

夏日享清凉 当心“空调病”

盘点预防“空调病”妙招及健康“叹冷气”的小窍门

吹空调3大认识误区

“空调病”是由于人体温度调节系统出错导致的一系列综合病症。对此，人们往往存在着3大认识误区。

误区1

盖被子可防“空调病”

很多人怕冷气吹多了着凉感冒，所以夜里睡觉的时候一边开着空调，一边盖着厚棉被，以为这样就可以防止空调病。其实，呼吸道是很脆弱的，盖被子只能保暖不能防病。虽然家用空调不适合军团菌的生长，人们不会因此得上肺炎，但冷气从呼吸道进入人体，一觉醒来后口鼻发干，还是容易会有感冒症状。所以，冷气入侵呼吸道，有时候是防不胜防的。

易感人群：经常出入空调房的人群；有慢性疾病或免疫力低下的人，比如老人和儿童，尤其是接受激素类药物治疗的病人和吸烟者。

科学支招：空调温度不要过低，以免与室外温差过大，特别是中老年人和体弱者更要注意防止感冒。夜间睡眠最好不要用空调，入睡时关闭空调更为安全。

误区2

出汗时直吹空调不要紧

空调屋里的人经常会感觉头晕目眩或者眼冒金星，这就是由空调病引起的大脑神经失衡反应。有的人在家整天开着空调，或者大汗淋漓地从外面进屋，把温度调得很低，甚至有人跑到空调下面直吹，图一时痛快，认为这不要紧。殊不知直吹时空气流速增加，温度会骤降3-4℃，会导致头晕。而且，突来的冷空气很容易刺激汗毛孔突然收缩，并导致头疼等症状。

易感人群：长时间在开着中央空调的办公室、写字楼里工作学习的人；有偏头疼等大脑神经系统疾病的人；偏胖怕热的人以及长期开车的司机。

科学支招：尽量避免长时间在空调房间里不出门，要经常开窗换气，确保室内外空气的对流，开机1-3小时最好关一段时间空调，打开窗户呼吸新鲜空气。如果条件不允许，最好每隔1小时到室外的走廊等有窗户的地方换换气，最重要的是，千万别因为热就到空调下直吹。

误区3

长期吹空调对关节无损害

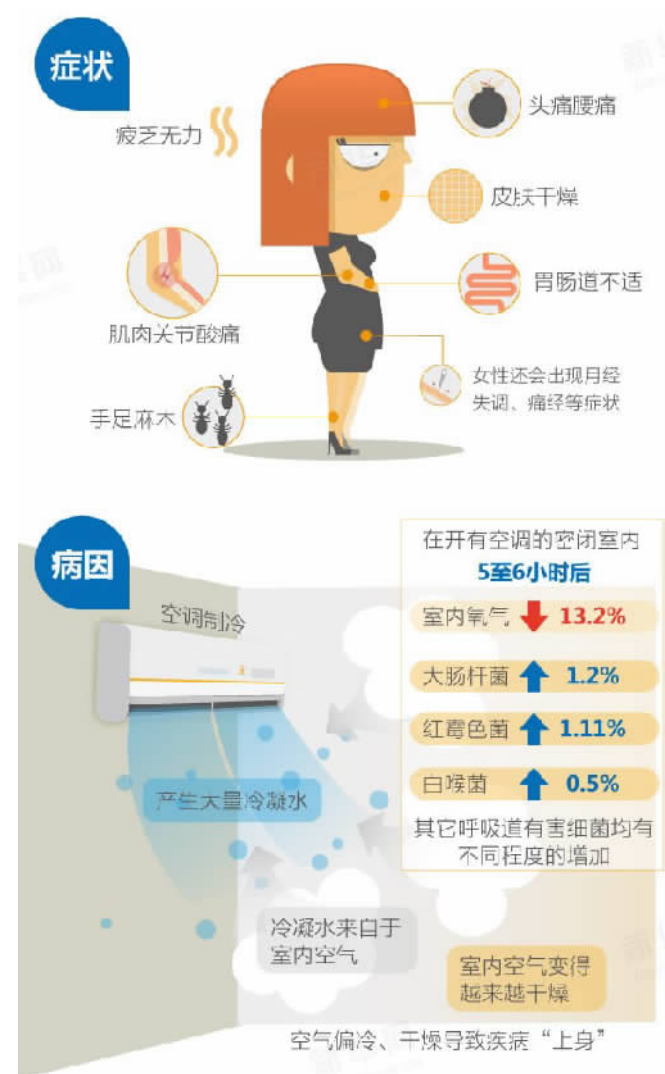
很多人没有意识到长期吹空调造成的危害，觉得最多也就是得个感冒、头晕头疼而已，尤其是年轻力壮的人更不在意。殊不知，冷空气对关节的损害是很大的，如果不注意保暖，上了年纪很容易患上关节炎，再治就难了。

