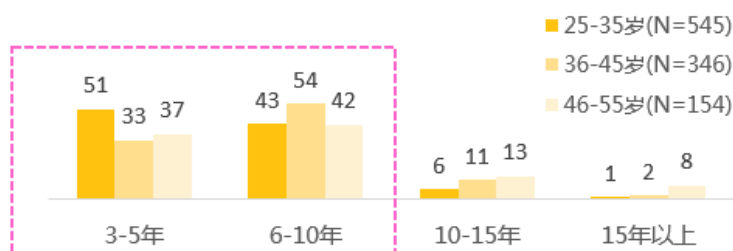
■ 总体来看，床垫使用

6-10 年更换的比例最高，但是 3-5

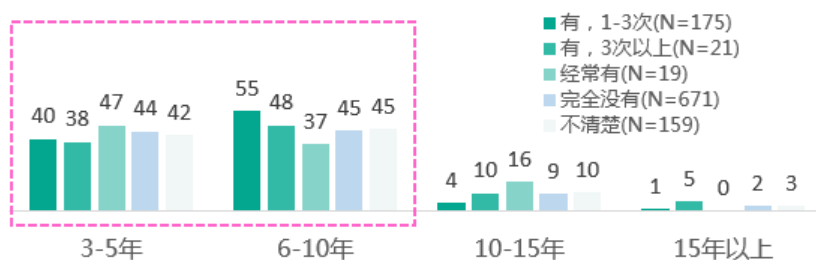
年更换的比例也不低，10 年以上再更

换的比例非常少。

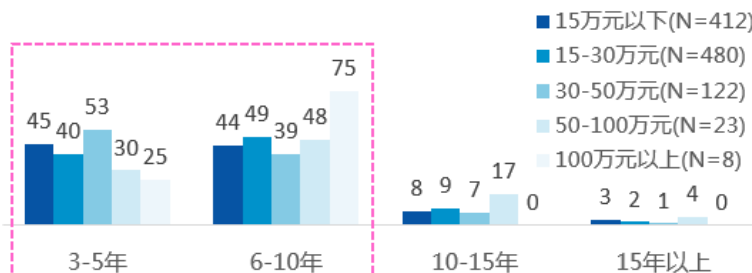
附图：不同年龄的消费者床垫平均使用年限（%）



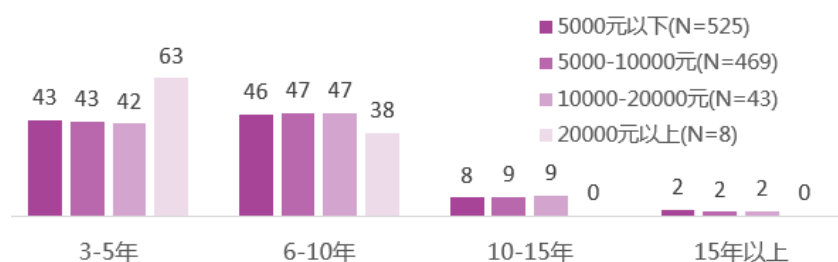
附图：受螨虫感染次数不同的消费者床垫平均使用年限（%）



附图：不同收入的消费者床垫平均使用年限（%）



附图：可接受床垫最高价格不同的消费者床垫平均使用年限（%）



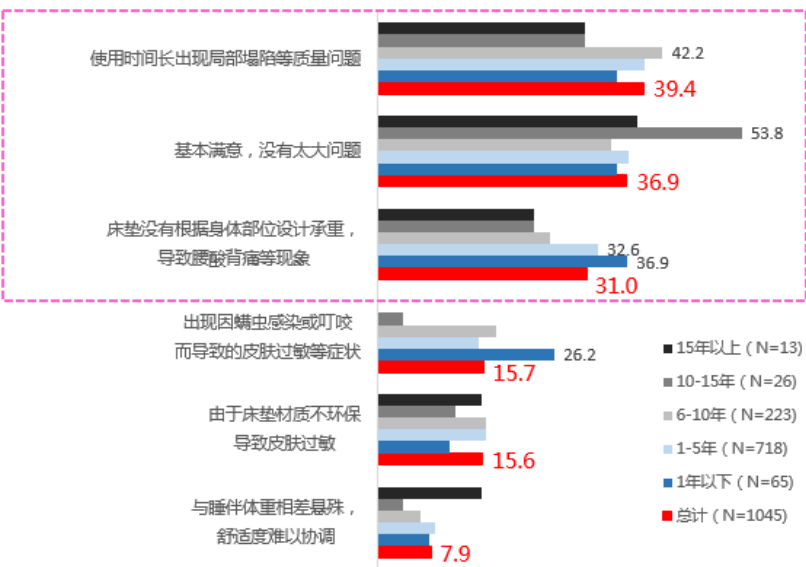
## 4.2 床垫：使用中的问题

### 4.2.1 消费者遇到的主要问题是床垫“局部塌陷”和“导致腰酸背痛”，不到两成消费者遇到过“螨虫感染”



- 使用时间长出现局部塌陷” ( 39% ) 是消费者使用中最主要的问题，其次是“腰酸背痛” ( 31% )。有 37%的消费者表示对现用的床垫“基本满意，没有太大问题”。
- 出现“局部塌陷”问题的消费者中比例最高的是 6-10 年使用者 ( 42% )；出现“腰酸背痛”问题的消费者中比例最高是 1 年以下的使用者 ( 37% )。对床垫基本满意的消费者中比例最高的是 10-15 年的使用者 ( 54% )。

附图：床垫使用时长不同的消费者遇到的问题 ( N=1045, % )

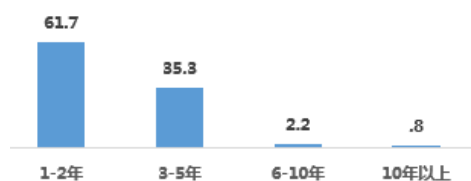


