

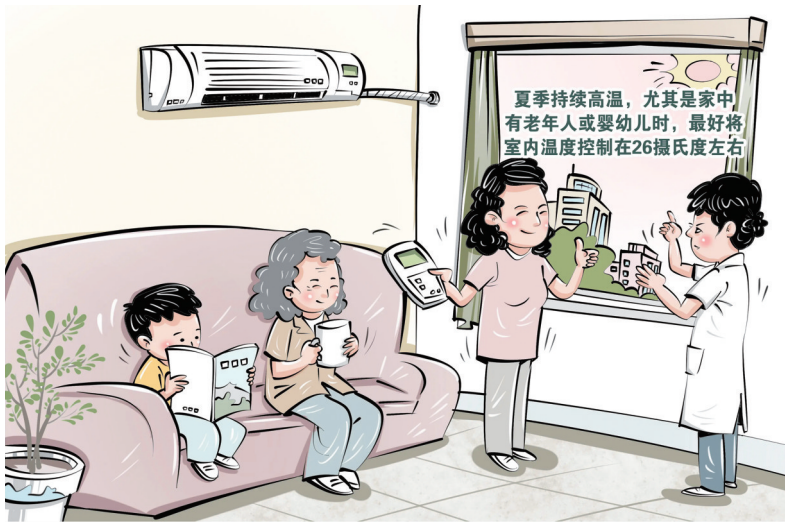
天热就要开空调,硬扛对健康无益

记住这5个空调“开法”,不伤身还省电

一到夏天,“开不开空调”就会成为不少家庭的争端:年轻人更爱凉爽,空调一吹就是一整天;有些中老年人却坚信总吹空调不健康、身体也受不了,再热也要忍着……这两种情况到底该听谁的?

最近,多项权威研究给出了一个颠覆认知的答案:长期忍受高温,真的会加速衰老。近日,国家卫健委的发布会上,中医专家公开劝大家:天热就要开空调,硬扛高温对健康毫无益处!

■据《人民日报》



图据新华社

硬扛高温的危害,被很多人严重低估了

很多中老年人认为,硬扛高温不开空调顶多就是多出点汗,能有什么危害?最近多项研究都证实:高温对人体的损害,被我们严重低估了。

诱发代谢异常 2026年6月,中南大学科研团队在国际期刊《细胞》上发表的一项研究连续跟踪了长沙342名外卖骑手一整个夏天,在分析了他们的高温暴露情况后发现,待在33.0-36.9℃环境中的累计时间越长,他们后续体重、BMI以及腹部内脏脂肪面积增加得越明显。而长期暴露在37℃及以上极端高温环境的人群,腰围和空腹胰岛素水平也更高。这意味着,长期待在高温环境中,不仅会影响当下,更可能持续削弱脂肪代谢能力。之后再面对高脂

饮食时,更容易堆积脂肪,并一步步走向肥胖和代谢紊乱。

加速生物衰老 2025年,香港大学团队发表在国际期刊《自然——气候变化》上的一项研究,纳入了近2.5万名成年人的数据,发现高温累积暴露量的增长,会增加一个人的生物年龄——其作用程度甚至与长期吸烟或饮酒相当。暴露的极高温事件越多,他们的器官就衰老得越厉害。具体表现为:受试者暴露的温度每升高1.3℃,他们的生物学时钟平均拨快0.023-0.031年(约8-11天)。

增加中风风险 武汉市中心医院神经内科主任、主任医师经屏在该院微信公众号刊文介绍,大脑需要的血流量占心脏输出量的15%-20%,

耗氧量占人体全身的20%-25%,每分钟需要700-1000毫升的血流量。高温天气下,人体为了散热会努力把血液循环到体表,使大脑的血流量锐减,引起缺血。大量出汗会带走人体大量水分,如果没有及时得到补充,容易使血容量减少、血液黏稠,进而形成血栓,堵塞脑血管。双重打击之下,就会造成缺血性脑卒中。

损伤认知能力 2018年,哈佛大学公共卫生学院发表在国际期刊《科学公共图书馆》上的一项研究发现:高温会损害人的认知能力。与待在空调房间里的人相比,长期待在高温炎热环境里的人,会出现注意力不集中、反应变慢、工作记忆更差的情况。

夜间高温,比白天更可怕的“隐形杀手”

很多人白天还能勉强开一会儿空调,到了晚上就怕着凉,硬要关掉空调捂着入睡。但你不知道的是,夜间高温的伤害远比白天更隐蔽、更凶险。

国际气象标准规定,夜间最低气温 $\geq 20^{\circ}\text{C}$ 就称得上“热带夜”,而在我国很多地区,夏夜动辄 25°C 甚至更高。天津医科大学总医院全科医学科副主任医师刘沛表示,相比日间高温,夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。夜间是人体休整、修复日

间热应激损伤的核心时段,夜间持续高温会带来四重暴击:

增加死亡风险 东亚多中心研究整合中日韩28座城市918万余条居民死亡数据显示,在校正白天高温干扰后证实,热夜暴露可独立增加40%-50%的非意外死亡风险。

加重心血管负担 夜间高温会紊乱人体自主神经系统,造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高,显著加重心血管长期负荷,极易诱发急

