

把握 7 个健康法则 只要“空调”不要“病”



这几天天气越来越热了，全国各地的气温都上了一个新高。大家都畏惧室外的烈日炎炎，纷纷选择躲进空调房里享受冷气的吹拂。身体是舒服了，但是长久呆在空调房里，很快可能让你吹出一身病痛。

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，成了女性特有的空调病类型。

空调病易患部位

呼吸道最“脆弱”

呼吸道是最脆弱的，冷气一旦攻破了呼吸道的脆弱“防线”，轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道疾病，空调引起较严重的下呼吸道疾病是肺炎。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，虽然没有上呼吸道的反应，但却会有发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳、无痰或少痰的症状，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，屋子里虽凉但湿度却太低，这对人们眼、鼻的黏膜都不利。而干燥的环境适合病菌和病毒的生存，人们觉得鼻子、嗓子发干的时候就要特别小心病毒侵入了。同时，屋里的尘埃、尘螨流通不出去，有过敏体质的人还很容易出现过敏反应。

大脑神经会失衡

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。

据介绍，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。空气里含有的阴离子能抑制人的中枢神经系统，缓解大脑疲劳。但是，空调却过多地吸附了阴离子，让屋子里的阳离子越来越多，阴、阳离子失调也让人们的大脑神经系统跟着紊乱失衡。

关节、肠胃易受凉

年轻人往往不太注意空调引起的关节疼痛，但长吹空调却会有这样那样的毛病。夏天室外空气灼热，人们普遍穿得少，但室内的空调冷气吹得厉害，衣服这么单薄，这样的低温环境会刺激血管急剧收缩，血液流通不畅，导致关节受损、受冷、疼痛，像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。

另外，屋里太“冷”容易导致胃肠运动减弱，再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。

预防空调病的七个法则

一、室内外温差别超过 5℃

使用空调的房间温度最好控制在 24℃ 到 26℃ 左右，这样的温度对人体来说比较舒适。空调温度不要调得过低，以免与室外温差过大，使人（特别是中老年人和体弱者）容易患上感冒。

二、常喝一杯板蓝根冲剂

平时可常喝一杯板蓝根冲剂，防止感冒，增强免疫力。特别是感觉有些鼻塞、打喷嚏、身体发冷的时候，这很有可能是感冒的前兆。

三、空调房必须开窗换气

开启空调的时间不要过长，而且要经常开窗换气，以确保室内外空气交换，使室外新鲜气体进入，保持室内空气的清洁。此外，使用空调的房间应保持清洁卫生，并避免在室内吸烟。

四、出汗时别对着空调吹

不要在大量淋漓时立即进入温度很低的空调房，有汗时如果要进入空调房最好先换掉湿衣，擦干汗水。千万不要贪图一时痛快而站在空调风口，尤其要避免空调直接吹向颈部。

五、空调房最长待四小时

在使用空调的房间里不要待时间过长，三四个小时还可以，如果一待就是七八个小时甚至 10 小时以上，就可能对身体不利了。如果必须在空调房里工作一整天，每天晚上最好能洗个温水澡；还可以自行按摩一番，如果能适当运动更好，以免浑身僵硬不适。

六、空调必须勤清洗消毒

要及时清洗空调上的过滤器，以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长，给人体带来危害。另外，使用空调的房间最好定期进行熏蒸，如用白醋加热后促使挥发，就可以净化空气。

七、晚上最好别开空调睡觉

晚上最好不要开空调入睡，即使开空调，也要在夜间气温低时及时调整空调温度，并用毛巾被等盖好腹部等容易着凉的部位。

□ 默默

健康新知

吃水煮鱼前 喝杯酸奶可保护胃粘膜

流行美食往往暗藏着一些健康隐患。例如辛辣油腻的水煮鱼，味重油多，高脂高盐，对消化道有强烈刺激，严重时诱发胃溃疡。对此专家建议，吃水煮鱼等辣味食物前可先喝杯酸奶，这样可在胃里形成一层保护膜，避免辣椒刺激。吃时还可放一片面包或馒头，先把鱼肉上的油吸出，避免摄入过量的脂肪。

朗读唱歌有助于补肺气

当人 35 岁以后，人体肺活量开始下降，并出现肺虚的情况。一些慢性呼吸道疾病，除了季节原因，多由肺气衰弱引起。如果被医生判定为肺气不足，除了遵照医嘱进行治疗外，朗读和唱歌也能补肺气。唱歌、朗读可以起到扩胸作用，通过对横膈肌的运动，将气吸入肺部，气息冲击声带，产生的声音经过共鸣腔体，进行综合调节。无论是唱歌还是朗读，呼吸量的大小、节奏快慢，都是根据曲调和文章情感需要，进行高低、大小等变化来调整呼吸，这能让肺气得到调养。

