

夏天吹空调,开26度最健康?

天气一热,大家都离不开空调。而有很多人在开空调的时候,总是习惯将空调调到26℃,因为都认为这个温度比较舒适,也比较省电。

其实这个想法是错的。

因为在白天的状态下,空调开到24℃~27℃是最舒适的,但是到了晚上睡觉的时候,空调再开26℃就不太合适了,因为在晚上的温度是有一到三个不同降温的体感。

在晚上10点~12点左右,人体在活动阶段体温是比较高的,空调设置26℃是十分舒适,但是到了晚上两三点的时候,身体已进入睡眠状态体温也会下降一点,这时再开26℃就会感觉到冷了。

而到了凌晨4点~6点这个时间,我们就会感觉到冷得不行,所以晚上空调开26℃肯定是不适合睡觉的。

经过测试晚上睡觉的时候,空调开到28℃是最舒适的也是最省电的,因为这个温度不会太高也不会太低,就算睡着了没有盖被子也不会着凉和得空调病,所以在晚上开28℃是最适宜的。

同样开空调,为什么开28℃更省电?

大家都知道,空调温度调得越低,耗电量就越多,制冷时温度设定每高1℃,至少可省电10%以上,而我们人体几乎察觉不到这微小的差别。

另外还有一个省电的方法就是定时功能,一般在睡觉的时候「定时」两三个小时即可。如果实在怕热,晚上睡觉时还可以将空调设定为「睡眠」状态,还可以达到20%的省电效果哦。

空调不要频繁开关,耗电还容易造成损坏。

正确的做法是:开机时将空调设置到高冷状态,以最快达到降温目的,当温度适宜时,改中、低风,以减少能耗。

待在空调房里虽然凉爽,但待的时间太久也是会出现一些问题的。

比如鼻塞、流鼻涕、喉咙干痒、关节酸痛以及头晕、头痛、食欲不振、全身乏力等症状,也就是大家所说的空调病。

“空调病”并不是一个医学上的名



称,而是社会学诊断的病名,泛指由空调引发的疾病。

为什么会出现空调病?

一、空气干燥

空调吹的风湿度较低,皮肤长时间暴露在这样的环境中,会散失大量水分,进而会出现皮肤干燥发痒、眼睛干涩等情况。

二、冷热刺激

室内外温差过大,频繁出入会造成人体的生物节律及自主神经功能紊乱,如毛孔、毛细血管遇冷收缩而导致流鼻涕、感冒;毛孔不能及时打开,出现中暑或喉咙痛、鼻塞等。

三、微生物滋生

空调内部叶片和滤网,非常容易堆积灰尘,滋生细菌霉菌螨虫。这些细菌霉菌螨虫会主要攻击鼻腔和咽喉和皮肤,非常容易造成呼吸道疾病和皮肤病,

以及诱发自身疾病(哮喘、鼻炎、皮炎等)。

如何预防空调病?

① 先开空调后关窗,使用空调必须注意通风,使室内保持一定的新鲜空气。

② 室内温度最好控制在25℃左右,室内外温差不宜超过7℃;冷风出口处不要直接对着人和办公桌。

③ 大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,降温太快易发病。

④ 不要在开空调的室内抽烟,会使空气质量变得更差。空调房较为密闭不通风,一直得不到室外空气的更新,就会一直积累香烟中的尼古丁、一氧化碳等气体。久而久之会影响自己和他人的身体健康。

⑤ 空调最少要每年进行一次彻底清洁,尤其是每年开始启动空调时,一定要深度清洗一次。在使用的过程中,过滤网最好半个月清洗一次。

清洗空调过滤网

第一步:断开空调电源,打开前面板,取出空调过滤网。

第二步:温水打湿后,可用中性洗衣液清洗。清洗时最好不要用刷子刷过滤网,以免把网眼刷大。

第三步:清洗干净后,自然晾干即可装上。

如果不经常清洗过滤网,灰尘堵塞,就容易造成通风不畅,要达到设定的温度,空调的运行时间自然就会延长,耗电也会增多。

且空调内部的散热片才是灰尘堆积的重灾区,但因不可拆卸,而且结构复杂,单纯靠擦拭无法把灰尘清理干净。所以,还是请专业人员清洁比较稳妥。

此外,深度清洁空调不但可以改善使用效果,还可以降能耗省电,提高制冷效率,延长空调的使用寿命。(本报综合)

