

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.7.14  
星期日 己亥年六月十二  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50



## 热浪来袭 小心“空调病”！ 预防应对，不妨试试这些方法

炎炎夏日，酷热难耐，无论是在办公室还是在家中，大多数人都喜欢长期处于空调的环境中，不少人笑称，“这条命是空调给的！”据安徽省中医院急诊内科医生汪四海介绍，每到盛夏时节，几乎每天都能接诊到因吹空调贪凉引起的感冒、腹泻、头晕、头痛及心慌胸闷等患者。 □ 记者 马冰璐

据汪四海介绍，空调病是空调给人们带来凉爽的同时，也带来的一种“疾病”。长时间在空调环境下工作、学习的人，因空气不流通，环境得不到改善，会出现鼻塞、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状，以及一些皮肤过敏的症状，如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这些现象在现代医学上称之为“空调病”或“空调综合征”。

“枯藤老树昏鸦，空调 WiFi 西瓜”，夏日炎炎，热浪来袭，空调备受人们“喜爱”。但人们若长时间处在空调环境下，或使用空调不当，可能出现如下症状：鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽；心慌、胸闷、头晕、头痛，眼花，紧张、烦躁、注意力难以集中；睡眠不佳；恶心呕吐、食欲不振、腹痛腹泻或腹胀便秘；浑身没劲、腰酸背痛、关节酸楚，手脚冰冷甚至有些麻木；口干口渴，皮肤干燥，皮肤过敏；女性月经不调；后续影响则是关节炎、心肺功能受损。

那么该如何预防和应对“空调病”呢？汪四海表示，市民不妨试试以下5个方法。

**方法一：**使室内空气新鲜，保持流通，不断更新空气是预防空调病根本措施。空调开启切忌连续门窗紧闭，至少保持3~4小时定时通风换气，以保证空气中有足够的新鲜氧气含量。

**方法二：**合理地调整室内外温差。我国夏季一般室内舒适温度为26~28摄氏度，相对湿度40%~60%，室内外温差以不超过5~8度为宜。

**方法三：**空调开启时间不宜太长，通宵达旦使用且不通风是大忌。应在温湿度

有一定改善时，适当停机。不宜贪冷，导致负面作用。

**方法四：**出大汗后不宜立即进入制冷空调房间，因此时毛孔正扩张，遇冷后立即收缩导致外伤风寒入侵致病。

**方法五：**空调的排气孔是不洁空气必经之处，因此不宜在吹风口处久留，更不可直接落坐或入睡，尤其是不能对着颈椎、关节、腹部和面部，体弱、老人、儿童温差感觉不灵敏，体外调节温度功能欠佳者，尤其需要引起注意。



## 尴尬！父母子女在一起却“无话可说”

老人和子女相互之间要多体谅、多理解

▷ 03版

孩子感冒  
抗生素不可乱用

▷ 02版

频繁掏耳  
或引发外耳道疾病

▷ 02版

夏季防腹泻  
要警惕“病从口入”

▷ 04版