■ 仅有不到 16%的消费者出现过“螨虫感染”问题，其中大多为 1 年以下的使用者。

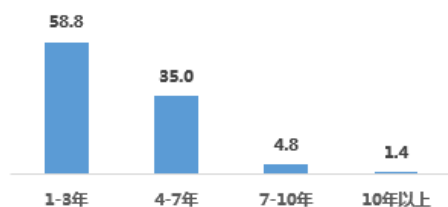
## 4.3 其他寝具：清理习惯及更换频率

### 4.3.1 近 60%的消费者平均 1-2 年更换一次枕芯，1-3 年更换一次被褥

枕芯平均使用多久会更换新枕芯



被褥平均使用多久会更换新被褥



- 总体来看，超过 60%的消费者都会在 1-2 年内更换枕芯，使用 5 年以上更换枕芯的消费者非常少。近 60% 的消费者 1-3 年就会更换被褥。35%的消费者 4-7 年更换被褥。7 年以上的消费者非常少。
- 消费者年龄越小，更换枕芯的时长越短。约 68% 25-35 岁的消费者平均 1-2 年更换枕芯。
- 年收入在 30-50 万的消费者更换枕芯的时长最短，77% 在 1-2 年更换一次。
- 总体来看，近 60% 的消费者 1-3 年就会更换被褥。35% 的消费者 4-7 年更换被褥。7 年以上的消费者非常少。
- 越年轻的消费者更换被褥的周期越短，约 68% 的 25-35 岁消

■ 总体来看，超过 60%的消费者都

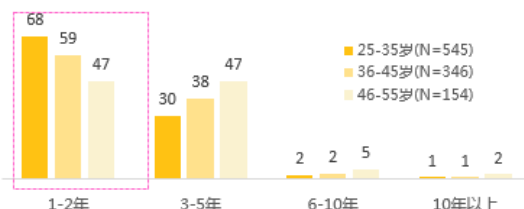
会在 1-2 年内更换枕芯，使用 5 年以上更换枕芯的

消费者非常少。近 60% 的消费者 1-3 年就会更换

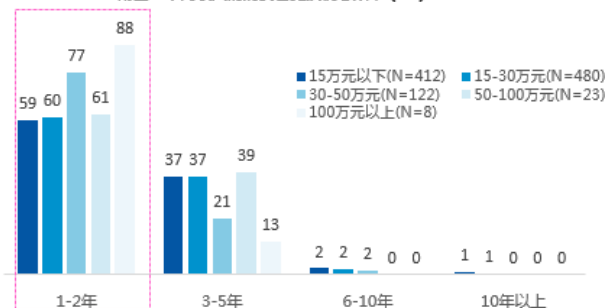
被褥。35%的消费者 4-7 年更换被褥。7 年以上的

消费者非常少。

附图：不同年龄的消费者更换枕芯频率 (%)

