



居室开空调 怎样才适宜

一、使用空调必须注意通风。每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气。据防疫部门测定,开窗10分钟,就能把一间80平方米房间的空气换一遍。此外,凡在空调室内装有复印机、打印机等设备,专门从事这类职业的人们,工作时应打开窗户或加装排风扇,以保证室内空气流通。此外,还要避免在室内抽烟。

二、要注意不宜长期处于低温空调环境,最长不要超过4小时。工作时若遇小憩,务必去室外活动片刻。先在有阴凉的地方活动片刻,在身体适应后再到阳光下活动;若长期在空调室内者,应多到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢。

三、空调室温和室外自然温度不宜差距过大,以不超过5度为宜。工作场所,则应注意衣着保暖。建议空调开到26摄氏度以上,既节能又不易患病。此外,夜间睡眠则最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全。

四、在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上。大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样的低温会刺激血管急剧收缩,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等;年轻女性则容易出现月经失调,很多白领女性整天处于低温空调下,同时又要穿短衣短裙,本来体质就相对较弱,手脚散热很快,造成血管舒缩失调。这样的寒冷刺激很可能影响卵巢功能,使排卵发生障碍,出现月经失调或肚子疼得厉害。

五、应经常保持皮肤的清洁卫生。由于经常出入空调环境、冷热突变,皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故应常常洗澡,以保持皮肤清洁。

六、空调要勤清洗消毒,用除湿机防止细菌滋生。同时,可以在空调房间里配置有空气杀菌消毒功能的净化器和空气加湿器,以提高室内空气的洁净度和湿度,有效地降低通过空调管道进入室内空气中的有害物质,以防呼吸道感染及过敏反应的发生。

七、不要在静止的车内开空调,以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生一氧化碳中毒的意外事件。

八、可以多吃苦味、凉性的蔬菜,例如芹菜、苦瓜等。



冠心病患者 不宜躲空调

夏季天气炎热,空调使用频率明显增加。对于冠心病患者来说,持续躲空调这种做法是错误的,因为低温环境会使皮肤汗腺收缩,血流减慢,血液粘稠度增加,导致出现胸闷、胸痛、头晕发作,严重的可诱发心肌梗死。

医生建议冠心病患者采用自然降温的方法,多喝水,吹自然风,如果炎热难耐需要吹空调建议间歇使用,定时开窗换气,一天最好保持房间开窗通风2-3次,晚上睡觉不宜通宵开空调。空调温度设置在26℃左右为宜。从室外进入空调房之前要擦身上的汗液,以免受凉感冒。



夏日贪凉爽 小心患上冷气病

炎炎夏日,少不了空调。空调给人们带来了阵阵清凉,但是经常吹空调是不利身体健康的,会带来冷气病。

所谓冷气病,是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。有人说自己得了冷气病,其实是误解了这个“病”。实际上冷气病并不是指身体吃不消吹空调、一吹空调就会让身体产生病状反应,而是指过长时间吹空调造成的身体机能衰退。

冷气病的主要症状因各人的适应能力不同而有差异。一般表现为畏寒不适、疲乏无力、四肢肌肉关节酸痛、头痛、腰痛,严重的还会引起口眼歪斜,原因是耳部局部组织血管神经机能发生紊乱,使位于茎乳孔部的小动脉痉挛,引起面部神经原发性缺血,继之静脉充血、水肿,水肿又压迫面部神经,患侧口角歪斜。而老年人中出现的各种症状更加明显。因此,人们在酷暑一定不要贪凉,谨防冷气病的发生。

指导医生:区中心医院医师 屠春林 陈霞

空调最爱攻击身体四大部位

世界卫生组织将冷气病的症状称为“不良建筑物综合征”,并将其与高血压、血脂异常、糖尿病及肥胖等共同列入人类健康10大杀手黑名单。那么,身体哪些部位最容易受空调攻击,患上冷气病呢?

