

# 夏季炎热别贪凉,这些妙招预防“空调病”

进入夏季,不仅是办公室,家庭也都开始使用冷气,以便舒适地度过闷热的夏天。一旦习惯了凉爽的环境,就会稍一觉得热就开冷气,而失去对暑热的惯性或抵抗力。对抗暑热的方法基本上还是从调整衣物开始比较好,而不是开冷气。进入夏季,高温多雨、空气闷热潮湿,金水区总医院医生提醒,夏季养生要特别注意谨防“空调病”。记者 鲁慧



## 健康小贴士

**保暖** 建议大家可以在办公室放一条小毯子,或是围个小丝巾,上身再穿上薄外套,这样就万事俱备了,真的还很冷就戴个口罩,保持鼻子、喉咙的温度和湿度。

**多喝温水** 在冷气房容易流失水分,间接造成鼻腔黏膜过干,会容易引发支气管炎和感冒,这时喝常温水(如矿泉水)或温水(35℃~40℃)是对食道、胃最好的。

**保湿** 长期受冷气袭击,肌肤容易干皱,影响光泽和弹性。严重的话,皮肤还会发痒、起疹子,这时我们可以在冷气房放一些保湿喷雾,随时补充肌肤的保湿,或是放一杯水来调节室内湿度。

**滋润眼睛** 在冷气房内除了点人工泪液、眼药水之外,也可以拿条温毛巾敷眼睛,给眼睛一点温暖,有助于减缓症状,并且消除疲劳。

**多动动** 手脚冰冷想必是女孩们很难解决的困扰之一,这时利用倒水或是上厕所的时间起身动一动,不只会让筋骨活络还加强了血液循环。

**放松心情** 心理跟生理息息相关,想要不感冒、不生病,就要随时保持愉快心情,压力大时,多做深呼吸,有助于纾解压力。

看完了以上对策,手脚冰冷、眼睛干涩的妞们还在等什么?把桌上的冰水倒掉换杯温水,多穿些衣服,再起来动一动,让我们跟冷气病说别来烦我啦。

## 什么是“空调病”

它是一种内分泌综合征,其症状主要表现为头晕、发热、盗汗、身子发虚,由于这些症状和感冒症状相似,大家往往将“空调病”误认为感冒。

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。轻者面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等;重者会出现皮肤病和心血管疾病。而老年人中出现的各种症状更加明显。

一般家庭所安装的空调都是传统的分体式空调,在使用时,一般是处于一个封闭的环境里,室内空气与外界几乎隔绝,当人待的时间长了,室内的氧气由于不断地消耗,而且得不到补充,人体便会缺氧,从而导致人体器官不能够正常工作,引起内分泌的紊乱。

而且,传统分体式空调吹出的冷风最低温度为7℃,会使人体表面的毛孔收缩,不能正常排汗,一旦周围环境温度发生突然的变化,也会引起内分泌的紊乱。这些都会导致“空调病”。

## 室内外的温差不要超过5℃

人们由于每天多次出入冷气环境,人体多次经受冷适应的条件反射,促使交感神经对肾上腺素的大量分泌,无形中给心脏增加了负担。因此,体内消耗的能量多、血液循环加快、汗出的亦多。人们在酷暑一定不要贪凉,谨防冷气病的发生。

医生建议,夏季室内外的温差

不宜太大,以不超过5℃为好。室内温度不低于25℃。入睡时,最好关上冷气机。当在室内感觉有凉意时,一定要站起来适当活动四肢和躯体,以加速血液循环。若患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性病,尤其是老年人,不要长期待在冷气环境里。此外,防止湿邪侵袭,居住环境上切忌潮湿。

## 多食用消热利湿的食物

医生建议,夏季养生要闯“湿热关”,饮食要清淡,多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,或用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝。同时,还要注意调节房间中的湿度,多开窗通风。

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱即可,应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽量少吃辛辣、油炸食品。冬瓜、白萝卜、番茄等化湿通淤、有助于改善肠胃功能,夏季还应该多食用

淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

不少人存在这样一个误区:由于夏天出汗多就懒于运动了。其实夏日仍需维持适量的运动,但要注意不应在阳光下运动。由于夏天运动出汗量更大,对排毒有好处,但要注意及时补充水分。医生建议,饭后一小时再运动,且运动不宜太激烈,不要流过多汗。散步、慢跑、游泳等运动很适合夏季进行。

## 要定时对冷气房开窗通风

如果您家中安装的是传统的分体式空调,那么,您最好不要将温度调得过低,同时也不要不要在空调环境中待的时间过长,最好能够定时打开窗户,让室外的新鲜空气流进来,以保持室内的氧气含量。

如果您家中安装的是带有新风系统的户式中央空调,那么,您就不必为“空调病”而担忧,因为中央空调吹出的冷风温度始终是最适宜人体的自然温度,而且新风系统可以不断地带进新鲜的空气,并把室内的混浊空气带走。

## 在冷气房里面最好穿长裤和外套

女性比男性容易得冷气病,因为女性身体比男性瘦小,手脚容易冰冷,穿的衣服材质也往往比男性薄,比如穿裙子时,就很容易从脚趾冷起来。如果穿着紧身内衣,身体被束紧,更容易形成血液循环不良,尤其是生理期前后,本来血行就不佳,有贫血倾向的人,更容易受到冷气的影响。

冷气病是从手指与脚趾发冷

开始,而且冷气容易滞留在低处,因此要穿着不会使足部或下半身觉得冷的衣服。迷你裙容易使足部发冷,束紧下半身的内衣也会影响血流,不仅会引起寒症,也是腰痛的原因。需要久坐时,最周全的措施就是穿长裤加腹围,再搭一件长袖外套。

