

炎炎夏日,空调成为许多人的“续命神器”。但如何使用空调,才能既享受清凉又守护健康,还节省电费呢?以下是一份实用的空调使用指南。

警惕“空调病”,科学通风是关键

“空调病”并非医学上的特定疾病,而是长时间处于空调环境中引发的一系列不适症状,如头晕、乏力、嗜睡以及眼睛干涩、喉咙痛痒、鼻塞流涕、皮肤干燥等。这些症状往往与空调房内空气质量下降有关。如,空调长期未使用,使用前未清洁过滤网、风道,可能滋生细菌和微生物;空调房间密闭久了,房间内氧气含量降低,二氧化碳浓度升高、湿度下降,也易引发不适。

应对建议:
定期清洁空调过滤网和风道;
每2~3小时开窗通风10~15分钟,保持空气清新;
夏季空调温度建议设置在26℃以上,避免室内外温差过大。

空调不会直接引起关节炎、面瘫

1.关节炎

关节炎包括骨关节炎(年龄、关节磨损导致)和类风湿性关节炎(自身免疫性疾病)两种。空调并不会直接导致关节炎,但冷风直吹或温度过低可能加重关节疼痛。建议避免空调直吹身体,关节不适者注意关节保暖。

2.面瘫
面瘫包括特发性面瘫(原因不明,可能与病毒感染有关)和继发性面瘫(由感染、卒中引起)。吹空调并非面瘫的直接原因,但长期待在空调房内可能增加病毒感染风险。建议空调温度不宜过低,避免长时间待在空调房和空调风直吹头部。

科学使用空调,节能又舒适

1.空调是否要一直开着?
短时间外出(<10分钟):保持空调开启更省电,避免频繁重启的峰值功率消耗。
长时间外出(>10分钟):建议



关闭空调。
全天使用:可保持空调开启,但需定时开窗通风。
2.定频 vs 变频空调:谁更省电?
定频空调:压缩机功率固定,通过反复启停维持温度,适合温差小、短时间使用情况。



杨梅味虽美但并非所有人都能吃

据当事人张女士自述,自己吃了两颗杨梅后,先是手心痒,接着是耳朵和嗓子痒,10分钟之后,眼睛就开始发痒变肿,半小时后肿成了“悲伤蛙”,她赶紧去了医院。判断是“杨梅过敏”导致,张女士介绍,她对特别甜的水果过敏,上次过敏还是2021年。不少网友表示,常听芒果、桃子过敏,为何杨梅过敏会出现如此“异常”的表现?

浙医二院过敏科主任汪慧英说:“吃杨梅过敏的病例非常罕见,可以说比中彩票的概率还要低。”近五年来,浙江大学医学院过敏研究所一共才收集了6例杨梅过敏患者的血液样本,相当于整个浙江地区有记载的杨梅过敏病例仅6例。就全国而言,她只在文献报道中看到过除浙江省外有1例杨梅过敏的病例。

汪慧英说,一般来说,杨梅过敏反应的部位在体表皮肤或口腔、胃肠道黏膜的位置。会引起打喷嚏、流眼泪、皮肤瘙痒红肿、风团、胸闷气促、喘息发作等,严重时还会导致喉头水肿、过敏性休克甚至死亡。曾经发生过一例杨梅过

6月,是杨梅上市的季节。这几天,街头水果店、电商平台,杨梅成为人们争相尝鲜的水果之一。但近日,湖北张女士仅仅吃了两颗杨梅后双眼便肿成了“悲伤蛙”的新闻,引发了网友们对水果过敏的关注。



敏案例,患者吃了一颗杨梅不到5分钟,就出现严重的过敏性休克,幸亏救治及时,没有造成生命危险。

虽然杨梅过敏的概率比中彩票还要低,但还有一类人,吃杨梅要尤其注意。家住宁波海曙区的柏先生收到一筐新鲜杨梅,一口气就吃完2斤。但没多久,他就感觉透不过气来,呼吸困难。家人立即把他送往宁波市医疗中心李

惠利医院急诊室。医生在检查时发现他的血钾浓度高达7.2mmol/L,属于重度高钾血症,随时可能引起致死性心律失常。一问病史,原来柏先生患有糖尿病,而且目前处于尿毒症期。柏先生立即被送进抢救室,急诊医生为他做出紧急降钾、加强透析等治疗方案后转危为安。

