

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

入伏以后，高温、雨水轮番来，广东省疾控中心、省公共卫生研究院联合提醒：高温天有三类人特别需要保重，科学防暑降温，否则一不留神危及性命。

老人：用好空调风扇+三样防暑药

老人是高温最容易侵袭的人群之一。因为老人体温调节能力普遍下降，加上慢病患病率高，体质比年轻人弱，而有些治疗慢性病的药物本身就会降低机体对高温的适应能力；另一方面，有的老人不爱开空调、电风扇等，防暑降温条件不好。

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，建议不同住的家人，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，如果孩子肥胖或体弱多病，要重点关照：

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，也千万不能把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)

生活顾问

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”应根据个人体质而定，按照医嘱正确贴敷，自行购买贴敷要谨慎。

三伏贴贴作为一种医疗行为，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，也可能会出现其他的副作用。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、痛等症状，要马上拿掉敷贴，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更勤一些，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。不同类型的洗发产品，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；水温太低会令毛孔收缩，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，也不会长出难看的小肚腩。经常跑步的人，心脑血管会更具弹性，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。两手叉腰，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，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。

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，考后短暂解脱与茫然若失，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，父母对你的爱永不改变。

人生不是短跑而是一场马拉松，考上理想大学不意味着从此一马平川，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，需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)