



夏季空调病是夏季常见的疾病，空调病症状多类似“感冒”，很是难受；那么夏季室内空调开多少度最合适，也最利于健康呢？

## 夏季室内空调开多少度最合适？

本刊 综合

### ◎空调温度和室外相差5℃以内

据某知名品牌空调技术人员介绍，对于静坐或正在进行轻度劳动的人来说，空调定在26℃时，房间的温度在50%左右，这是人体比较适宜的温度，人体感觉比较舒适。人体最适宜的空调温度也是在24℃至27℃，夏季的晚上考虑到节能开到26-28摄氏度最合适，室内外温差不宜大于5℃，温差太大容易引发空调病，空调在制冷时，设定温度高2℃，就可节电20%。

### ◎晚上睡觉空调开多少度最合适？

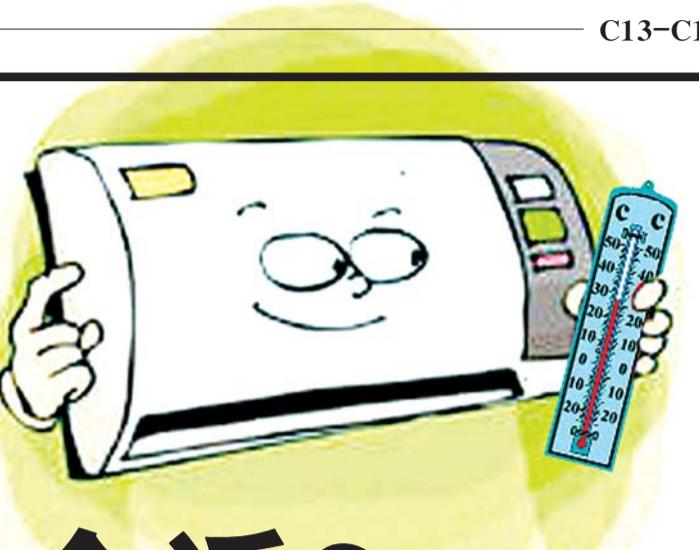
在恒定温度下，室温保持在28度是最适合休息的。因为在休息时，人体的免疫里会下降，如果室温过低，第二天起来出现浑身乏力、头疼、腰酸背

疼、四肢痛、关节痛等症状，更严重时可以引发腹泻、月经不调、“空调病”等更多疾病。人在睡眠时，代谢量减少30-50%，夜间空调不应低于24℃，或将空调设于睡眠开关档。所以，年轻的朋友不要贪图凉快睡觉时通宵开着空调，最多是将其调为夜间模式，只要可以清凉地入睡就行了，否则睡着后很容易受风着凉。

### ◎空调开多少度可预防空调病？

夏天患呼吸系统疾病的人比较少，但是近年来门诊病人有增多的趋势，这与人们长时间呆在室内空调环境有关，一方面是温度太低，另一方面是空调如果不及时清洗很容易滋生军团菌等细菌，使得人体抵抗力下降。鼻塞、流涕、头痛、失眠、内分泌失调等都是所谓的空调病的典型症状。空调致病的最主要的原因之一是室内外

温差过大，虽然人体有一定的体温调节能力，但是这个能力是有极限的，气温作用于皮肤，是通过对人体神经系统的的作用，引起调温效应反应，使人体血管收缩或舒张来保持体温的恒定。人体之所以能够保持37℃左右的恒温，主要是靠皮肤的体温调节功能，皮肤的散热量约占人体总散热量的90%。从火热的室外一下子进入阴凉的室内，人体自身很难迅速调整，会产生一系列不适的反应，这是由于空调机处理后的空气中缺乏负离子，室温过低还会使人体皮肤血管、汗腺和皮脂腺收缩，导致神经调节紊乱，表现为头晕、易倦、全身不适、精神不振及免疫功能下降等。特别容易患感冒、胃肠炎、肩周炎、面部神经麻痹等症，更是心脑血管病人的大忌。医师建议，室内外温差不应太大，一般在8℃至10℃左右。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，所以26℃左右的室内温度是比较合适的。

### ◎夏季空调病最易袭击哪些部位？

#### 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；专家称空调引起较严重的下呼吸道疾病是肺炎。专家指出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，但却发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳、无痰或少痰，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，但是湿度却太低，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。

### 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，但常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，而衣服又是这么单薄，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，经常吃冷饮，肠道内外都被“冷”控制着，很多人又拉又吐就不足为怪了。