

# 告别汞时代：家用体温计的换代与选择

当含汞体温计全面禁产进入倒计时，不少中国家庭的抽屉里，那支装着银色液体的玻璃管，正悄然走向退场。

政策的边界其实很清晰：此番禁令指向的是生产端，而非消费端。2026年之后，禁令生效前出厂的合格水银体温计仍可正常流通；家里正在使用的水银体温计、血压计，也能继续服役，直至自然损坏、寿终正寝。

这样的过渡安排，消解了一部分人的焦虑。毕竟在很多人心里，这支小小的玻璃体温计，早已是家庭健康监测的“老伙计”。但随着汞污染的风险被越来越重视，寻找安全、精准的替代品，终究是绕不开的课题。

市场其实早有准备。目前市场上的替代产品已十分成熟，主要可分为三类：接触式电子体温计、非接触式电子体温计以及无汞玻璃体温计，覆盖不同家庭的需求场景。

## 各类温度计如何选择？

### 电子体温计（接触式）

适宜年龄：0岁以上

特点：读数方便，测量时间短、精度高，可测腋下、口腔、肛门温度。

测量要点：测腋下需紧贴感温部位；测舌下需紧插于舌根处。



### 耳温枪（接触式红外）

适宜年龄：6个月以上

特点：快捷便利，测量时间短，通常1秒即可完成。

测量要点：需将探头深入耳道并对准鼓膜。

注意：因新生儿耳道较窄，不建议小婴儿使用；测量手法不当会影响准确性。



### 额温枪（非接触式红外）

适宜年龄：0岁以上

特点：测量速度快，操作简便。

测量要点：通常对准鼻梁上方额头中央位置测量，具体操作请参照产品说明。



本版内容综合人民日报、新京报等

## 关于体温计的三个高频疑问

### 疑问一：水银体温计碎了，该怎么办？

今年以来，儿童咬破体温计误吞水银、打碎体温计导致家人接触的新闻屡见报端，让不少家长绷紧了神经。

专家给出的结论，能缓解一部分恐慌：常温常压下，液态水银在人体消化道的吸收率极低，意外误食通常不会导致急性中毒，水银会随粪便自行排出体外。如果发现孩子误吞水银，可先通过刺激咽喉部等方法催吐，并适当饮用牛奶保护胃黏膜，若不适持续应及时就医。

真正的危险，藏在水银蒸汽里。短时间内吸入高浓度的水银蒸气，人可能出现头痛、乏力、发热、恶心呕吐等症状，严重时甚至会引发急性中毒。因此，体温计破碎后的清理方式，才是规避风险的关键。

正确的应急处理步骤，每一步都不能马虎：

1. 开窗通风至少24小时，降低室内汞蒸气浓度；
2. 让人员迅速撤离现场，尤其是老人、孩子、孕妇等易感人群；
3. 做好个人防护，戴上手套

和口罩，避免皮肤直接接触散落的汞珠；

4. 用硬纸板、湿润棉棒或胶带小心收集汞珠，切勿使用吸尘器或扫帚——吸尘器会加速汞的挥发，扫帚则会让汞珠碎裂成更小的颗粒，扩大污染范围；

5. 将收集到的汞珠和玻璃碎片，一并密封在塑料瓶或塑料袋中，加入少量水防止汞蒸气外泄；

6. 在密封容器上清晰标注“破碎温度计”，按有害垃圾的分类要求投放；

7. 绝对不能将汞珠倒入下水道或随意丢弃，以免造成水体和土壤污染；

8. 若汞珠掉进地板缝隙等难以清理的角落，可撒上硫磺粉，让汞与硫磺反应生成无害的硫化汞，之后再行清理；

9. 对被汞污染的地面，可用10%漂白粉液体冲洗，进一步降低残留风险。

至于家中完好的存量水银体温计，大可继续正常使用；若体温计已有裂痕，或是计划主动更换，务必交由专业机构回收处理。

### 疑问二：水银体温计真的比电子体温计更准吗？

许多人认为电子体温计、电子血压计没有水银器械测得准。实际上，这个观念已经有些过时了。

在理想条件下，合格的医用级水银体温计确实精准，但在日常家庭使用中，电子体温计的综合准确性和安全性已全面超越水银体温计。

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江表示，水银体温计给人“准”的印象，源于其物理原理可靠且无需外部能源。

然而，其读数困难（易产生视觉误差）、测量时间长（需5—10分钟保持姿势）、应用场景有限等缺点，在实际使用中常影响其准确性。

现代合格的医用电子体温计，其精度必须符合国家标准，误差通常控制在 $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ ~ $\pm 0.2^{\circ}\text{C}$ ，完全满足临床需求。电子体温计测量快速、读数清晰，绝对安全无汞，是淘汰水银体温计的根本原因。

### 疑问三：为什么有时电子体温计测不准？

不少人都有过这样的体验：用电子体温计测出来的体温忽高忽低，让人怀疑它的可靠性。其实，电子体温计的测量偏差，大多不是产品本身的问题，而是出在使用方式和环境干扰上。

接触式电子体温计的核心要求，是“紧贴”与“静置”——必须将探头紧密贴合舌下、腋下等测量部位，并且保持姿势直到仪器发出提示音，中途不能随意挪动；耳温枪则需要对准耳道深处的鼓膜，耳道内的耳垢、测量时的角度偏差，都会影响最终读

数；额温枪的“脾气”更娇贵一些，测量前需要将仪器在室内放置片刻，让它适应环境温度，同时要确保被测者额头无汗水、无头发遮挡，避免在风口或空调直吹的地方测量。

没有绝对“最好”的体温计，只有最适合的选择。无论是水银体温计的退场，还是电子体温计的普及，本质上都是家庭健康监测方式的一次升级。选择一款适配自家需求的测温工具，再配合规范的使用方法，才能让体温数据真正发挥参考价值。