专家手把手教三类人防暑保命

公共卫生专家支招:

1.建议检查并保证老人家中降温设备运作正常,家中储备十滴水、人丹、清凉油等防暑药物;

2.为防意外发生,建议同住的人,与老人每日一电话,确保安全;

3.高温天气,老人尽量不要在中午外出,留在室内,尽可能开空调、风扇;非中午时段外出,也要装备齐全:打伞、戴帽子、戴墨镜,穿轻薄且易于散热的衣服;

4.饮食要清淡,喝水要少量多次;

5.正在服用降压、控糖等药物的,建

议及时向医生咨询是否需要调整用药。

儿童:千万别把孩子独留车内

高温一来,很多家长发现孩子热感冒了!是的,因为儿童正处于生长发育期,体温调节能力较差,免疫力也较低,对高温热浪更敏感。

公共卫生专家提醒:

家长们要多留意气象部门发出的高温黄色、橙色或红色高温预警信号,如果孩子肥胖或体质弱,要重点关注:

1.启用风扇或空调等防高温设备;

2.学校或家长要调整课程或活动安排,尽量减少儿童的户外暴露时间,尤其老师要注意加强对校车等车辆的检查,防止有学生被关在车内;

3.家长需注意孩子的起居饮食,让孩子穿宽松、轻薄的棉质衣服;多喝凉白开,饮食要清淡,不要吃过夜生冷食品;

室内空调温度最好设定在26℃~28℃,外出时,要给孩子涂防晒霜和戴帽子,特别要注意的是,即使是开着空调,也千万不要将孩子单独留在密闭的汽车内!

孕妇:高温可影响胎儿生长发育

孕妇更容易受到高温天气的影响,比如容易发生上呼吸道感染、加重早孕反应等;高温还会影响胎儿的生长发育。准妈妈们该如何防暑保健呢?

公共卫生专家支招:

1. 提前准备好常见的防暑药品,比如清凉油、风油精、十滴水;

2. 检查好空调等防暑设备是否运转正常;

3. 为孕妇准备浅色轻薄的棉质孕妇服装;

4. 天气热时尽量少外出,尽量待在阴凉的室内,空调温度最好设定在26℃~28℃,注意加强通风,空调关了要打开窗。

5. 孕妇平常活动要慢,不要剧烈运动,如果觉得头晕,要及时坐下休息,坐久了要注意抬高脚部,防止脚踝浮肿;

6. 哪怕食欲不好也要吃饭,少食多餐,多喝水,多吃蔬果,少喝含糖、含咖啡因的饮料。

小贴士:中暑了怎么办?

高温热浪下,中暑非常容易发生,公共卫生专家教您最简便有效的应对办法:

当发现有人出现中暑症状时,马上把人移到阴凉处休息,解开衣扣,垫高双腿,用湿布擦拭外露的身体部位,同时拨打120,尤其是患者体温高达40℃以上,出现昏迷、抽搐等时,要尽快送到医院急诊科就诊。

(本报综合)



高考后时代 心理小船如何乘风破浪

高考考生在漫长的备战中承受了巨大的身心压力,考前高度紧张,考后短暂停解与茫然若失,还有紧随其后的估分、填报志愿等忐忑纠结,以及发榜后的几家欢乐几家愁……高考前后急剧的生活变化易引发各种心理应激反应,考生和家长应如何平稳度过这段特殊的心灵之旅呢?

