

热浪滚滚的夏天，很多人调侃说“这条命是空调给的”。可是空调“救命”的同时，也会带来一些不适：眼睛干涩、鼻子痒、打喷嚏、颈椎难受、肩膀疼痛……

# 空调“救命”也致病

## 4种“病”是空调给的

很多人将空调房常见的不适症状统称为“空调病”，其实医学上并没有“空调病”的诊断。“空调病”不是病，但这几种身体不适，确实是空调造成的。

**空调吹出脏空气导致过敏**  
长期未清洗的空调，过滤网上可能附着大量的微小灰尘及尘螨，一旦开始工作，就会随着冷风吹入房间内。

长时间吸入这样的“脏空气”，容易引发过敏性鼻炎、肺炎等疾病。空气里的灰尘、尘螨、细菌等，还有可能导致皮肤过敏。

**冷空气侵袭诱发疼痛**  
温度、湿度等因素，都与关节痛的发作有关。在高温状态下，血管、汗腺扩张，肌肉、筋膜的代谢较旺盛；此时进入室内，骤然会导致血管突然收缩，局部组织代谢紊乱，肌肉、筋膜痉挛，表现为酸痛、僵硬，还可能诱发以前的炎症，比如关节炎。

**空气干燥诱发干眼症**  
空调在制冷过程中，不会和外界换气，随着空调的运转，会把空气内的水分也“抽走”，让空气变得越来越干燥。干燥的空气，可能会像海绵一样吸走眼睛里的水分；开空调时门窗紧闭，室内空气会逐渐变污浊，这两种因素都会造成眼睛干涩不适，严重时甚至可诱发干眼症。

另外，在干燥的空调房内待的时间过长，还容易导致口舌干燥、皮肤干燥、流鼻血等问题。

**室内外温差大伤害心血管**  
如果空调设定的温度过低，室内外温差过大，对心血管患者

非常不利。低温环境会刺激机体，使血管收缩，加重患者心脏负担，诱发心血管疾病。空调房内长期不通风，含氧量可能下降，容易加重冠心病患者心肌缺血、缺氧程度，造成胸闷、头晕、心绞痛等症状。长期待在温度较低的空调房，突然到气温较高的室外，人体的“体温中枢”可能反应不过来，更容易中暑。

## 6件事保护空调房里的你

在气象图热到“发紫”的夏天，做到下面6件事，你就能安全地待在空调房里。

**进空调房“磨蹭点”**  
想避免室内外温差过大导致的健康问题，采取分段进出法是个不错的选择。在室内先待3~5分钟，然后走到室外阴凉处待几分钟，扭扭腰、伸展下身体后再进入室内，反复2~3次，等身体

较能适应室内低温，就可留在空调房内了。

这种方法特别适合中老年人，尤其是高血压、糖尿病患者。

**两小时开次窗**  
没有自然风对流，室内的空气会越来越污浊、含氧量也会下降，容易让人疲倦、头疼。一般开空调两三个小时，就应开窗透气半小时。睡觉时不宜通宵开空调，至少要将空调调为夜间模式，只要能清凉入睡就行了。

**室温25~26℃为宜**  
控制室内温度和湿度，对健康同样重要。室内外温差应控制在8℃~10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温天气，但是一天中大多数时间的温度都在35℃以下。室温控制在26℃左右比较适宜，室内湿度宜保持在60%左右。

**多喝温水**  
空调房内空气干燥，容易导

致体内水分流失，需要多补充水分。一般情况下，成年人一天的饮水量应该在1500~1700毫升，天气炎热的时候可适量增加。水温不宜过冷或过热，35℃~40℃的温水是最佳选择。

**温毛巾敷眼睛**  
眼睛干涩是空调房里的“常见病”，戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人更容易发生。长期待在空调房，不妨拿条温毛巾敷眼，给眼睛一点温暖，以缓解眼睛干涩、消除视疲劳。

另外，平时还可多吃柠檬、葡萄、蔬菜、鱼、鸡蛋等补充维生素A，改善眼干等不适。

**皮肤保湿要到位**  
长期在干燥、凉飕飕的空气中，肌肤容易丢失水分，出现干皱。除了多喝水，皮肤也要经常保湿。建议洗澡后，趁身体含水量较高时，涂上一层清爽的乳液，让水分留在皮肤里。（王甘）

## 链接：

### 清洗空调 从源头治“空调病”

“空调病”里有很大一部分是空调太脏导致的，而多数人并不知道空调要经常清洗。长期不清洗的空调有多脏？

中国环境科学学会室内环境与健康分会，在对上海、北京、深圳等地的家用空调进行入户调研后发现：

国内88%的空调散热片细菌总数超标，84%的空调散热片霉菌总数超标。空调散热片上检出的细菌最高可达每平方厘米91259个，超过标准（每平方厘

米细菌总数≤100个）近40倍，最严重的超标近百倍。

在这些空调污染物中，夏天细菌多，冬天真菌多。

想要呼吸干净的空气，建议每年清洗空调2~3次，在夏天空调使用前、使用过程中及不再使用空调时各清洗一次。

把过滤网取下来，用清水擦拭干净并风干。

把蒸发器清洗剂摇匀后喷在空调蒸发器的进风一侧，然后再用抹布轻轻擦拭。



用专用的清洁剂喷在空调冷凝器上或用清水擦拭。

用细毛刷将出风口和滚轮的灰尘刷出即可。

空调首次开机之前最好消毒一次，在频繁使用过程中，每个月最好清洁消毒一次，也可以请专业的空调维护人员上门进行清洗。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 午睡前喝咖啡更提神



