8 健康资讯

空调是夏季必不可少的降暑家电之一,尤其是最近几天的高温天气让 人们苦不堪言,尽量少外出的同时,待在空调房里又有哪些注意事项呢?由 于室内外温差较大,空调使用不当很容易患上空调病,今天,就为大家详细 介绍一下高温天气空调的正确使用方法。

夏天 这样使用空调才正确

最佳温度 26 度

即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低,一般成年人在空调房内最适宜温度为25-26度,体弱者27-28度,室内外温差最好不超过8度,如温差过大,很容易造成头晕、口干舌燥、咳嗽流涕等不适,严重时可能引发中风。

空调滤网需定期清洁

使用一段时间的空调滤网上已经附着了大

量灰尘,可在超市购买专业的空调清洗喷剂,将喷剂均匀喷涂到滤网上,然后使用清水冲洗。

不宜通宵开空调

夏季夜晚室内比较闷热,影响睡眠质量,很多人喜欢通宵开空调,其实这样对身体并不好,如果实在太热,不妨在晚饭后就开启空调,在睡前关闭或调节至微风或睡眠模式。尤其是老年人和儿童,通宵开空调更需慎重,谨防着凉。



避免直吹身体

使用空调时送风应选择能摇头的。如果风向直接对着头颈部吹,头皮温度下降,反射引起脑血管收缩,脑血流也随之减少,对有心脑血管疾病的老人而言,严重时可诱发脑中风。如果风向对着单侧面部吹,又有引发面瘫的危险性,面瘫虽然病因未明,但目前公认局部受凉是主要诱因之一。因为受凉使营养神经的血管发生痉挛收缩,导致神经缺血缺氧、水肿肿胀、受压变形等。

空调病除了因为直吹和

室内外温差过大导致外,长时间不清洁空调也可能导致呼吸道不适。

清洁空调散热器

清洁空调散热器的方法与清洁滤网略有区别,将清洁剂喷涂到散热器上后,需要等待15-30分钟,然后开启空调的制冷模式,开窗后回避。运行空调30分钟左右后即可。需要注意的是,仅清洗滤网而不清洗散热器,并不能实现空调的彻底清洗。即使在夏季,也建议大家最好2个月清洗一次空调



本刊地址:南明街道钟楼南村 33 号(老西站边) 新闻热线 18969556600 新闻职业道德监督电话 86032180 发行部 86021855 广告部 86046188

VIP.0575 86035666 / 86035667 展示中心地址:新昌新镜线东侧(丰岛花苑对面)项目地址:新镜公路旁(珑源一品南面) 开发商:新昌县丽城房地产开发有限公司 本广告为要约邀请,所有内容仅供参考,开发商保留最终解释权