

天气炎热,如何预防空调病

炎炎夏日,气温居高不下,尤其是中午,外面的“毒日头”更是让不少人望之却步!这样的天气,自然是离不开空调。在空调屋里,简直不能再幸福了。但是,在凉快的同时,要掌握健康知识,预防“空调病”哦!

空调病的病因

现代都市人喜欢整天待在空调室内,减少了户外活动。长期待在空调室内,由于空气不流动,温度低,引起人体内的自动温度调节系统出现紊乱,导致各种毛病出现。

1.空调房间密封性强,室内外空气无法交换,因此室内空气成分中,人体必需的氧气含量和负离子浓度比正常值低得多,而二氧化碳及其他有害废气的浓度却很高,病菌等有害微生物在空气阻滞的环境中便容易滋生繁衍。人长期在这样的环境中工作、

生活会降低自身的免疫功能,还易受病菌感染而致病。患者常表现为一走出室外,就头晕目眩,继而引发咳嗽、发烧等。

2.有的人出大汗后,图痛快,直吹空调,使汗孔骤闭,风邪郁于腠理,湿邪侵及肌肤,再加上久坐伏案,运动缺乏,颈背腰臀肌群处于不良体位而引起腰酸背痛。

3.空调房间与室外温差过大,人若进出频繁,忽冷忽热,反复受冷热骤变的长期刺激,易造成体内平衡调节系统功能紊乱。

空调病的症状

症状一:头痛

常听经常坐在空调屋里的人说“觉得头痛、眼冒金星,还爱忘事”之类的。经常吹空调除了致人感冒,对大脑伤害也相当严重,最常见的是头痛。夏日,人们在户外工作后,急急钻入空调房。皮肤感受温度由热入冷,尤其当室内外温差超过5℃以上,血管热胀冷缩,从扩张状态急速收缩,因而出现头痛症状。

症状二:感冒

夏季高温,不少人因贪凉而将空调温度调得很低。当人们从炎热的室外进入空调室,呼吸道容易受刺激,而且出汗时毛孔、毛细血管突然遇冷会急剧收缩,很容易感冒、中暑。若长时间待在空调房里,毛孔处于收缩状态,突然来到闷热的房间或户外,毛孔不能及时打开,身体调节中枢如果失当,会出现中暑或喉咙痛、鼻塞等风热型感冒症状。

症状三:皮肤干燥

在空调房待得太过久,皮肤常干燥发痒。特别是患有慢性皮肤疾病的人,对温度变化相当敏感。就拿常见的慢性皮肤病——异位性皮炎来说,热天流汗,汗水刺激明显时,皮肤发痒难耐;如果在空调房待久了,皮肤也会因过于干燥而出现痒症。

症状四:眼睛干涩

空调房的干燥问题也波及眼睛。长期戴隐形眼镜,患慢性结膜炎或干眼症的人,眼睛容易干涩,空调系统不断循环,高浓度的二氧化碳持续累积在空气中,眼睛在缺氧情况下又久盯电脑荧幕,容易发红痒痛。

空调病的治疗

这里介绍的方法主要是针对空调病初期的症状,对于比较严重的空调病,请大家到医院就医,而且不同人的体质和年纪,病情的程度和反复次数也不同。

日常小习惯

- 1.空调要定期清理、消毒,保持通风口干净,防止病菌流入。
- 2.每过一段时间,走出空调房,活动活动身体,沿着阳台或走廊走走,不仅能缓解疲劳,而且能放松心情。
- 3.坚持锻炼身体,这是长期坐办公室的人都需要做的事情。
- 4.办公桌点缀点小盆栽,可调节情绪,缓解压力。

夏季养花防虫技巧,简单又实用

夏季,天气炎热,花草容易长虫,这困扰着许多花友。同时,花草迎来生长旺盛期,如果花草盆栽没有做好防虫工作,将会影响整个植株的生长状态。今天教大家一些防虫的方法。

啤酒 找一个浅的盘子,里面倒入啤酒,放在花盆周围,一些害虫如蜗牛等就会寻着啤酒的味掉进盘里。

干辣椒 准备干辣椒,用1:25的比例加水煮半个小时,晾凉后过滤喷洒在花卉上,可以防治蚜虫和红蜘蛛。

草木灰 找一些秸秆焚烧或直接购买草木灰,把灰倒进有虫子的土壤表面,在表面喷一层水,可以防治蚜虫。

大蒜 大蒜中含有大蒜素,能够杀灭多种病菌。将大蒜碾碎加入水,过滤后喷洒在植株表面,可以预防蚜虫、红蜘蛛等。

枫树、杨树叶子 将枫树、杨树的叶子洗净捣烂埋入土里,可预防地老虎和蝼蛄。

核桃皮 将核桃叶或果皮洗净捣烂,按1:15的比例加水浸泡24小时后,过滤喷在枝叶上,可预防蚜虫、金针虫等。