

# 逃得了中暑 您未必逃得了“空调病”

## 到底吹空调好还是风扇好 权威专家给出科学答案

夏天到了，天气酷热，每个人都仿佛进入了一个火炉世界。空调降温迅速，似乎成了每个人的消暑神器。但也有一些人坚持不用空调，他们倾向于吹风扇，认为风扇比空调更健康。那么夏天到底吹风扇好，还是吹空调好？哪个才更健康呢？如果想要享受空调世界的凉爽，又该如何健康地吹空调？那些不适宜吹空调的人们应该如何降温？……今天，记者请来了石家庄市人民医院急诊医学科主任何志红，为您开出炎炎夏日享受凉爽的“健康处方”。



■何志红正在为一名“空调病”患者进行检查。

□本报首席记者 李惺 本报记者 赵晓华 实习生 王晓雨

### 大汗淋漓，回家吹空调患上了“空调病”

夏日酷暑难耐，很多人把空调当成了“续命神器”。小王是一名身体棒棒的大学生，不怕冷就怕热。上周末，小王和同学相约打篮球。打完篮球回到家，小王二话没说就将空调开到最低使劲吹了起来，而且他在吹空调之前还喝了一大杯冰水。次日一早，小王身体就不舒服了，全身发热、头痛、鼻塞流涕，一量体温 38℃。小王妈妈赶紧带着小王来到医院，医生诊断为吹空调引起的急性上呼吸道感染。

对此，医生表示，年轻人自恃身体好，刚从高温环境中脱离出来，就将风扇或空调的风力开到最大，把温度调到最低，对着自己身体猛吹，或者马上洗个凉水澡，希望将自己的体温迅速降下来。殊不知，这样会使毛孔、汗腺急剧收缩，很容易导致“空调病”。

无独有偶，25岁的李响下班途中出了一身汗。他刚走进家门，便迫不及待地打开空调躺在床上休息。第二天一早，李响醒来后，发现自己嘴角歪斜，右眼也无法闭合，连说话和吃饭都受到了影响，后经医生检查被诊断为急性面神经炎。医生说，李响长期生活工作处于紧张状态，加上夏天贪凉导致耳后乳突骨急性水肿，面部经络阻塞发生挛缩，从而诱发了面神经炎。

### 温度骤变、空气不新鲜均可致“空调病”

其实小王和李响都在夏日患上了“空调病”。石家庄市人民医院急诊医学科主任何志红说，所谓“空调病”是指长时间在空调环境下工作休息，因空气不流通、环境闭塞等原因，导致人体出现头晕、乏力、鼻塞、打喷嚏、耳鸣和记忆力减退，严重的还会出现恶心呕吐、关节僵硬、肌肉酸痛等情况，甚至还会引起口眼歪斜等症状。如果室内过于干燥，还会引发许多皮肤相关症状，比如皮肤发干、皮肤发紧、皮肤过敏等，甚至引发过敏性皮炎等皮肤病。若空调长时间没有清理，还容易滋生细菌，在室内通风不良的情况下，容易引发一些呼吸疾病，危害健康。

何志红介绍，“空调病”的发生主要受三方面因素影响：第一是温度骤变，从温度较高的室外或其他房屋进入有空调设备的室内，温差较大，温度骤变，过冷的刺激会使人体的植物神经系统难以适应。第二是缺乏负离子，空

气负离子可使人精神振奋，提高人体机能，若缺乏负离子可使人感到空气“不新鲜”，从而导致工作效率和健康状况明显下降。第三是环境封闭，空调房间通常是封闭的，不通风的环境中空气中残留的细菌仍然会造成污染。此外人们长时间生活在空调环境中，不仅人体的生物节律会受到破坏，还会造成植物神经功能紊乱。