饭后跪式坐姿肠胃好

在孔子所处的春秋时期，人们都是跪坐的。在没发明椅子前，在医史中找不到关于肥胖症及肠胃病的记录，这与“跪式坐姿”是否有关联，不坐椅子就不得肠胃病，这个虽证明不了，但跪姿确实适合运动量不够的人，特别是饭后做一做效果更好。因为跪坐姿势有利于肠胃蠕动并防止腹部脂肪堆积，如果吃完饭后还忙着办公，或是躺在沙发上，肠胃容易“闹情绪”，变成“小腹胀”、“小腹翁”的几率也会大增了。此外，跪着走一走也有“引血下行”的作用，可戴着护膝做一做。足部离心脏较远，供血相对不足，跪着行走，气血容易流向膝盖，足部的供血也会充足一些，对健康人而言适当锻炼有一定的驱寒功效。

老年人回忆梦境可健脑

我们每个人都会做梦，只是有些人在醒后忘记了而已；而有些人则喜欢慢慢回忆梦境。其实从健脑的角度看，老年人回顾梦境，可锻炼大脑的记忆功能，有助于防止患上老年痴呆。老年人如经常让自己的思想处于呆滞状态，很容易加速大脑的退化。而睡醒后，回忆自己的梦中的情节，可帮助大脑回忆、锻炼大脑的活力及思考的作用，并在一定程度上有健脑的功效。特别是梦到一些有意思的好梦，如喜欢的事，或幸福的事，醒后多加回忆体味，对老年朋友来讲，也是一种精神上的安慰。

内外温差导致空调病

夏季在有空调的房间里工作、学习、聊天，是一件十分惬意的事情，但在空调的背后却隐藏着杀机，稍不注意就能惹病上身。空调房间与室外的温差较大，如果人们经常进出空调房间，就会引起咳嗽、头痛、流涕等感冒的症状。如果在空调房间温度调得较低的地方呆得时间过长，又衣着单薄，就会引起或关节酸痛、或颈僵背硬、或腰沉臀重、或肢痛足麻、或关节僵硬、或头晕脑胀、或肩颈麻木，这些症状就是空调综合症，俗称空调病。

一般地说，易患空调病的主要人群是老人、儿童和妇女。现在，很多白领女性都在公司办公室工作，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，容易造成血管舒缩失调。这



眼圈发青 是身体发出警报

受睡眠不足和精神紧张的影响，人的眼圈会发青，这是身体发出的警报，提醒我们及时调整生活节奏，保障身体健康。眼圈怎么会变青呢？专家认为大多是因疲劳导致血液循环恶化，分布在眼睛周围血管内的血液一旦凝滞，淤血就会使眼圈发青。眼睛四周的皮肤非常薄，大约只有 0.5 毫米。对眼圈发青者，专家建议：要培养良好的生活习惯，精神放松，不熬夜，不过度疲劳，不偏食，不过分瘦身，注意营养平衡。另外可交替使用温毛巾、冷毛巾捂眼部，促进血液循环。因色素沉着导致的眼圈变褐色者，首先要防止眼部皮肤干燥，皮肤干燥会发痒，用手挠会引起轻度炎症，从而刺激产生黑色素的细胞分泌更多的黑色素，使眼圈进一步变褐色。



身体密码

老寒腿 要从夏季开始保暖

秋冬时节，不少老年人受“老寒腿”的困扰，关节酥麻疼痛，并且反复发作。其实在炎热的夏季正是预防老寒腿的好时节，老年人不妨从夏季开始防寒保暖，并减少负重活动，会缓解秋冬季关节酸痛。夏季天气炎热，患有老寒腿的病人，千万不要因为天热而光腿出门，把关节暴露在外。当然，大热天添加一件外衣或戴个厚厚的护膝不切实际，但我们可以将废旧的袜子剪成薄护膝套在需要保暖的部位，既透气又可避免局部受凉。另外，适当地多洗热水澡，经常用热水泡脚，不要长时间蹲坐等也可改善下肢血液循环，避免关节长期经受压力，减少疼痛。



精神压力 会延缓伤口愈合

受伤以后，你是不是天天为伤口愈合慢而烦恼？专家指出，这样反而会延长伤口愈合的时间。研究人员先测量了 25 名志愿者的应激激素水平，询问他们如何应对日常生活中的压力，然后分别从他们的手臂上割下一小块皮肤，并用超声波观察他们伤口愈合的情况。研究结果发现，那些几乎没有任何压力和焦虑表现的人，其伤口愈合速度是有焦虑表现的人的 2 倍多。人们希望这项研究结果能够应用于如何加快病人手术后伤口愈合的速度上。