

盛夏来临 如何正确使用空调

正值盛夏,随着气温的升高,空调成了人们的生活必需品,但很多人对空调的使用存在误区,要么过度依赖导致健康问题,要么因担心耗电而强忍高温。如何正确使用空调,兼顾健康和节能?

中南大学湘雅医院全科医学科医生张卫茹介绍,空调使用不当,易得空调病。呼吸道症状为鼻塞、流涕、干咳、咽喉干痛,严重时可能诱发哮喘或支气管炎;肌肉关节症状为颈肩酸痛、关节僵硬、腰背不适;皮肤与黏膜症状表现为皮肤干燥、眼睛干涩、鼻黏膜出血;全身症状表现为乏力、头晕、注意力不集中,儿童可能出现腹痛、腹泻。

如何科学使用空调,远离“空调病”?张卫茹从健康角度介绍,夏日吹空调,要对温度、时长与通风进行合理控制。温度设置方面,最适宜的室内温度为24至26摄氏度,过低的温度会导致血管收缩、关节受凉,老人和儿童尤其需要注意。使用时长方面,连续开空调不宜超过4小时,长时间密闭环境会导致空气浑浊、湿度降低,容易引发呼吸道不适。睡眠使用方面,夜间

睡眠时建议开启“睡眠模式”,温度可上调至26至28摄氏度。如需整夜开空调,需在卧室放置一盆水或使用加湿器,保持湿度在40%—60%。此外,颈部、腰部、膝关节及足部是易受凉的部位,开空调时可穿薄长袖衣物,膝盖盖薄毯,脚下穿棉袜,避免冷风直吹身体(尤其避免空调出风口对着头部或背部)。

为了预防“空调病”,应该采取哪些措施?张卫茹表示,一是要定期清洁空调滤网(建议每2周清洗一次),避免滤网积尘滋生霉菌、螨虫,随风吹出后引发过敏;二是避免大汗淋漓时直接进入空调房,应先擦汗、稍作休息,再进入空调环境;三是开空调时不要让冷风直吹身体,可调整出风口方向向上,让冷空气自然下沉;四是长期在空调房活动时,每隔1小时起身活动5分钟,促进血液循环,多喝水保持黏膜湿润。

日常生活中,一些老年人因担心受凉或耗电而拒绝开空调,其实过度闷热对健康的危害更大——高温会导致心率加快、血压升高,增加心脑血管

疾病风险,甚至诱发中暑。张卫茹为老年人提供了一些使用空调的建议。一是破除认知误区:高温对老年人的风险远高于适当使用空调,夏季因热射病去世的人群中,老年人占比超过60%,不必因担心“受凉”而硬扛;二是渐进式适应:初次开空调时可将温度设为28摄氏度,让身体慢慢适应,后续再根据舒适度微调,避免一开始就用过低温度;三是掌握分段使用法:每天分时段开空调(如上午10点至下午4点高温时段开启),其他时间开窗通风,既保证凉爽又减少依赖;四是结合其他降温方式:开空调时可搭配风扇(摇头模式),让冷空气循环更均匀,既能降低空调负荷,又能避免局部过冷;五是请子女多关注,帮助老人设置好空调温度和定时功能,讲解过度闷热的健康风险,同时定期帮老人清洁空调,消除使用顾虑。

从节能角度,如何让空调省电与高效制冷?中南大学湘雅医院全科医学科医生徐霞介绍了一些技巧。在省电方面,需要给空调设置合理温度。每调高1摄氏度,空调耗电量可减少6%—8%。

26摄氏度比24摄氏度每天可省电约15%,且体感差异不大。此外,需要避免频繁启停。空调启动时压缩机需要较大电流,频繁开关反而更耗电。短时间离开(如1小时内)无需关空调,可将温度调高2至3摄氏度,离开超过2小时则建议关闭。

炎炎夏日,通过什么样的科学方法,让空调快速制冷?徐霞介绍,一是提前通风降温:开空调前先开窗10分钟,让室内热空气流通,同时关闭窗帘阻挡阳光直射,再关闭门窗开空调,制冷速度可提升30%。二是合理选择模式,初始阶段开启“强风”或“快速制冷”模式,温度设置为24摄氏度,待室温下降后调至26摄氏度并切换为“静音模式”。

徐霞表示,正确使用空调,既能享受舒适环境,又能保护健康、节约能源。记住“温度适宜、定时通风、清洁到位、灵活调节”这十六字诀,让空调成为夏季健康生活的好帮手。如果出现持续的“空调病”症状,建议及时到全科医学科就诊,避免小问题拖成慢性病。

据《人民日报》

□节令之美

大暑:细嗅荷香 金池纳凉

新华社郑州7月21日电(记者任卓如)7月22日,农历六月二十八,我们迎来二十四节气中的第十二个节气,也是夏季的最后一个节气——大暑。

《月令七十二候集解》有云:“大暑,六月中。暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹大也。”大暑是一年当中日照最多、气温最高的时节。

宋代诗人梅尧臣对暑热的描写淋漓尽致:“大热曝万物,万物不可逃。燥者欲出火,液者欲流膏。飞鸟厌其羽,走兽厌其毛。”然而在自然的节律中,大暑并非只有酷热,亦是草木繁茂,万物正荣之时,尤为动人的,便是那池中一抹淡雅荷香。