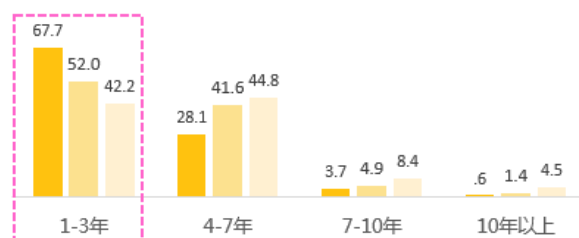


附图：不同收入的消费者更换枕芯频率 (%)

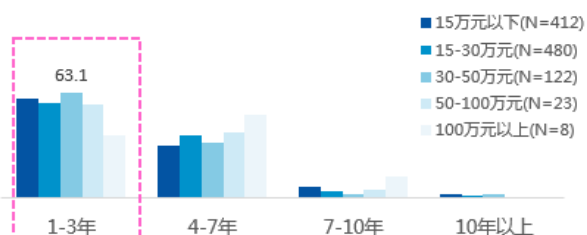


附图：不同年龄的消费者更换被褥频率 (%)

■ 25-35岁(N=545) ■ 36-45岁(N=346) ■ 46-55岁(N=154)



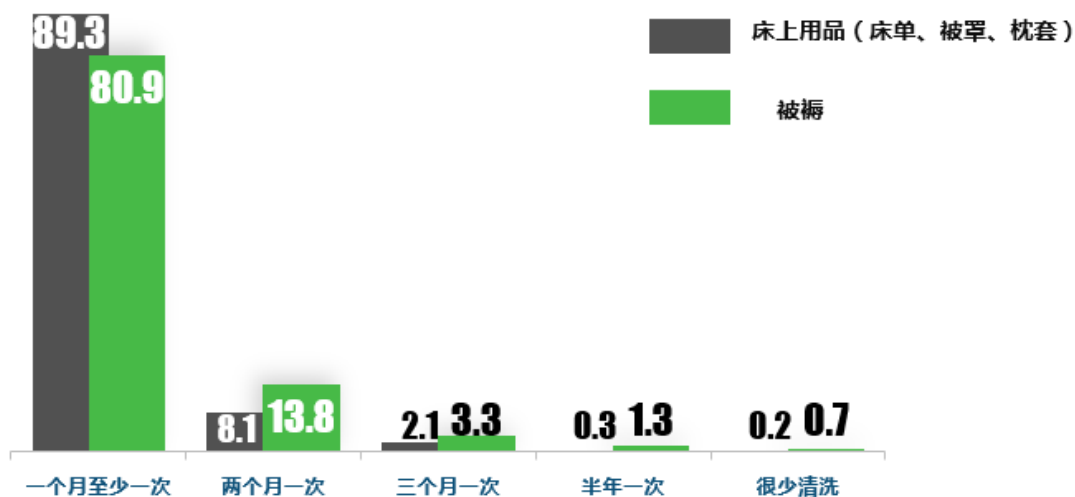
附图：不同收入的消费者更换被褥频率 (%)



