

# 空调也要 悠着吹

天气炎热后,空调成了人们日常生活中“炙手可热”的物品,虽然在炎热的夏季,空调给我们带来了清凉和舒适,但也给人的身体带来了副作用。近期记者走访了滨州市内的几家大型医院后发现前来诊治“空调病”的市民朋友不在少数,虽然是个老生常谈的话题,但是时下了解一下这方面的知识还是很有必要的。

## 怎样识别自己得了“空调病”呢

判断空调病要从它的临床表现来看,空调病是几种症状并发的复合性疾病,在日常生活中会有以下几个方面的表现:

首先是使用空调时会感到不适应,即吹空调后有头痛、眩晕、胸闷、疲乏、胃肠不适、皮肤干燥、腰背酸痛、关节疼痛和肢体僵硬等空调不适应的症状。其次是感染性疾病,空调内的微生物易使免疫力较差的幼儿和老年人感染,从而引发肺病、感冒等呼吸系统疾病。再次是过敏反应,宜人的温度、柔软的卧具和地毯为致敏原的生长繁殖提供了条件,它们的分泌物被人吸入呼吸道后,可诱发或加重一些过敏性反应性疾病,特别是过敏性体质的人群。最后,炎热

的夏季人体出汗较多,体内水分较少,体内血液流动缓慢,血液浓缩,使得血液粘稠,输向大脑的血液受阻变缓,发生心脑血管病的几率明显增高。

此外,过冷刺激使得四肢关节、头面部等皮下组织脂肪相对较少的部位容易着凉,吹空调的时间久了易引发四肢关节疼痛、僵硬、肌肉痉挛,严重的还会引起口角歪斜。

## 是什么原因造成“引病上身”

引起人们患上“空调病”的原因有很多,包括使用空调时间长,空调房间通风不良,室内空气不能与外界空气及时交换,臭氧浓度极低,而且这种环境有利于细菌和病毒的生长、繁殖,从而导致患上“空调病”。空调机不经常清洗消毒,吹出的气体中含有较多的微生物,增加了患病的几率。最重要的原因是人们不科学的使用行为,常见的是人们面对空调机直吹冷风,或长时间呆在空调整体的低温环境里,又或从空调整体的低温环境里突然到达温度较高的环境,导致机体的毛细血管快速的收缩、汗毛孔紧闭,机体血液流通不畅,人体器官的功能调节紊乱和免疫力低下等。

总体来说,空调病的发病机理就是人们所处的冷、热环境变化过大过快,不但直接伤

害人体的局部,还能使机体反射性地产生血液流通不畅、器官功能调节紊乱和免疫力低下。

## 预防“空调病”真行动才行

在日常生活中怎样才能有效避免“空调病”的侵袭呢?首先是使用空调时必须注意室内通风换气,每天应定时打开窗户,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。其次,须注意室内温度、湿度控制,室内外温差不要超过7摄氏度。年老体弱者、高血压及患有慢性病的病人,应尽量少用空调。再就是长时间呆在空调房间里,要多喝水,经常用吸满水的墩布拖地保湿,使房间内保持适度的湿度。在空调环境下工作、学习,不要让冷风直面而吹,注意身

体保暖,一些对冷比较敏感的部位,如头面部、膝盖、小腹、腰要注意用衣被覆盖。最后从空调环境中外出,应当先在阴凉的地方活动片刻,等身体适应后,再逐步过渡到太阳光下活动。

此外,长期在空调环境下工作学习的人们,应当经常到室外活动,以提高机体的免疫力,防止疾病染身。尤其要预防感冒,如果出现感冒症状,要及时到医院就诊。注意个人卫生,保持皮肤清洁,养成良好的生活习惯,经常热水泡脚,热毛巾温水擦身,防止汗腺、皮脂腺阻塞。出汗后进入空调室,应先脱掉湿衣,并擦干汗水。不要在停驶的车内开放空调,更不要在停驶的车内开着空调睡觉,吸烟,以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内发生如一氧化碳中毒、中风等意外情况。



## 生活小妙招

**牙齿快速变白:**刷牙时在牙膏上加上一点小苏达,刷三次后牙齿洁白如玉,牙锈自然脱落。

**怎样除去口臭:**每天放几片茶叶在口中嚼三遍,这样可使你口中保持清香,三天后除去口臭。

**嗓子哑了怎么办:**醋精50克,白糖50克,用凉水250克搅拌均匀后,慢慢饮用,一天即可,严重患者晚上增加两次。

**巧除牛皮癣:**半斤米醋浸泡一两去皮的松树籽,泡二天后,一日擦三次,效果更佳。也可用一匙桔皮粉加半匙香油调匀涂抹。

**治疗牙痛的绝招:**用桃仁放在火上烧热以后放在痛牙上咬,如此几次永不牙痛。

**鼻子流血怎么办:**当鼻子大量流血时,患者放平躺下,将鼻眼相反的手高举,穴位自动封死,血立即可止。

**卡喉的鱼刺:**用陈醋漱喉部,然后慢慢咽下,反复几次即可治愈。

## Q医小站



城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解疑答惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065  
Q医小站群:227552667

哈飞路宝

哈飞汽车

# 越动越精彩

## 哈飞路宝上市推介会



### 路宝分期付款,首付只需7800元

### 6月30日,路宝与您相约渤海国际!

活动时间:6月30日

滨州市京华汽贸集团有限公司

# 0543-3375321

# 进店有好礼

无棣永胜 0543-6318666 阳信亚鑫 0543-8261678 惠民泽瑞 0543-5300177 邹平西王 0543-4669888

广饶贵宾热线:13963387358

博兴贵宾热线:0543-2122111

沾化贵宾热线:13561512290



哈尔滨哈飞汽车工业集团有限公司

客服中心:400-600-0006 或请访问 www.hafeiauto.com.cn