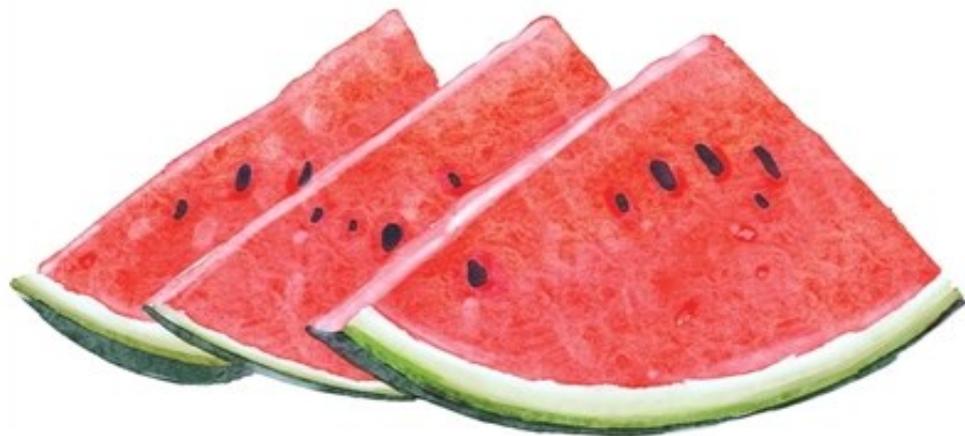


这样用空调,清凉不伤身

炎炎夏日,暑气蒸腾,空调成了人们避暑的“神器”。如何既享受这份清凉,又避免使用空调带来的健康隐患?



1 空调温度调几许? 过高过低均不宜

“从中医理论出发,并不提倡长期使用空调。”首都医科大学附属北京中医医院急诊科主治医师杨宇飞解释,夏季人体毛孔开放、阳气向外发散,呈现“外层活跃、内里偏虚”的状态。此时空调冷气易使寒邪侵入,可能阻碍阳气的正常发散,但结合现代生活实际,高温天气下合理使用空调并

无不可。
“一般来说,夏季室内公共场所空调温度设定不低于26摄氏度,这个数值综合了人体健康、舒适度和节能等多重因素,家庭也可以参考使用。”清华大学附属北京清华长庚医院急诊科副主任医师龚晓杰解释,人体是恒温动物,即使安静坐着,内脏运作也会产

生热量,需要通过散热来维持体温稳定。如果空调温度过低,身体就会启动自我保护反应——血管收缩、肌肉紧绷,可能引发身体不适;若温度过高,又会影响散热,导致闷热难耐、出汗不止。综合来看,24摄氏度至28摄氏度是一个比较合理的区间,且能根据人群灵活调整:青壮年群体代谢

旺盛、怕热,可调至24摄氏度至26摄氏度;老年人代谢率低、活动相对少,对冷刺激敏感,27摄氏度至28摄氏度更舒适;不同年龄的儿童体温调节能力有差异,要多留意体温和出汗情况,适当调整。总之,保持“微凉无汗”的状态是最佳的。
睡眠时的温度设置也有学

问。“人睡着后,活动减少,代谢率下降,产热减少,室内温度不宜过低。”龚晓杰说,此时温度可以比白天高1摄氏度至2摄氏度,比如白天26摄氏度,夜间可调至27摄氏度至28摄氏度,既能保持清凉,又不会因寒冷干扰深睡眠,尤其要避免空调直吹头部或身体。

2 空调病从何而起? 密闭环境致病机

烈日当空,许多人一踏入室内便急着把空调温度调低,只想尽快感受清凉。这样做妥当吗?

“如果室内外温差太大,身体一会儿冷一会儿热,血管频繁收缩扩张,人很容易不舒服。虽然没有绝对的‘安全温差’,但控制在10摄氏度以内会更加稳妥。”龚晓杰举例说,室外38摄氏度时,室内可设置26至28摄氏度,温差控制在10摄氏度以内,身体能更好地适应。

除了调整温度,湿度也是影响体感的关键因素。“在相同的设定温度下,适当降低湿度,体感会更清爽。”龚晓杰介绍,人体比较舒适的湿度在40%至60%,这和春秋自然状态下的体感接近,夏季湿度过高(高于60%)时,人会感觉黏腻闷热,影响排汗、容易中暑,还可能

滋生霉菌、螨虫。空调降温的同时会降低室内湿度,湿度过低(低于40%),空气会变得干燥,导致身体水分流失加快,呼吸道黏膜容易变得干燥受损,降低其防御功能,可能出现嗓子干、鼻子痒甚至流鼻血等现象,还会让人更易感冒。