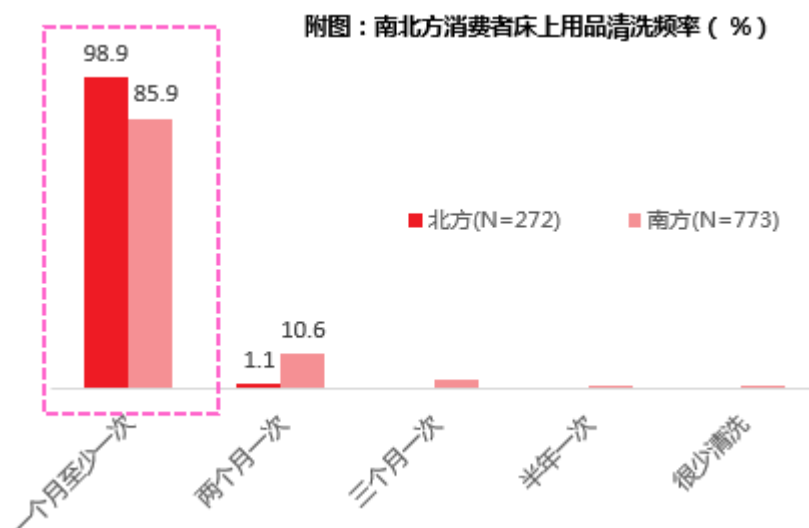
费者 1-3 年更换一次被褥，比 46-55 岁的消费者高出 25%。

- 年收入在 30-50 万的消费者平均更换被褥的周期略短于其他收入的消费者。这类消费者更换床垫和枕芯的平均周期也是最短的。

#### 4.3.2 超过 80%的消费者每月会清洁/晾晒一次床上用品和被褥

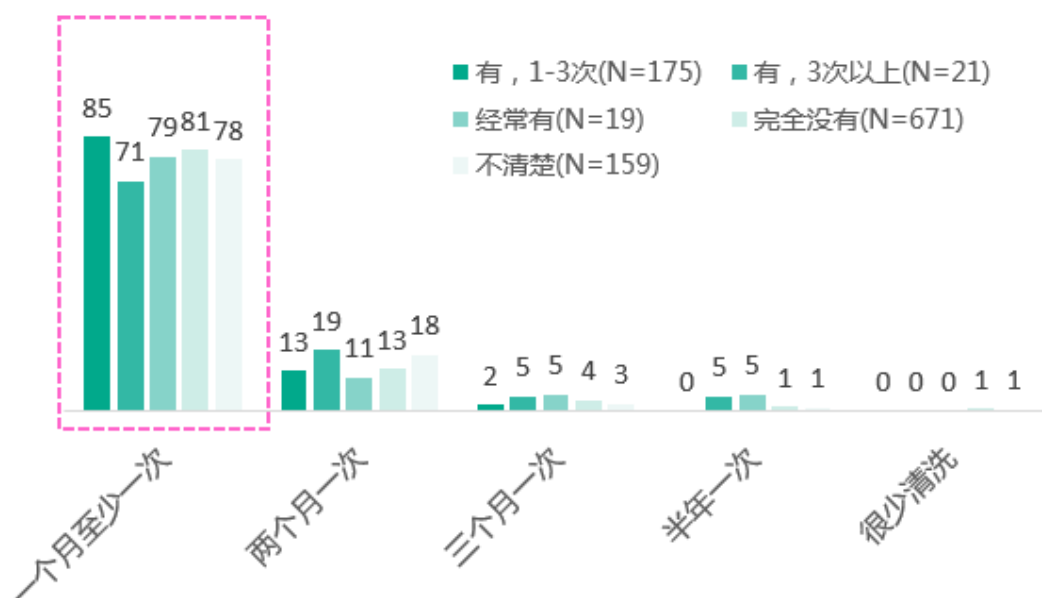


- 几乎所有消费者每个月都至少会清洗一次床上用品，受螨虫感染次数不同的消费者间的差异不大。北方消费者清洗床上用品的频率要高于南方消费者。



- 总体来看，超过 80% 的消费者每个月至少晾晒一次被褥，受螨虫感染 1-3 此的消费者一个月至少一次的比例略高于其他消费者。

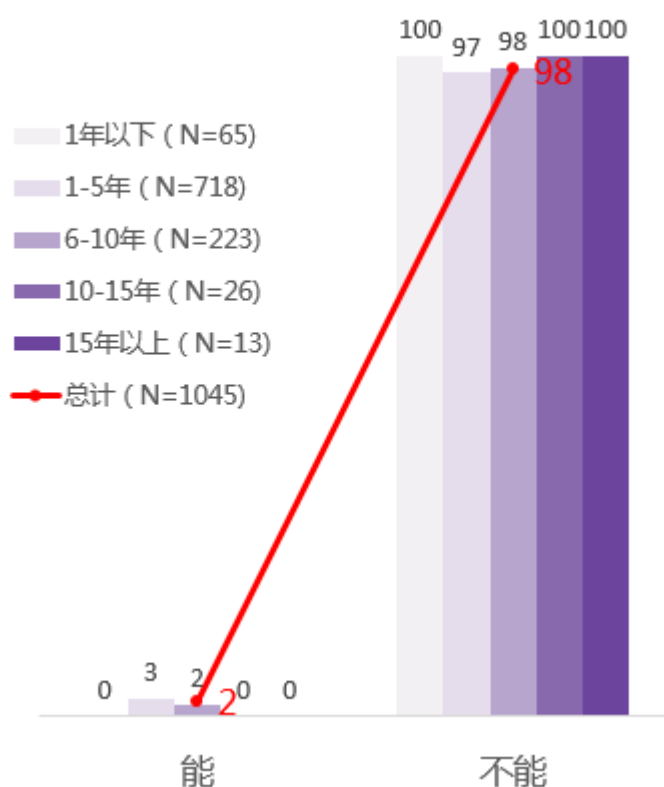
附图：受螨虫感染次数不同的消费者晒被褥频率（%）



#### 4.3.3 几乎所有消费者都认为螨虫是肉眼看不见的

98%的消费者认为螨虫是肉眼看不到的，不同床垫使用年限的消费者之间几乎没有差别。

附图：床垫使用年限不同的消费者认为螨虫是否能用肉眼看到（%）





## 5. 总结

### 5.1 容易受螨虫感染的人群的寝具购买、使用习惯、及对除螨服务的接受程度

本次调研发现,具备以下特征的消费者自身或其家庭成员最容易受螨虫感染:二线城市,年龄在 36-45 岁,孩子年龄在 13-17 岁。

此类消费者购买床垫前主要考虑舒适性、透气和性价比,也会在意床垫对小孩生长发育的影响,能够承受的床垫价格在 1 万元以内,深度除螨除尘和拆洗拆装是他们最在意的售后服务,他们非常愿意接受免费的上门除螨服务,但此类消费者普遍没有听说过哪个床垫品牌会提供免费的上门除螨服务,他们也愿意支付 300 元以内(最希望是 100 元以内)的费用来接受上门除螨服务。

60%以上的此类消费者家中的床垫使用时间在 5 年内,超过 10 年以上的消费者非常少,但此类消费者玩会会在床垫使用率 6-10 年才会更换新的床垫,只有三成的消费者对目前的床垫满意,局部塌陷、床垫设计不合理导致的腰酸背痛是此类消费者反映的主要问题。60%的此类消费者会在 1-2 年内更换枕芯、1-3 年内更换被褥,使用 5 年以上的枕芯和 7 年以上的被褥非常少。80%以上的此类消费者每个月都会至少清洗一次床上用品或晾晒一次被褥。