医生解释,杨梅含钾量高,100克

杨梅中的含钾量就有149毫克。正常情况下,一般人吃1千克杨梅并不会出现高钾血症。如果肾功能有损伤的情况下就容易出现高钾血症。因此对柏先生而言,1千克杨梅就足以致命。

无独有偶,刚结束考试的中学生小林也是因为一时贪嘴进了医院。小林去姑姑家玩,姑姑拿出一大碗杨梅招待他,没多久,小林便觉得胃不舒服,胃胀泛酸。他想着自己从小就有胃病,所以没怎么在意。没想到,第二天,胃不舒服的症状不但没缓解,甚至出现了剧烈的胃痛,姑姑立马将小林送到了宁波市中医院脾胃病科门诊就诊。通过胃镜检查,医生判断是小林当天一口气吃的50多颗杨梅引发了胃渍疡。

杨梅富含有机酸,是一种酸性水果。少量食用,有开胃的作用,但如果一次性吃太多,就会让胃酸过多分泌,从而出现反酸现象。容易出现溃疡出血,进而引发剧烈胃痛等胃部不适。同时,建议有糖尿病的市民不要大量食用。

(综合自新闻晨报、潮新闻、浙大二院、杭州日报、宁波晚报、扬子晚报)

变频空调:通过调整压缩机频率稳定温度,温差大、长时间使用时更省电。

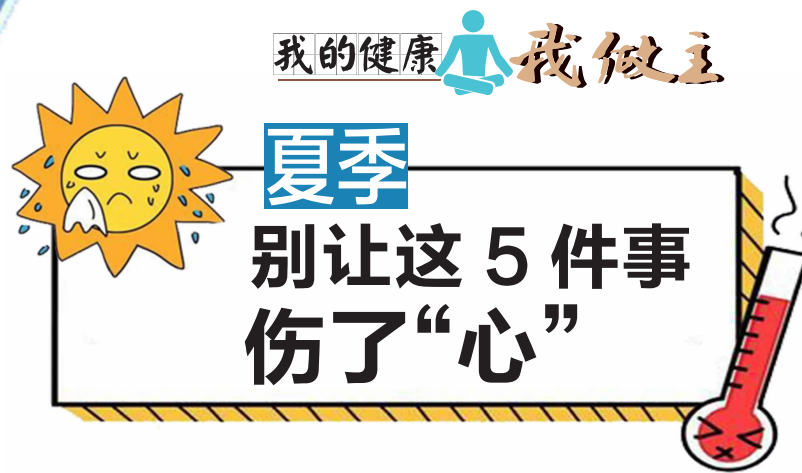
夏季高温需长时间开空调时,变频空调优势更明显。

3.“空调+风扇”组合更省电
风扇加速空气流动,降低体感温度,可适当调高空调设定温度约1℃~2℃。有研究显示,使用风扇时,空调温度调高1.7℃左右

并不影响舒适度。所以建议风扇搭配空调使用,既省电又提升舒适感。

健康使用空调小贴士

定期清洁。每年使用前清洗空调过滤网和散热片,避免细菌滋生。
补充水分。空调房内湿度低,多喝水或使用加湿器保持皮肤湿润。
适度活动。长时间静坐后起身活动,促进血液循环,避免肢体僵硬。
夜间模式。睡前开启睡眠模式,空调自动调整温度,避免过冷引发不适。(来源:人民网科普)



盛夏时节,高温不仅带来中暑风险,更是心血管疾病的高发期。头痛、头晕等症状可能暗藏心肌梗危机,需及时辨别,日常更应注重心脏养护。研究表明,最高气温每升高1℃,急诊心脑血管疾病患者就增加17.3%。吹空调、饮水、洗澡等日常行为若不当,都可能成为伤“心”诱因。

高温天别让5件事伤了“心”