接纳结果调整心态

长时间的备考和高考是一场巨大的身心消耗,所以,考生不要在考后彻底放飞自我,通宵达旦狂欢,需放慢脚步,规律作息,合理饮食,劳逸结合,让身心逐步得到放松和修复。

对于考试结果,考生和家长内心都需要设立一个合情合理的目标,只要把平时成绩发挥出来就是很好的结果。

如果考得不理想,考生最难过。在充分考虑之后,无论是选择复读再战或就业都值得尊重。此时,家长不要过度指责,要积极引导他们正确面对挫折,在言谈举

止中告诉孩子,无论成败,父母对你的爱永无改变。

人生不是短跑而是一场马拉松,考上理想的大学不意味着从此一帆风顺,没考上也不意味着未来无路可走。做好最充分的准备,也做好最坏的打算,调整好心态,任何结果来临时都能面对,才是新生活的正确打开方式。

根据兴趣选择合适专业

在选专业上,家长不要“大包大揽”,也不要当“甩手掌柜”,要在尊重的基础上适当引导。

胡适先生曾建议年轻人选择专业时以“性之所近,力之所能”为标准。即思考我的兴趣在什么地方,我能做什么?

人生是一个寻找自我的过程,刚刚高中毕业就知道未来做什么的人真的非常幸运。如果考生有很明确的方向,要尊重他们的选择,毕竟未来的路得靠他们自己走。但大部分十七八岁的青年人可能还

没有能力决定自己的前途和职业。所以,如果没有方向也别急,在填报志愿之前,家长可以帮助孩子多了解、接触各个专业,寻找感兴趣、擅长的领域。

比如和从事各个专业的学长或亲戚朋友谈一谈,看一看感兴趣专业的人物传记,听听这个领域最好的教授的讲座;也可以看一些综艺节目,比如《开讲啦》,听听各个领域的顶尖人物分享的他们的历程和感受,了解这个领域干得最好的人“乘风破浪”的体验是什么,来判断是否是自己的心之所在。

丰富生活培养兴趣爱好

作为考生最为密切的陪伴者,家长要主动关注孩子的状态。有的考生会出现情绪低落、烦躁、食欲减退、失眠等应激反应,一般两周左右能逐渐缓解。若不适应症状长时间存在,并有进行性加重,同时出现抑郁、疲劳、话少、轻生想法等表现,请及时寻求专业人员帮助。



“花不可无蝶,山不可无泉,石不可无苔,水不可无藻,乔木不可以无藤萝,人不可以无癖。”兴趣爱好能给人精神上的愉悦和满足。在这个难得的小长假,家长不妨鼓励孩子捡起因为备战高考而牺牲的小兴趣、小爱好,去做之前想做但还没来得及做的事情。如果没有兴趣爱好,也可以利用这段时间去寻找和探索,鼓励孩子在学习和工作之外,多发展一点专门职业以外的兴趣,更好地感受和体验生活。毕竟,高考只是漫长岁月里众多考验中的一个,而我们要面对和经营的是一生。(本报综合)



孩子挑食、厌食怎么办?

本报讯 记者王恬报道:孩子在成长的路上难免有些磕磕绊绊,比如小儿厌食就是现如今发病率比较高的疾病。那么,小孩厌食吃什么开胃呢?市疾控中心医生给您支招。

吃点酸味水果,比如苹果、山楂、无花果、木瓜、桃子等。据研究,这些水果多汁甜酸,有补气生津、活血消积的功效。但是也不可以多吃,尤其是一些寒性水果,厌食的宝宝要忌口,否则会影响脾胃健康,让厌食的症状更严重。

吃易消化的食物,比如大米、玉米碎片、山药、蘑菇、血糯米、五谷粥、薏米仁等等食物,这些食物非常容易消化,对于正在厌食的小孩子来说吃了后能帮助打开胃口,从而身体能够接纳更多的食物,也可以吃下更多的东西。

吃含锌的食物。如果宝宝的身体内缺锌,往往也会引起厌食,而且这也是孩子厌食的主要原因之一,建议家长们平时可以多给孩子吃点含锌的食物,比如瘦肉、猪肝、鱼类、蛋黄等。除此之外,也可以给宝宝补充些锌剂,或是在医生的指导下用药。

多喝水。通过多喝水来帮助肚子里的食物进行消化。这样就可以让厌食的问题进一步得到改善。

三伏贴怎么贴?

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的王女士询问,天气越来越热,想知道三伏贴可以自行购买贴敷么?有什么注意事项?