### 5.2 低(5000 以下)中(5000-10000)高档(10000 以上)寝具消费者的寝具购买、使用习惯、及对除螨服务的接受程度

**低(5000 以下)寝具消费者**是三档人群中没听说过上门除螨服务中比例最高的,且对于免费上门除螨服务接受度最低,对于收费的上门除螨服务大多数此类消费者能接受的价格是 100 元以下/次。这类消费者床垫使用年限相对较短,近八成小于 5 年,更换床垫的周期

的时长 3-5 年和 6-10 年的各占一半。但是枕芯和被褥的更换时间相对较长，六成消费者 1-2 年更换枕芯，1-3 年更换被褥。

**中 ( 5000-10000 ) 寝具消费者**中大多数人没听说过上门除螨服务，对于免费上门除螨服务接受度较高，对于收费的上门除螨服务 100-300 元/次的接受度略高于 100 元以下/次。这类消费者床垫使用年限、枕芯、被褥和床垫的更换周期和与低档消费者的差异不大。

**高档 ( 10000 以上 ) 寝具消费者**中有部分人听说过“慕思”可提供上门除螨服务。几乎所有人愿意接受免费上门除螨服务，对于收费的上门除螨服务 100-300 元/次的接受度明显高于 100 元以下/次。这类消费者大部分人床垫的使用年限为 5 年以下，也有部分人为 6-10 年。床垫和被褥的更换周期与其他两档消费者差异不大。枕芯的更换周期略短与其他消费者，七成消费者 1-2 年更换枕芯。

### 5.3 低 ( 15 万以下 ) 中 ( 15-50 万 ) 高 ( 50 万以上 ) 收入群体的寝具购买、使用习惯、及对除螨服务的接受程度

**低 ( 15 万以下 ) 收入群体**在购买床垫时仅有 26% 的人会考虑“防螨抗菌”，这类消费者中七成的人能接受的床垫价格为 5000 元以下。他们对免费和收费的上门除螨服务接受度最低，七成消费者能接受的价格是 100 元以下/次。这类消费者更换床垫的周期 3-5 年与 6-10 年的各占 45%，更换枕芯的周期 1-2 年和 3-5 年的各占 60% 和 40%，更换被褥的周期 1-3 年和 4-7 年的各占 60% 和 30%。

**中 ( 15-50 万 ) 收入群体**在购买床垫时近 30% 的人会考虑“防螨抗菌”，这类消费者中能接受的床垫价格为 5000-10000 元的比例多于 5000 元以下的。他们对免费上门除螨服务接受度较高。对收费除螨服务，接受价格为 100 元以下/次的比例略多于 100-300 元/次的。这类消费者更换床垫和被褥的周期与低收入人群差异不大，更换枕芯的平均周期略短于