空调直吹:室内外温差过大易使血管骤然收缩,诱发心血管疾病。建议空调调至26℃左右,避免直吹。

猛喝冰饮:运动后大口喝冰饮会导致冠状动脉痉挛,增加心脏负荷,严重时可能引发心梗。夏季饮水应少量多次,每次100~150毫升为宜。

出汗后立即洗冷水澡:冷刺激会使外周血管收缩、血压升高,甚至引发冠状动脉痉挛、血栓形成,导致急性心梗。建议先擦干汗液,休息10~15分钟后再用温水洗澡。

高温剧烈运动:高温环境下运动,心脏需加倍工作以维持血压和血液循环,增加心脏负荷,易诱发心肌缺血、心梗。建议避开高温时段,量力而行。

长期熬夜:熬夜会加剧心血管压力,导致血压升高、心率加快,长期如此易诱发心血管疾病。建议22点前入睡,每日保证7~8小时睡眠。

如何区分中暑与心梗?看这3点

体温:
中暑通常伴有发热,体温可达

38℃以上。
心梗无明显发热,会出现皮肤温度降低、四肢冰冷。

胸闷:
通常,中暑后只要远离高温环境,到通风处休息、补液,胸闷即可得到改善。

心梗胸闷呈心前区压榨感,常伴有胸痛和濒死感。

出汗:
中暑时,患者的前胸、后背、额头、脖子、腋下常会出汗。
心梗时,除脖子、额头外,患者还可能在手心、脚心等四肢部位有出汗现象。

突发急性心肌梗死怎么办?

自救:若出现胸痛、冒冷汗、喘不上气、视线模糊等症状,且身边无人时,应立即拨打120,准确告知症状及位置,保持安静以减少心脏负担,等待救援时可含服硝酸甘油。

救人:除上述操作外,必要时应立即对患者进行心肺复苏。

(来源:国家应急广播)



生活提示



人字拖：便捷却暗藏隐患

人字拖的主要支撑点位于大脚趾和第二脚趾之间的夹角段。穿着行走时,前脚部缺乏足够支撑,脚趾需不自觉地夹紧鞋子以保持稳定,久而久之易蜷缩成

人的一生会走很多路,有研究表明,70%多的下肢疼痛源于穿鞋不当。为了走得更远、更健康,选择一双合适的鞋子至关重要。本期我们就来聊聊夏季如何选对鞋子。

夏季如何选对鞋子?

爪形。同时,身体重心前移至前脚掌,导致足弓关节过度受力,可能引发脚部疼痛及炎症,甚至可能导致拇指外翻。

鞋跟过高的高跟鞋：美丽背后的代价

穿上超过五厘米的高跟鞋,人体重心显著前移,脚踝稳定性下降,增加扭伤风险。此外,膝盖因受力点改变而过度伸直,加速关节磨损。对于女性而言,高跟鞋还会使腰部受力增加,长期穿着可能导致腰肌劳损、腰椎间盘突出等问题。

洞洞鞋：透气却易滋生细菌

洞洞鞋的构造和材质使其容易积水且不易挥发,洞洞鞋面虽能透气,但脚底却难以保持干爽。夏季脚部易出

汗,洞洞鞋内潮湿温暖的环境为真菌提供了繁殖温床,长期穿着易导致脚气、脚癣等皮肤病。

绑腿高跟凉鞋：时尚却可能束缚健康

为防止绑带下滑,许多人会将绑腿高跟凉鞋的带子系得很紧。这会影响小腿血液循环,导致肿胀淤青。同时,高跟设计限制了脚踝和膝关节的活动范围,在紧急情况下可能增加受伤风险。

超薄平底鞋：简约却可能伤足

平底鞋鞋底过薄,行走时脚跟着地的冲击力会直接传导至下肢和脊柱。长期穿着易导致足踝、膝部、髋关节和腰部疼痛,甚至引发足弓塌陷、足

底肌膜炎等问题。

挑选鞋子的5点建议

合脚性:鞋子大小要合适,鞋前最好留一横指的空间;下午足部尺寸最大,此时试穿鞋子更准确;鞋子应适应前足形状,让所有脚趾平放并略微活动。

弯折性:鞋子的弯折部位应与走路时足部的弯折部位一致,符合人体工学。

稳固性:鞋后跟两侧材质应坚挺,防止翻转扭伤;保持足弓位置稳固,避免塌陷。

流畅性:鞋头应略微上翘,便于足部充分蹬伸;鞋后跟向后翘起,缓解着地时的冲击。

透气性:选择透气性好的鞋子,有助于排湿、预防脚汗脚气等问题。

(来源:中国疾控中心)