呼吸道最为脆弱

呼吸道在空调下是最脆弱的,冷气一旦攻破呼吸道的脆弱“防线”,轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状,即上呼吸道感染,重则引起较严重的下呼吸道感染——肺炎。

尤其是在中央空调下工作、学习,中央空调很适合军团菌传播,潜伏期大约是2-12天,如果不及时治疗就会

持续发烧、干咳、打寒战,严重的还会因为呼吸衰竭而死亡。

另外,屋里虽凉,但湿度却太低,这对人们眼、鼻的黏膜都不利。同时,屋里的尘埃、尘螨流不出去,有过敏体质的人还很容易出现过敏反应。

大脑容易“短路”

常听经常坐在空调屋里的人说“我觉得头晕目眩、眼冒金星,还爱忘事”之类的,其实这就是由空调病引起的常见大脑神经失衡反应。

空调除了致人感冒,对大脑伤害也相当严重。空气里含有的负离子能抑制人的中枢神经系统,缓解大脑疲劳。空调却过多地吸附了负离子,让屋

子里的正离子越来越多,正负离子失调也让人们的大脑神经系统跟着紊乱失衡。

关节、肠胃受凉就要罢工

年轻人往往不太注意空调引起的关节疼痛,但长时间吹空调,却总会有这样那样的毛病。夏天室外气温高,人们普遍穿得少,室内空调冷风吹得厉害,这样的低温会刺激血管急剧收缩,导致关节受损、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等。

另外,室内太“冷”,容易导致胃肠运动减弱,加上夏天贪凉,常吃冷饮,肠道内外都被“冷”控制着,很多人又拉又吐就不足为怪了。



驾车开空调 有哪些讲究

在炎热天气里,汽车空调给驾车族带来了一个清凉的世界。但是,一些驾驶员在享受凉爽的同时,常常会感到莫名的疲倦乏力、皮肤干燥,不同程度地出现手足麻木、头痛、咽喉痛、神经痛以及肠胃不适等症状。这就是典型的汽车冷气病。那么,怎样做到既能享受空调带来的凉爽,又避免汽车冷气病的发生呢?

车内外温差合理

使用车内空调要注意保持空调的恒定温度,其温度理想标准是:车内外温差应控制在5℃以内,最大不超过7℃。

空调不要立即开

停在烈日下,车内温度远高于车外温度,此时不要马上使用空调,应先把车窗都打开,启动车辆行驶一两分钟,通过空气对流待车内温度下降后,再关闭车窗,按需要打开空调,并使用车内循环。

应尽量避免长时间使用空调,一般以不超过1小时为宜;如需长时间使用空调,则应采用空气外循环装置,还应把车窗打开适当缝隙,以保证车内外空气流通。

保持空气新鲜

汽车空调在工作时,容易造成车内空气混浊。时间一长,大脑得不到足够氧气,会出现疲乏无力、头昏等症状。为保持车内空气新鲜,除适时开窗换气外,还要尽量做到不在车内吸烟。

自我保护是关键

平时要多运动多锻炼,注意保持生活规律和劳逸结合,适当加强饮食营养,以提高身体素质和抵抗能力。如果开车时间较长,司机可在途中选择阴凉的地方停一会儿,出来透透气。空调冷气不要对着脸部或胳膊吹,以防引起皮肤干燥、咽喉疼痛、胳膊酸痛等。长时间在空调下驾车的司机,不要喝冰冻饮料,应多喝些热茶,或用一片生姜加陈皮泡水喝。特别要提醒的是,不要躺在开着空调的停驶车里睡觉,以免因发动机排出的一氧化碳渗漏到车内而使人中毒甚至窒息死亡。

清洗更换滤芯

已变脏的空调滤芯不仅起不到过滤脏空气的作用,还会二次污染进入车内的新鲜空气。一般来说,一个原厂空调滤芯使用寿命是3万公里或一年,如果经常行驶在土路或空气质量较差的路面就要适时缩短更换周期。清理滤芯的方法很简单,多数小型车空调滤清器都在车的前挡风玻璃下面,将拆下的滤清器用高压气枪吹干净,再在日光下晒上几小时后装回原位,即可达到除菌的目的。对于已经污染严重的滤芯则需要更换新的。

先关空调再熄火

夏天空气湿度大,空气中的水分在经过空调蒸发器时冷凝成水,会附着在蒸发器表面。若是在不关空调的情况下熄火,会造成空调出风系统中的水分存留。这种潮湿条件适合大量霉菌等细菌滋生,使车内产生“臭袜子味”或“酸味”。正确做法是在发动机熄火前关闭空调,让风机再工作2-3分钟,且把进风方式调到内循环,这样风就会吹干不再产生冷凝水的蒸发器表面,去除细菌滋生环境。