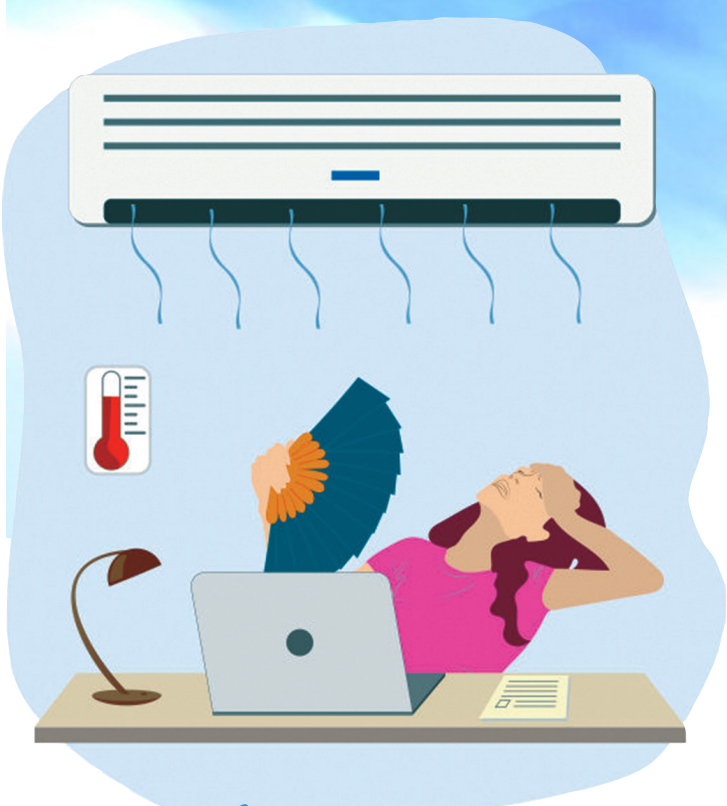


# 空调吹太多 浑身都受罪



## 1 久吹空调易生病

“空调病并非是一种具体的疾病名称,而是指由于长时间处于空调环境中,身体出现的一系列不适症状。”李婷表示,常见的症状包括鼻塞、流涕、咳嗽、喉咙干痒、头痛、头晕、乏力、关节酸痛、皮肤干燥、过敏、食欲不振、月经不调等。这些症状的出现,主要是因为空调的使用改变了室内的温度、湿度和空气流通状况,对人体的生理机能产生了一定的影响。

在太原市第二人民医院中医科诊室外,就诊的患者近日增加了不少。“近期有不少因吹空调生病的患者。”李婷说,他们出现的症状各有不同。中医认为,夏季人体皮肤腠理开泄,是养护阳气的最佳时机,而过度的人工制冷增加了风寒邪气外袭人体的机会,容易造成人体正常机能紊乱,导致身体不适而生病。

面对三伏天持续的高温,空调便成了人们的“解暑神器”,大多数人喜欢宅在家里吹着空调避暑降温。然而,长期处于空调房中,不仅不能护佑身体健康,反而会出现各种各样的“空调病”。8月5日,太原市第二人民医院中医科主任、主任医师李婷提醒,夏季人体皮肤腠理开泄,是养护阳气的最佳时机,过度的人工制冷,增加了风寒邪气外袭人体的机会,造成人体正常机能紊乱,容易生病。

## 2 温度湿度要适度

“空调虽然可以营造一个人工低温环境,但温度、湿度、时间把握不好,很容易给身体带来伤害。”李婷提醒,空调房间内的温度过低,与室外温差较大,人体进出时容易导致血管收缩、汗腺关闭,影响正常的新陈代谢和血液循环;空调在制冷过程中会使室内空气变得干燥,长期处于干燥的环境

中,容易导致呼吸道黏膜干燥,降低其抵抗力,引发呼吸道疾病;长时间关闭门窗使用空调,会使室内空气变得污浊,细菌、病毒等微生物容易滋生和传播,增加感染的机会。

如何正确使用空调?李婷表示,要合理设置空调温度,建议设在25℃至27℃之间,室内外温差

不宜超过7℃;注意通风,每隔2小时至3小时,打开窗户通风15分钟至30分钟;增加湿度,使用加湿器增加室内空气湿度,或者在室内放置一盆水,或经常拖地,使室内湿度保持在40%至60%之间;调整空调出风口的方向,避免冷风直接对着身体吹;定期清洗空调的滤网和散热片,防止细菌、霉菌等滋生和传播。