温泉浮山社区卫生服务中心相关工作人员介绍,“三伏贴”是一种膏药,即在三伏天进行穴位贴敷,将中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生刺激,起到温煦阳气、驱散内寒作用,有治病、防病的效果。

为了图方便,现在很多人在网上购买“三伏贴”自己贴敷,但“三伏贴”应根据个体体质而定,按照医嘱正确贴敷,自行购买贴敷要谨慎。

三伏贴敷作为一种医疗行为,它需要贴敷在穴位之上,而这些穴位都是按照人体的骨度法进行测量的,普通人即使有穴位图,也不一定能找准穴位,很容易影响疗效。贴敷不当,也可能出现其他的副作用。而且,“三伏贴”作为一种传统中医治疗方法,并非“万能贴”,更不是人人适用。

正常情况下,成人使用三伏贴时间以一小时左右为宜,如果是第一次贴敷,贴敷时间不超过半个小时,如果出现痒、麻、痛等症,要马上拿掉贴敷贴,清除局部残余药物,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈。贴敷后,不可以进行剧烈运动,也不要吃海鲜、牛肉、羊肉等发物。如果局部出现水泡,不严重的情况下可以使用红霉素软膏外涂,保持局部干燥,一般在三到五天之内都可以愈合;如果严重,应该直接上医院进行处理。

头发易出油怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的张女士咨询,日常生活中,应该如何改善发质,让头发不那么容易出油呢?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,头发油主要是头皮变油导致的,因为头皮油脂分泌过多过剩导致头发油腻。

注意调整饮食习惯。少吃煎炸、油腻、辣、饮酒及含咖啡因等食物饮品,甜食及牛奶乳制品不要过量,因为这些食物容易刺激增加头油及头皮的形成。

注意休息,少熬夜,及时疏解生活中的压力。

注意洗头发的频率。和干枯发质的相比,油腻的头发应洗的要勤一些,隔天一洗就可以。若一定要每天洗头,就要选择性质温和的洗发水。

选对洗发水非常重要。市面上的洗发水不论品牌、价格,大致都可根据表面活性剂归为三类:皂基、硫酸盐和氨基酸。不同类型的产品适合不同的头皮状况。氨基酸洗发水适合健康头皮和干性头皮,清洁力温和不刺激。皂基和硫酸盐适合大油头皮或者夏季使用,清洁力强,刺激性也大。

用20℃左右的温水洗头。水温过热会刺激头皮油脂分泌,令头油更多;水温过低会令毛孔收缩,使发内的污垢不能清洗掉。

注意洗头的步骤。洗头的时候,先用大量清水冲去头发上的灰尘和皮屑,以减少洗发水的用量和对头皮的伤害。洗头的过程中,用指腹轻轻按摩头皮,不但可增加血液循环,还可减少头皮形成。

女性跑步要注意什么?

本报讯 记者朱亚平报道:最近,居民李女士爱上了跑步。每天,她都会跟着邻居一家人,到十六潭公园慢跑。她咨询,女性如果想将跑步培养成长期的运动,需要注意哪些?

市中医院治未病中心相关负责人介绍,每周3次的跑步,女性可以对抗长胖的风险。即便饮食不刻意控制,也不会长出难看的肚子。经常跑步的人,心脑血管会更具有弹性,血液循环也更加通畅,运动时可以促进血液循环加快,改善肌肤的新陈代谢。

女性跑前做热身运动。长跑前,应先做5~10分钟的热身运动,如走路及伸展操,要做到关节发热、体温上升,心跳稍微加速,双手叉腰,足尖点地交替活动双侧踝关节。屈膝半蹲,足跟提起,反复练习3至5次,活动双侧膝关节。交替抬高和外展双下肢,以活动髋关节,前后、左右弓箭步压腿、牵拉腿部肌肉和韧带。

掌握正确跑步姿势。起跑后两臂弯曲成90度,随着跑的节奏自然以肩关节为轴前后摆动,前后摆动幅度不要太大,跑步中大腿后蹬要充分有力,前摆到45度左右,这样可使腹部肌肉处在紧张状态,脚尖要朝向跑进方向,落地要轻柔前伸,动作要放松。

值得注意的是,女性生理期不要跑步,从第四天到第六天可以走路或轻微健走,第七天可以小慢跑。