低收入人群。

**高（50 万以上）收入群体**在购买床垫时近 50%的人会考虑“防螨抗菌”，这类消费者中能接受的床垫价格普遍在 5000-10000 元。他们对免费上门除螨服务接受度最高。对收费除螨服务，接受价格大多为 100-300 元/次。这类消费者更换床垫周期多为 6-10 年，更换枕芯的周期大多为 1-2 年，但也有部分人是 3-5 年，更换被褥的周期 1-3 年和 4-7 年的各占一半。

## 6. 除螨常识

螨虫无处不在，螨虫要70度以上的开水才能杀死，家用的消毒液并不能杀死螨虫，化学杀虫剂虽能杀死螨虫，但却对人体同样有伤害，所以螨虫很难被清除！

### 6.1 常用的居家除螨方法

#### 6.1.1 降低室内相对湿度

将相对湿度控制在50%以下是控制螨及其过敏原水平最常用的方法。研究显示，室内使用高性能吸湿机和空调机降低相对湿度和螨虫的总量既实用又有效。

#### 6.1.2 使用防螨床品

在经济条件允许的情况下，建议被褥等卧具使用2-5年全部更换一次，或者换做用防螨材料做成的卧具和床品。现有的防螨材料，其防螨和除螨的原理是利用致密的织物结构，阻断螨虫与人体的接触，并掐断螨虫的食物链，使被芯、枕芯、床垫内的螨虫因缺乏食物而死亡。这种方法因对人体无刺激、无副作用，且防螨效果不会随着洗涤次数而降低，日渐成为防螨市场的主流。

#### 6.1.3 床上用品的清洗和晾晒

床单、枕套、毛毯、床垫套至少每半个月要换洗一次，用等于或高于55摄氏度的热水洗一次可杀死螨和去掉绝大多数螨过敏原。难清洗的卧具如枕芯、棉被胎、床垫等则应经常在日光下曝晒、拍打。被褥暴晒，不仅可以杀死尘螨，还能破坏各种过敏源，是消除尘螨过敏的有效手段。建议在暴晒过程中，每隔一段时间对被褥进行拍打，以便拍打掉被褥上尘螨的尸体以及代谢物。

#### **6.1.4 地毯、窗帘和家庭装饰的更换**

地毯、窗帘和家庭装饰织物积聚了碎屑残片，为螨繁殖提供了理想栖息地。在潮湿地区，可将地毯换为硬面。窗(布)帘或遮光帘应换为百叶窗，家庭装饰织物应换为乙烯树脂或皮革垫，家具可用木制家具。

#### **6.1.5 地毯真空吸尘**

地毯应该每周真空吸尘一次，并经常更换吸尘器的袋。

#### **6.1.6 是冷冻软玩具和小件物品**

在零下17摄氏度至零下20摄氏度冷冻软玩具和小件物品至少24小时后，可清洗这些物品以去除死螨和过敏原。

### **6.2 床垫除螨方法**

#### **6.2.1 拆晒床垫**

把床垫面料拆开，抬到太阳下暴晒，然后自己在把床垫缝好，每个月做一次。这种方式工作量较大，普通家庭难以采用，部分知名床垫品牌会在一定期限内为消费者提供免费的床垫拆洗拆装服务（如慕思寝具提供的慕思金管家服务）。

#### **6.2.2 使用乳胶床垫**

乳胶的分子结构特殊，具有良好的舒适性、透气性，抑制细菌及寄生虫的滋生；开放式

的乳胶多孔气囊结构体，使空气在床垫中依然能自由流通，可分散睡眠中肌肤与床垫接触产生的热气、汗气、保持睡眠中的舒适干爽。

### **6.2.3 使用除螨产品杀菌、防螨（如防螨仪、防螨剂）**

除螨仪能有效的驱除房间中的螨虫并能抑制螨虫繁殖。但不能清除房间中的螨虫尸体碎片和螨虫分泌物。这些都是已知最强烈的过敏源。所以家庭除螨要分二步骤。第一：用除螨仪将房间中各个角落中的螨虫驱除、杀死、抑制螨虫繁殖滋生。第二步：将房间中各个角落的螨虫尸体碎片和分泌物清洗干净。特别是使用除螨仪前期，打扫房间的频率要高，打扫时

### **6.2.4 使用专业仪器清理**

使用专业家用清洁护理仪对床垫进行深层吸尘除螨。这种仪器通常比较昂贵，维护费用较高，但能够对床垫内外进行彻底的除螨除尘。目前国内少数床垫品牌（如慕思寝具）会采购该类仪器，为消费者提供床垫售后清理服务，不仅能够抑制螨虫滋生还能够彻底清除螨虫的尸体碎片和排泄物。