杨宇飞介绍,中医将中暑分为“阳暑”和“阴暑”:阳暑是高温下剧烈活动导致的中暑,主要症状表现为体温升高、全身乏力,伴有明显口渴和大量出汗;而阴暑是过度贪凉导致寒湿邪气内侵,损伤人体阳气,引发气机紊乱,其症状包括头痛无汗、恶心呕吐、腹痛腹泻等。长期对着空调吹,容易诱发阴暑。例如,有人吹整夜空调后,晨起出现咽痛、口渴,就是典型的“寒包火”症状,即寒邪阻滞于体表,内热

无法发散。

“中医养生主张夏季应顺应节气特点,让阳气自然发散,适当出汗,不建议长期使用空调。”杨宇飞表示,但若遇持续高温天气,中暑风险较高,或是家里有老人、孩子等散热功能较弱的人群,还是要合理使用空调。

此外,龚晓杰提醒,无论是空调还是加湿器等电器,都需要定期清洗滤网,必要时请专业人员进行深度清洁,以减少健康隐患。

长期开窗开空调,房间里的空气会越来越浑浊,这是“空调病”的重要诱因。“其实,医学上并没有‘空调病’这种说法,这是人们对长期处于空调环境中引发不适的统称。长期处在这种密闭环境中,二氧化碳和病菌会越积越多,可能让

人头晕、胸闷、没力气。”龚晓杰建议,每天至少开窗2至3次,每次20至30分钟,既能换进新鲜空气,又不会让室温大幅波动。

高温天气下,冰镇西瓜、冰淇淋等冷饮很受欢迎。一口咬下去,冰爽清甜,瞬间驱散燥热。然而,不少人认为“贪凉易腹泻”“常喝冰水伤胃”,这类观点有道理吗?

“这类观点在中西医理论中都能找到支持。”杨宇飞说,夏季气温高,胃肠道致病菌繁殖活跃,本身就是消化道疾病高发期。从中医角度看,夏季人体阳气向外发散,脾胃阳气相对偏弱,如同“内里火力不足”,此时若大量摄入寒凉食物,会进一步损伤脾胃功能,就像给“小火炉”浇冷水,容易引发腹痛、腹泻、食欲不振等。

“不过,在空调房内消暑并非完全不能接触凉食,关键在于选择天然食材并控制摄入量。”杨宇飞介绍,北方的绿豆汤、南方的凉茶,本身就有清热解暑的功效;西瓜、黄瓜等应季瓜果在常温下食用,既能补水,又不会给脾胃添负担。相比之下,冰棍、雪糕这类人工冷冻食品,寒气更重、糖分也高,在空调房里应尽量少吃。

除了饮食调理,中医还有不少简单实用的避暑方法,尤其适合空调环境。杨宇飞介绍,例如代茶饮,可适量选用西洋参、麦冬、藿香、薏米等冲泡饮用。此外,香囊或香包也是不错的选择,用藿香、香薷、苏叶、苍术等芳香药材制作的香囊,可随身携带或放在空调房内。

3 特殊人群用空调? 细节之处多留意

特殊人群在空调环境中更为敏感,使用时需格外用心。龚晓杰提醒,不同人群的身体状态和调节能力有差异,空调使用需针对性调整:

婴幼儿的体温调节中枢尚未发育成熟,极易受环境温度影响。夏季使用空调时,别给孩子穿长

袖、盖厚被,穿轻薄衣物即可,温度建议保持在26摄氏度至28摄氏度,同时要避免冷风直接吹到孩子身上。

对于孕产妇来说,她们代谢率高、产热多,往往更怕热,不必排斥空调,将温度调至26摄氏度至28摄氏度,孕产妇会更舒适。“夏

天高温高湿,单靠风扇很难有效降温,合理使用空调反而能避免过热带来的不适,更为安全。”龚晓杰说。

再看老年人,尤其是患有冠心病、高血压的老人,要特别注意药物可能干扰体温调节功能——比如利尿剂、β受体阻滞剂可能会影

响机体排汗能力,增加中暑风险。因此,更不应该拒绝使用空调。如果有低温诱发关节疼痛的担忧,可以戴护膝或局部遮盖。

慢性病患者使用空调时也有讲究:过敏性鼻炎、哮喘患者对于温度的变化比较敏感,要避免温度过低,以防诱发打喷嚏、鼻塞、喘息

等症状;某些皮肤病或严重烧伤患者,由于汗腺受损、散热能力较差,需要适当降低环境的温度和湿度;生活不能自理的人群对冷热刺激往往不敏感或反馈不及时,家人要多留意其状态,避免因缺水或环境过热而出现中暑。

据《人民日报》



文明健康
绿色环保

节约用餐 杜绝“剩宴”