性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症。

破坏睡眠质量 人体舒适睡眠的环境温度为 24°C - 25°C ,热带夜高温会阻碍身体散热,直接造成入睡困难、睡眠变浅、睡眠总时长缩短。长期睡眠缺损会持续损伤全身脏器机能。

脆弱人群格外凶险 老年人、儿童、孕妇及高血压、心肺疾病等慢性病患者体温调节、热损伤修复能力偏弱,是热带夜相关急症的高危群体。

记住这5个空调“开法”,不伤身还省电

高温天开空调,有人怕的不是费电,而是“吹出病”。其实,空调本身不是“健康杀手”,用错了才是。记住下面5个“开法”,让你吹得舒服、更安心。

巧用空调模式 长期开制冷模式,容易出现“室温降下来了,空气依旧潮湿黏腻”的情况,还会因为冷风直吹、温差过大,导致头疼、关节酸痛、受凉感冒。可以试试用“除湿模式”,这种模式会自动调低风速,让空气缓慢经过空调蒸发器,充分凝结空气中的水汽,降低空气湿度。它不会吹出刺骨冷风,室内温度波动极小,体感更柔和。当室内湿

度降到40%-60%,汗液可以正常蒸发,体感温度会直接降低 2°C - 4°C 。一般来说,使用空调除湿模式建议不要超过2小时,更不要彻夜开启,以免因空气过度干燥而危害健康。

选对昼夜温度 日常空调温度建议设置在 26°C - 28°C 的“黄金区间”。白天 25°C - 26°C 体感舒适,夜间睡觉时可升至 27°C - 28°C ,避免后半夜过冷。刚回家打开空调,可先开 23°C 快速降温,30分钟后调回 26°C ,避免长时间低温运行。

风向朝上更制冷 开空调制冷时,最好使空调风向朝上,让冷空气由

上而下循环。制热时,则让空调风向朝下。一般来说,冷空气向下走,而热空气反之,这样可充分利用冷热空气自身的物理特性,实现空气自然交换。

定时开窗通风 长时间关窗开空调会使空气不流通,空气质量下降,容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适。应注意时常换气,建议2-3小时开一次窗,每次通风约10-15分钟,保证室内空气新鲜。

不要频繁开关空调 重启空调的耗电相当于持续运行20-30分钟。外出小于1小时的情况,建议不要关闭空调,空调温度调高 1°C - 2°C 即可。

别大意 不晒太阳也会中暑 出现这些症状千万别硬扛

■据《现代快报》

高温来袭,待在室内就安全无忧吗?哪些中暑急救偏方,反而会要命?

中暑由轻到重可分为3大类:先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。

热射病即重度中暑,主要表现为体温明显增高,皮肤干热、无汗,昏迷。如果得不到有效救治,死亡率较高,一定不能忽视。需要注意的是,并非长时间户外暴晒才会诱发热射病,居家、密闭室内等非暴晒的高温高湿环境同样存在巨大隐患。

温度大于等于 32°C ,相对湿度大于等于60%时,人体散热大幅受阻,热射病发病风险显著上升。高温天气居家需保持室内通风,室温尽量控制在 26°C 左右,做好降温、除湿。中老年人、慢性病患者、孕产妇,需避免在厨房、卫生间等密闭空间长时间停留,切勿仅凭气温来判断中暑风险。

若出现中暑,急救方法不当,反而可能加重病情,以下这些都是错误做法。

错误1:掐人中

中暑的核心机制是体温调节失衡和电解质丢失,掐人中仅能起到刺激疼痛的作用,并不能有效缓解中暑症状。对于昏迷病人,掐人中甚至可能因疼痛刺激引发误吸窒息。

错误2:猛喝凉水

中暑后需要补水,但不建议大量喝凉水。中暑时人体丢失的是电解质和水分,如果只大量喝凉水,会进一步稀释体内钠、钾等电解质,导致低钠血症,即“水中毒”,加重乏力、头晕甚至意识障碍等症状。正确做法是饮用淡盐水或口服补液盐。

错误3:大量用藿香正气水

藿香正气水含40%-50%酒精,轻度预防尚可,但出现中暑症状后不建议大量饮用(3支及以上),以免大量酒精进入体内加重脱水。相比藿香正气水,绿豆汤的解暑效果更优。

错误4:吃退烧药

中暑是体温调节中枢失衡,导致热量在体内积聚。退烧药(如对乙酰氨基酚)是通过发汗降温,但严重中暑者已无汗可出,药物反而可能增加肝肾负担,甚至引发急性肝衰竭。

错误5:极端降温

中暑后患者周身汗毛孔处于开放状态,散热增加。如果立即进入低温空调房(22°C 以下)或用凉水冲澡,会导致毛孔闭合,反而不利于散热。

中暑后,应立即远离高温环境,建议转移至 22°C - 25°C 且通风良好的阴凉环境中,去除衣物,用湿毛巾擦拭全身,逐步降温。

错误6:多涂风油精或花露水

风油精、花露水等清凉外用品都含有薄荷醇、酒精,薄荷醇对婴幼儿的大脑有一定影响,大量涂抹酒精也可能刺激皮肤,引发不良反应。

一般轻度中暑及时降温、饮水即可,当出现高热、无汗、意识模糊、惊厥,甚至无反应等热射病症状时,应及时拨打120送医。