一般来说，午睡10~20分钟的效果最佳。超过这个时间，人体进入深度睡眠，醒来身体会觉得没有睡够，反而更疲劳。喝了咖啡后，咖啡因被肠胃吸收，作用到大脑的阶段大约需要20分钟，正好符合午睡的最佳时间。咖啡因的效果能够持续3~4个小时，下午一点喝的话，到四五点左右都能够精神奕奕。

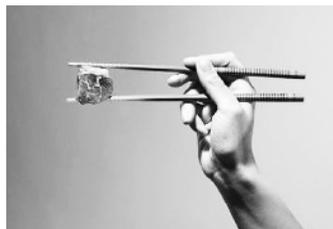
#### 多晒太阳少得强迫症



一项研究发现，生活在日照不足的高纬度地区的人群更容易患上强迫症。研究人员发现，患有强迫症的人晚上容易失眠，白天也会起得很晚。这种晚睡晚起的生活作息模式让人减少了获得充足日照的机会，这也是高纬度地区强迫症发病率更高的原因。

### 红灯

#### 减肥不吃肉当心变“丑”



很多人认为减肥时期不能吃肉，这是错误的。由于不吃肉，一些女孩虽然暂时瘦下来，却会造成皮肤黯淡松弛，得不偿失。建议减肥者不必刻意减少动物性食物，白天适量吃些瘦牛肉、去皮鸡肉等脂肪含量较少的肉类，晚上少吃。

#### 6岁前的宝宝别戴太阳镜



幼儿正处于视觉发育关键期，需要清晰的图像刺激眼睛视觉发育。太阳镜会让眼睛处于相对暗淡的光线下，短时佩戴不会有太大影响，但时间过长，眼底黄斑区不能得到有效刺激，可能对视力发育产生不良影响，建议6岁前尽量别给孩子戴。

为了进一步推动丰台各社区全景式、多层次、立体化消费教育宣传体系建设，不断优化丰台区的营商环境，逐步推进“L+A+N”的丰台消费纠纷解决新模式，以与社区党支部间共建为契，全面推动放心消费在非公党支部企业内创建开展，使丰台区的社区居民有更多的获得感。2018年7月27日，丰台工商分局联合丰台区老龄委、区社工委、区食药局，共同启动2018年丰台区“放心消费在丰台 共享首都美好生活”的消费教育引导主题系列活动，通过部门联合、社会参与，更好地开展消费维权知识的宣讲与互动，积极倡导科学的消费方式，提高丰台区居民消费维权保护意识，共同营造放心安全的消费环境。

第一场活动与丰台非公党支部丰台怡海集团党总支携手共同走进了丰台怡海社区的怡海老年

## 丰台工商启动消费教育引导主题系列活动

大学，邀请了丰台工商分局彩虹315维权服务队夕阳红分队的老党员现场以身说法，通过案例讲解常见的老年人消费陷阱。并请原中国消费品质量安全促进会专家为老年消费者讲解了老年消费者防骗技巧和营养学知识，提醒老年消费者树立正确的消费观念，维护好自身的合法权益。活动现场向消费者发放了“免费体验可以忽悠老人可不行”消费陷阱警示系列宣传材料130份。

为解决社区老年人消费维权“最后一公里”的问题，由北京市丰台区市场消费环境建设联席会印制了老年消费维权提示卡，使得老年消费维权基本实现不出社区就能解决，实现消费调解多元化，现场解答老年人的消费维权问题35人次，现场受理投诉5件。

2018年，丰台工商分局以全面开展放心消费创建为抓手，通过分局红头文件的形式，指导属地工商所积极开展打击侵害老年消费者合法权益违法行为专项行动，同时联合区老龄委、区社工委、专业律师、丰台彩虹315维权服务队等社会化消费教育引导力量，建立起消费维权的社区微循环，初步打造“L+A+N”消费纠纷解决新模式，形成多元高效、权威便捷的消费投诉解决渠道，全力保护老年消费者合法权益。

下一阶段，丰台工商分局主办的“放心消费在丰台 共享首都美好生活”消费教育引导主题系列活动将在丰台各社区陆续开展，为丰台区社区居民带来丰富的消费维权知识。（李斌）



袁朝斌同志由于连续旷工超过十五日，违反单位相关规定，限期三个工作日内回单位办理离职手续，逾期单位将做辞退处理。自辞退之日起，该同志的任何行为及活动与本单位无关。特此声明。  
北京市市政六建设工程有限公司  
2018年7月24日