## 3 中医预防有妙招

的食品饮料等)、火锅、辛辣食物。若感觉空调室内很冷,可喝点生姜红糖水,或用苏叶、生姜煮水喝。

“此外,可采用中医针灸、推拿、药浴、中药等方式缓解症状、改善体质。”李婷表示,可艾灸大椎、中脘、神阙、足三里、三阴交等穴位,尤其是平素畏风寒的患者;穴位推拿,可按揉太阳穴、迎

香穴、风池、中脘、足三里、三阴交穴,推拿前,要搓热双手,每个穴位用中等力度按揉5分钟;服用藿香正气水,可用于治疗空调病引起的恶寒发热、头痛、胸膈满闷、脘腹疼痛、恶心呕吐、肠鸣泄泻。“如身体不适,难以忍受,持续不缓解者,一定要及时就医。”李婷特别提醒。

记者 刘涛

## 夏日使用强度大 警惕空调“发脾气”

即便接近立秋,高温依然没有消退,空调使用频繁。需要注意的是,在使用空调时,应加强对空调的维护,避免因使用不当或机器老化,引发火灾事故。为此,消防救援部门提示,应对空调定期清洁、检查线路、避免过载,使您在享受清凉的同时,避免火灾风险。

### 定期清洁

对一些“上年纪”的空调,要保持定期清洁。因为使用年限长,当空调内部积聚灰尘时,不仅可能导致电路过热进而引发火灾,还会影响制冷效果。因此,定期清洁空调滤网和内部部件至关重要。

清洁不仅能够有效提升制冷效率,还能显著降低火灾风险。此外,清洁空调还能改善室内空气质量,并预防因灰尘堆积而导致的电气故障。为确保空调的安全和高效运行,建议定期清洁滤网,每年请专业人员进行一次全面检查和维护。

### 检查线路

毕竟是电器,线路的检查同样重要。在使用空调前,务必确保电源插座和电线均完

好无损,避免使用老化或破损的电线。一旦发现电线存在磨损或异常发热情况,应立即更换,以防防范潜在的安全隐患。

要使用经过认证的合格电源线和插头,这是至关重要的,可避免因电线短路或过载而引发火灾。此外,定期检查插座是否有松动、烧焦等异常现象,发现问题立即采取相应措施,确保使用安全。

### 合理使用

夏季空调的“劳动强度”大,长时间让空调超负荷运行,会导致电器元件过热,这不仅影响设备寿命,还可能带来安全隐患。建议在使用空调时,每运行一段时间后给它适当的休息时间,让设备冷却下来,从而延长其使用寿命并

防止过热。

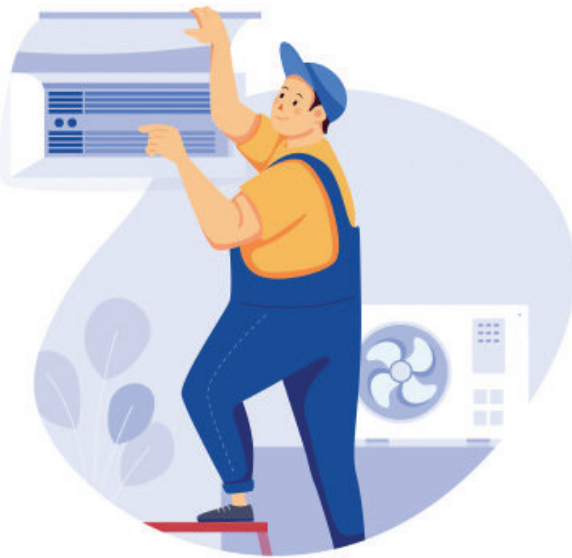
此外,利用空调的定时功能,设定合理的运行时间,既能够实现节能,又能确保设备安全稳定地运行。

### 避免过载

鉴于空调功率较大,强烈建议使用独立插座为其供电,避免与其他大功率电器共用插座,从而防止插座过载并降低火灾风险。请确保插座负荷在安全范围内,避免使用多头插座连接多个大功率电器,以保障家庭用电安全。

### 及时维护

一旦发现空调出现异常响声、异味或制冷效果明显降低,请立即联系专业维修人员进行检查和维修,以避免潜在的安全隐患。同时,定期为空



调进行保养不仅能确保设备正常运行,还有助于延长其使用寿命,进一步降低因设备老化或故障导致的火灾风险。

### 保持通风

为了确保空调外机的散热效果,应将其放置在通风良好的地方,避免周围堆积杂物。保持外机周围无障碍物,创造

一个良好的散热环境,这不仅能够有效提高空调的运行效率,还能显著降低火灾隐患。

遵循以上相关提示,不仅能让空调更高效地服务,还能有效预防火灾隐患。安全第一,清凉第二,火灾预防,细节做起,让我们共同度过一个安全、清凉的夏天。

记者 申波