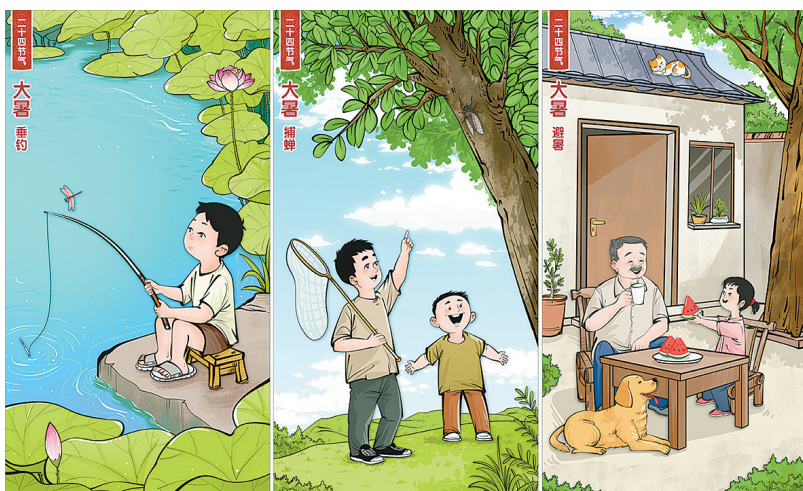
大暑所在的农历六月,也称“荷月”。此时荷花盛放,亭亭净植,不惧烈日、不畏骤雨,成为极具“节令之美”的象征。

“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”“荷花风前暑气收,荷花荡口碧波流”……古人以荷消暑,以荷入诗,也在赏荷之间,寻得心灵的宁静。

而今,这份清凉诗意,在中原古都开封,有了新的延续。

盛夏时节,金明池遗址公园荷影摇曳,绯云千叶、红宝石、水月洛神……一池莲花竞放,透着城市更新的勃勃生机。

“围挡一拆,便是莲叶田田,着实让人心生欢喜。”市民王秋花笑着说,自己带孩子来游玩,此处突然“冒”出来的新景点,第一次来就爱上了,现在每天晚上都要来转转,荷香



新华社发

扑面,心旷神怡。

其实不久前,这里还是一片封闭水域,作为酒店内湖景观,被高墙围挡了近二十年,库容因淤积逐年“缩水”,水质也堪忧。

“2023年以来,开封以文旅文创融合战略为引领,对金明池片区展开系统性提升:拆墙透湖、生态修复、景观重塑……”开封金明池片区活化利用及业态提升项目负责人郑勇刚介绍,今夏,金明池遗址公园全新开放,还湖于民,“汴京八景”之一“金池夜雨”有了可感可及的现实载体。

生于1996年、长于金明池片区的轩宇鹤姑娘,全程参与并见证了金明池的蝶变,她自豪地说:“如今这里一步一景,恍若画中,越来越多的市民愿意来此避暑消夏。”

金明池的“再现”,不仅唤醒了

沉睡的文化记忆,也悄然融入了市民的烟火日常。夏日傍晚,孩童三两携手,奔跑嬉闹;老人倚坐长廊,乘凉小憩;身着汉服的高中生专程为荷花而来,在莲影间定格青春剪影。

池畔相邻的开元广场,成为古都夏夜生活的新地标,非遗市集与大宋中医药文化市集交替登场。大暑前夕,紫苏饮、三伏贴等消暑养生好物,免费发放;仲景AI辅助诊疗机器人、体质辨识仪等智能设备,吸引老少驻足体验。

热浪中,一池荷香为城市带来丝丝凉意,更为市民送来了“家门口的满足”。文化可感,日常可亲,诗意可达。那些轻盈而细微的幸福,就藏在每一个夏夜晚风中,藏在莲影绰约间,悄然盛开。

广东佛山近期出现基孔肯雅热病例 主要通过伊蚊传播,可防可控

近期,广东省佛山市出现基孔肯雅热病例。7月20日下午,佛山市召开新闻发布会,就基孔肯雅热的传播渠道、典型症状和防控措施等问题进行了说明和提示。广东省疾控中心副主任何剑峰介绍,基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种急性传染病,主要通过伊蚊(俗称花斑蚊)叮咬传播。

何剑峰介绍,基孔肯雅热典型的临床表现首先为发热,随后出现关节疼痛等症状,疼痛多出现在腕关节、膝关节、踝关节、指关节等小关节;2—3天后会出现皮疹,多为斑丘疹,皮疹可出现在四肢或躯干,一般3—5天就退疹。整个病程通常持续5—7天,绝大多数患者病情较轻。目前,广东发现的病例均为轻症,但同时也需要关注新生儿、65岁以上的老年人,特别是高血压、糖尿病、心脏病等慢病患者,这些人群一旦感染基孔肯雅热容易出现并发症。如出现发热、皮疹、关节痛等症状,应立即前往正规医疗机构就诊,主动报告旅居史和蚊虫叮咬史,积极配合治疗。

预防基孔肯雅热,关键是灭成蚊、清积水、防叮咬。市民在家可通过家用的各类灭蚊药物,如电蚊香、灭蚊片、灭蚊喷雾等灭蚊。同时要清理家庭内常见的蚊媒孳生地,包括水生植物的栽培容器、花盆底部的托盘、屋顶存在积水的各类容器等,以及户外有积水的各类容器。防叮咬方面,市民可在家庭住宅安装纱门、纱窗,睡眠时使用蚊帐。在户外活动时,穿浅色长袖衣裤,涂抹避蚊胺等驱蚊剂。

何剑峰表示,基孔肯雅热可防可控,市民无需恐慌。佛山市相关负责人表示,鉴于该病毒主要通过蚊虫叮咬传播,人与人之间不直接传染,防控关键在于防蚊灭蚊。下一步,佛山市将持续深入开展爱国卫生运动,全域清理蚊媒孳生地,全力守护群众身体健康。

据《人民日报》