



记住这些，远离空调病！

在闷热难耐的天气里，空调早已成了人们的“贴身保镖”，因空调清洗不当和吹空调不当而导致的“空调病”也随之而来。本期，特为你总结远离空调病的正确方法，别让丝丝凉风给你带来隐形伤害。 据《生命时报》

空调房里

两大威胁

1

冷热交替，吹出空调病

2

空调里面细菌多

血管易崩溃

频繁进出空调房，血管猛地收缩、扩张，可能诱发心梗、脑梗等疾病，特别是患有基础疾病、血管脆弱的老人更易中招。

呼吸道感染

若使用中央空调，而又不能保证室内与室外的空气产生对流，则容易让病菌积存在密闭的空间里并不断散播。脆弱的呼吸道一旦被冷空气攻破防线，便会患上伤风感冒，并迅速传染其他人。

过敏性反应

温差也是致敏原之一，有些人的鼻腔对冷热空气特别敏感，当冷热空气交替进入鼻腔时，人体免疫系统会产生抗体来抵御，并刺激鼻黏膜出现连锁过敏反应，导致各种敏感症状。

诱发风湿痛

当进入空调房时，温度和湿度相继下降，肌肉可能过分收缩，灵活度降低，关节囊可能因外出时受热而肿胀，并压迫周围神经，造成关节痛，这对于曾受过伤或关节退化的部位影响很大。

中国环境科学学会室内环境与健康分会对各地家用空调进行入户调研后发现，国内88%的空调散热片细菌总数超标，84%的空调散热片霉菌总数超标。

空调散热片上检出的细菌最高可达每平方米91259个，超过标准(每平方米细菌总数≤100个)近40倍，最严重的超标近百倍。

与令人吃惊的污染数据相比，很多人没有重视空调“隐形污染”带来的伤害。据介绍，空调微生物超标，会增加使用者患过敏、气管炎、哮喘等呼吸道疾病的风险。具体来说，空调里的这些霉菌在连续运转下，有可能引起上呼吸道感染、霉菌过敏等病症。



避开空调房的五个陷阱

● 空调只用不洗

建议大家根据使用情况，每年清洗空调2~3次，在夏天空调使用前、使用过程中及不再使用空调时各清洗一次。

要把过滤网取下来，用清水擦拭干净并风干。

把蒸发器清洗剂摇匀后喷在空调蒸发器的进风一侧，然后再用抹布轻轻擦拭。

用专用的清洁剂喷在空调冷凝器上或用清水擦拭。

● 空调底下搁盆水

很多人觉得开了空调以后，空气非常干燥，喜欢在室内放一盆水。其实放盆水对空调工作的影响不大，加温效果有限，没有多大的效果。

● 不通风

每隔2~3个小时就要给室内通风一次，每次通风10~15分钟。而且，在开着空调时，为了保证室内空气清新，可以把远离空调的一扇窗户开一个小缝，保证室内空气流通。

● 空调长时间开着

这样不但会使空气变差，还可能因室温过低而患上感冒。白天连续开空调的时间不要超过3小时，夜间不要超过2小时，可通过设定定时关闭模式来控制空调时间。

● 对着空调吹

直接对着空调吹，特别容易导致发烧、肺炎、口眼歪斜等多种疾病。建议大家一定不要让空调直吹身体，特别是出着汗走进空调房时，不妨先用毛巾把汗擦干。

合肥一市民昨中5注大乐透头奖3825万

▼ 02版

秋老虎来势猛 颅脑病人防中暑 ▼ 06版 观看奥运比赛 别忽视健康问题