易感人群：抵抗力差、体质弱、骨质疏松的老人或未发育完全的孩子。

科学支招：经常坐着办公的人不妨在办公室里备一身长袖长裤的衣服，尤其是年轻女性，膝部的关节最好用毛巾或厚点的衣服加以保护，同时隔一段时间就站起来活动活动，以增进末梢血液循环。

进入5月中旬，佛山的天气已经提前开启了“桑拿模式”，于是大家纷纷打开空调，享受夏日中的一丝清凉。不过，长时间开空调的室内，因为空间相对密闭，空气不流通，致病微生物容易滋生。同时，室内外温差较大，一旦机体适应不良，人体会出现鼻塞、头昏、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状，这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。

本期，笔者将为你介绍夏日吹空调的几大认识误区，以及预防“空调病”的方法，一起来看看吧。



预防“空调病”有妙招

1、使用空调的房间温度最好控制在24℃到26℃左右，这样的温度对人体来说比较舒适。空调温度不要调得过低，以免与室外温差过大，使人容易患上感冒。

2、有汗时如果要进入空调房最好先换掉湿衣，擦干汗水。千万不要贪图一时痛快而站在空调风口，尤其要避免空调直接吹向颈部。

3、在使用空调的房间里不要待时间过长，三四个小时还可以，如果一待就是七八个小时甚至10小时以上，就可能对身体不利了。

4、要及时清洗空调上的过滤器，以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长，给人体带来危害。开启空调的时间不要过长，而且要经常开窗换气，以确保室内外空气交换，使室外新鲜气体进入，保持室内空气的清洁。

5、长时间在空调房间工作的人，应该增添一些穿脱方便的衣物，膝部应该覆盖浴巾、护膝之类的保暖物品。

6、使用空调的房间，还要注意保持室内清洁卫生，减少各种致病污染源。配置具有空气杀菌消毒功能的净化器和空气加湿器，不仅可提高室内空气的洁净度和湿度，还能减少通过空调管道进入室内的有害物质。

7、无论是办公桌或是居室中的床铺，都应该远离空调机，离空调机越近，冷空气的流速越快，影响也越大。

相关链接

健康“叹冷气” 要识这些小窍门

1、风向朝上更制冷

很多人在开空调时并不善于利用风向。一般来说，冷空气向下走，而热空气反之。因此想制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。

2、时开时关最耗电

空调不要频繁开关，主要原因是容易造成损坏。正确的做法是开机时将空调设置到高冷状态，以最快达到降温目的，当温度适宜时，改中、低风，以减少能耗。

3、睡前用定时功能

晚上可以不用整夜开空调！一般在睡觉的时候定时两三个小时即可。

如果实在怕热，晚上睡眠时可以将空调设定为睡眠状态，还可以达到20%的省电效果。

4、闷热天气要开除湿

有时碰到天气闷热难受，要善用除湿功能，让室内湿度降下来，这样不用调节空调温度，也会让人感觉舒适凉爽。

5、先开空调后关窗

室内降温通风时，应该先开空调后关窗，等刚开空调时空调里面的污染物释放以后再关闭门窗，这样可以避免哮喘等很多呼吸道疾病。

6、三个时间要开窗通风

3小时室内不开窗换气，室内空气就可能不新鲜；6小时内不换空气，空气就严重污染，污染的程度可能会危害健康。通风换气时间最好在上午9点到11点、下午1点到4点，或者晚上7点到10点。

7、有高血压空调温度不能低

有些人从外面回家的时候，希望赶紧凉快下来。这样一热一冷，血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态，这就导致血压升高。尤其是有高血压的人，空调温度不能开得太低，容易导致心脑血管意外。

8、夏天空调一个月洗一次

如果空调长年不清洗，就会积攒多种危害健康的病菌和螨虫，夏天建议每一到两个月清洗一次。除清洗空调面板和过滤网外，还要使用专业空调消毒剂，进行彻底清洗消毒。