### 炎炎夏日吹电风扇也要讲究科学

正因为一些人觉得吹空调容易引发“空调病”，不利于健康，所以有些人更倾向于用电风扇降温。那么，吹风扇真的比空调好吗？当外界气温不是特别高时，当然建议大家用风扇。当然吹风扇降温也不是万无一失的，不科学的吹风扇方式也会导致疾病。石家庄市人民医院急诊医学科主任何志红说，如：1.感冒，尤其是白天热浪滚滚，开足电扇马力吹个痛快，到了夜间，气温下降，因为风力过大，导致体温调节出现困难，体温低导致免疫力下降，引起鼻塞咽痛，形成感冒；2.面瘫，特别是电扇大风对着面部长时间吹，也可导致面部神经炎，引起口眼歪斜；3.肩周炎加重，现在办公室工作人员长期伏案工作，普遍有颈椎痛和肩周炎，长时间吹凉风，容易引起颈椎发紧发木，肩周酸胀沉重；4.降低睡眠质量，不合理的吹风扇方式，对居室小环境是一种扰动，影响睡眠深度，导致起床后依然倦怠，昏昏沉沉；5.增加心血管负担，空气流动加快，借助水分蒸发带走热量从而降低温度，导致体液丢失，如果不能及时补水，血液粘稠度会升高，对于心脑血管疾病患者，会增加疾病加重的风险；6.肠胃炎，胃肠道怕受凉，局部温度低会导致消化道蠕动亢进甚至痉挛，导致胃痛、肚子疼、腹泻。

那到底咋吹电风扇才科学呢？请记住 12 个字：摇头模式、风速适中、距离适中，一般而言，风扇设置风速适中、摇头模式并且距离要适中。

### 预防空调病时也有着不同的侧重点

当然，空调也有风扇无法比拟的优势，当气温高、空气湿度大时，人体通过蒸发汗液带走热量的降温机制失效，这时候可能感觉风扇吹出来的都是热风，此时空调的优势就显现了。空调可以从风速、室温、湿度三方面，为大家营造舒适体感温度。尺有所短，寸有所长。所以风扇和空调到底谁更胜一筹，这还要根据当时的天气具体情况

分析。

这样一来，如何合理使用空调就尤为重要了。为此，大家应该每天定时给房间打开窗户通风，保持房间内的空气流通等即可预防“空调病”。不过针对不同人群，在预防空调病时也有着不同的侧重点。

**白领多备件衣服：**需长时间处于空调屋内的白领一族，注意应经常开窗换气，最好两小时换一次；室温控制在 24℃到 28℃，室内外温差不要超过 7℃；因空调温度不一定适合每一个人，可在办公室备一件长袖衣服，当温度过低时，多穿一件衣服；另外，最好每小时起来活动一下，放松肌肉和关节，促进血液循环，并避免大汗时吹空调。

**司机适当开车窗：**在汽车行驶时应尽量避免长时间使用汽车空调，一般以不超过 1 小时为宜；如需长时间使用空调，则使用空气外循环装置；把车窗打开适当缝隙，保证车内空气清新。

**孩子可穿睡袋：**孩子使用空调温度以 26℃为宜，晚上可以再高一些；在空调房里，宝宝不要长时间裸露四肢关节，应该穿长衫长裤，贴身衣服必须是全棉吸汗透气性好的衣服，最保险的还可以穿睡袋；每隔三四个小时就关掉空调，为房间进行通风，如果宝宝出汗了，要及时为他擦汗，也可考虑给宝宝冲个澡换身衣服。

### “适中”原则吹空调最稳妥

此外，“适中”原则吹空调最稳妥。吹空调时，要设置适中的温度、湿度和风速。具体来说就是，进屋后别着急开空调，至少等 10 分钟再开。因为刚进屋时，身上的毛孔是完全打开的，还来不及闭合，如果立即打开空调，让体温急剧下降，容易诱发感冒等病症。

空调的温度开到 26℃-28℃是最合适的。这样室内外温差不会太大，人不易生病；天气闷热要开启“除湿”功能；制冷时风口记得要朝上，因为冷气流比空气重、容易下沉，所以制冷时出风口向上、制热时出风口向下，调温效率将大大提高。

先开空调后关窗，因为刚打开空调时，空调里面的污染物会释放，开一会儿空调再关门窗，可以更好保护我们的健康；或者在窗户处开一个小缝，防止长时间待在封闭空间内缺氧；晚上睡觉时，不要通宵开着空调。如，可以在晚饭后开启空调，在睡前关闭或调节至微风或睡眠模式。