

市场星报

安徽人的生活指南

2020.7.11
星期六 庚子年五月廿一
今日4版 第7387期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

炎炎夏日,当心“空调病” 简单几招轻松搞定它

小暑过后,气温将逐步攀升,酷热难耐,无论是在办公室还是在家中,大多数人都喜欢长期处于空调的环境中,但空调造成的急剧温差及周围环境变化会让人很容易患上“空调病”。听听安徽省中医院专家汪四海支招如何预防与应对“空调病”。 □记者 马冰璐

鼻塞、心慌、胸闷……当心中招“空调病”

据汪四海介绍,空调病是空调给人们带来凉爽的同时,也带来的一种“疾病”。长时间在空调环境下工作、学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这些现象在现代医学上称之为“空调病”或“空调综合征”。

人们若长时间处在空调环境下,或使用空调不当,可能出现如下症状——鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽;心慌、胸闷,头晕、头痛,眼花,紧张、烦躁、注意力难以集中;睡眠不佳;恶心呕吐、食欲不振、腹痛腹泻或腹胀便秘;浑身没劲、腰酸背痛、关节酸楚,手脚冰冷甚至有些麻木;口干口渴,皮肤干燥,皮肤过敏;女性月经不调;后续影响则是关节炎、心肺功能受损。



支招:室内外温差以不超过5-8℃为宜

如何预防和应对“空调病”,汪四海表示,不妨试试以下这8个方法。

方法一:使室内空气新鲜,保持流通,不断更新空气是预防空调病根本措施。空调开启切忌连续门窗紧闭,至少保持3-4小时定时通风换气,以保证空气中有足够的新鲜氧气含量。

方法二:合理地调整室内外温差。我国夏季一般室内舒适温度为26~28℃,相对湿度40%~60%,室内外温差以不超过5~8℃为宜。

方法三:空调开启时间不宜太长,通宵达旦使用且不通风是大忌。应在温湿度有一定改善,适当停机。不宜贪冷,导致负面作用。

方法四:出大汗后不宜立即进入制冷空调房间,因此时毛孔正扩张,遇冷后立即收缩导致外伤风寒入侵致病。

方法五:空调的排气孔是不洁空气必经之处,因此不宜在吹风口处久留,更不可直接落坐或入睡,尤其是不能对着颈椎、关节、腹部和面部,体弱、老人、儿童温差感觉不灵敏,体外调节温度功能欠佳者,尤其需要引起注意。

方法六:空调使用中,房间内空气悬浮物飘尘增加,引发呼吸道疾病,尤其是使用地毯的房间内常有螨虫,因此最好配置空气净化器。保持室内清洁,用湿布擦灰尘保洁,以改善室内空气质量。

方法七:空调用久后过滤网上会沉淀大量有害致病菌,要经常清洁空调过滤网,室内可放置仙人掌,起辅助空气净化作用。

方法八:长时间在空调房间办公,要注意增减衣物,同时多喝温开水,多吃新鲜蔬菜和水果,加速体内新陈代谢。



人老了,却发现老伴“不顺眼”

专家:互相包容,加强沟通,才是相处之道

▷ 02版

梅雨季节要科学养生保健 晚睡早起,饮食“以清为主”

▷ 03版

牙口不好的老人 应该尽量把食物做得松软

▷ 04版