

如何科学 吹空调

高温天气,空调是许多人的“续命神器”。但空调怎么吹更健康?怎么吹更省电?现在为你送上一份“科学吹空调指南”。

吹空调真的会导致“空调病”吗?

关于吹空调,流传着一种说法“经常吹空调会导致空调病”,真的有这样一种疾病吗?

“空调病”并不是某种具体的疾病名称,只是一种通俗的说法,是指那些长时间待在空调房间里出现的头晕、乏力、嗜睡、眼睛干涩、呼吸道感染等不适症状。

“空调病”的说法能传播开来,也是有一定原因的,长时间待在空调房里确实会对健康产生一些影响。比如,2023年发表的一篇文章,就对比了长期待在空调建筑物中的人群和自然通风建筑物中人群的健康状况,结果发现长时间待在空调建筑中的人群更容易出现健康问题。

最常见的是眼部不适,长时间待在空调房中的人46%出现了眼睛干涩,但对对照组只有12.5%。其次是呼吸道症状,包括喉咙干涩、鼻塞流涕、咳嗽、气喘等,还有两名之前没有哮喘病史的人,也出现了呼吸困难的状况。此外,在皮肤干燥、头晕头痛、嗜睡等状况上,两组人群也有显著差异。

这些症状可能跟空调的过滤网、风道里的污染物、微生物有关。另外,很多空调房间里空气相对封闭,导致空气中氧气含量下降、二氧化碳浓度提高、湿度下降,这些也都容易引起不适。而针对这些情况,我们也可以采取针对性的措施,减少不适症状的出现。

减少吹空调不适可以试试这些方法

●01 吹空调准备工作——空调清洗

在运行过程中,空调的滤网和散热片上会积累大量的灰尘和微生物,如果是中央空调,风道里也可能会有这些脏东西积累。

一方面,它们会影响空气和散热片之间进行热量交换,影响制冷效果,更加费电。另一方面,滤网、散热片、风道里的尘螨、细菌、真菌等微生物也可能随着气流被吹到室内,引起身体不适,严重的还会造成皮炎、呼吸道感染。所以在享受空调的清凉之前这一步不能省略,如果你已经在用空调了,现在清理也不晚。

●02 加湿器+多喝水,缓解干燥

在空调房中待久了会觉得眼睛干涩、口干,这并不是幻觉。空调在制冷的时候,需要让空气不断经过冰冷的散热器,实现制冷效果。而空气中的水蒸气在与散热器接触的时候,会凝结成小水滴。这个过程不断循环,空气中的水蒸气越来越少,也就变得越来越干燥了。所以如果长时间待在空调房里,一定要多喝水补充水分。如果有条件,也可以在家里或者工位放一台加湿器,缓解眼睛干涩和皮肤干燥的情况。

顺便提一句,有些人会发现空调使用过程中会往下滴水,这些滴下来的主要就是冷凝水。如果空调的散热片经过了清洗,那不用太过担心。但如果空调没有清洗过,这些冷凝水里可能混杂着散热器上的“陈年”脏东西,这也提醒我们使用空调之前一定要先清洗。

●03 开窗通风

在使用空调的时候,开窗通风很有必要。很多家庭里的空调是传统空调,并不具备新风系统,一些老写字楼里的中央空调同样没有配备新风系统。这样的空调在工作时只是不断让室内的空气循环流动,并不引入新鲜空气,所以会造成空气中的氧气浓度下降,二氧化碳浓度上升,让人昏昏欲睡。所以在这种情况下,建议开空调一段时间之后,开窗通风一段时间,更换一下室内的空气,或者在更换空调的时候直接更换成带有新风功能的空调。

可以在开了2~3小时空调后,打开窗户通风换气10~15分钟(期间不用关闭空调),也可以长时间给窗户开个缝儿随时换气。不可否认的是,这样做确实会稍微费一些电,因为室外空气的温度肯定比空调房要高的,空调需要重新让温度降下来,但从健康角度来说是很有必要的。

吹空调会面瘫,得关节炎?

除了空调病,在吹空调的时候也经常听家里老一辈的人说,吹空调会得关节炎,每年夏天也时不时会听说谁谁谁吹空调面瘫了,真的会这样吗?其实这两种疾病跟空调没有直接关系。

●01 关节炎

常见的关节炎主要包括两类,一类是骨关节炎,一类是类风湿性关节炎。骨关节炎是随着年龄的增长、关节使用的增多或者曾经受到过损伤导致的。而类风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病,是身体里的免疫细胞攻击自身组织(也包括关节软骨)产生的。空调并不会直接导致这两种关节炎。但是如果空调的冷风直接对着身体吹或者温度设定过低,确实会导致局部血管收缩,流向关节周围的血流量减少,有可能会加剧疼痛。所以,吹空调并不会直接引起关节炎,但如果有关节方面的问题,也不建议直接对着吹或者温度调得过低。

●02 面瘫

面瘫包括两种类型,特发性面瘫,目前原因不明,可能跟嗜神经病毒感染有关。另一种是继发性面瘫(由感染、卒中引起)。人们常说的“吹空调面瘫”,大部分属于特发性面瘫。单纯吹空调不会直接导致这种面瘫,它的出现可能跟吹空调受凉导致身体免疫力降低,嗜神经病毒趁机感染人类有关。

因此,吹空调并不是导致面瘫的根本原因,但确实能算作面瘫的诱因,吹空调的时候也尽量不要温度过低,要注意多开窗通风,避免病毒细菌滋生。

开空调时温度尽量不要设定得太低,也不要跟室外温差不要太大。具体温度可以参考2006年发布的《国务院关于加强节能工作的决定》建议,夏季空调温度不要低于26℃(冬季不高于20℃),这个温度既经济环保,也不至于让室内外温差过大。

这样用空调更省电

●01 空调要一直开着更省电?

使用空调的时候,是一直开着好,还是开一会关一会好呢?2019年,国网江苏电科院的工程师曾经做实验模拟空调(变频空调)一直开启,以及中间关闭一段时间之后再打开的情况。结果发现,如果出门时间少于10分钟,保持空调一直开启的状态更省电。因为空调重新开启空调会经历一段峰值功率。但如果出门时间超过10分钟,就建议关闭空调了。

另外,如果你需要在空调房里待一整天,当然也是可以一直保持空调开启的,但这种情况下就更不要忘了中间开窗通风,保持室内空气清新。

●02 定频、变频谁更省电?

定频空调是压缩机功率不变,当温度高于设定温度一定值时,开启压缩机(开启时候一般会听到明显的压缩机运行声音),当达到设定值(或略低于设定值)之后关闭。变频空调能更精确地感知温度,通过改变压缩机工作的频率,让温度稳定在设定温度,不会反复开启关闭压缩机。

国网江苏电科院的工程师们同样对比了变频空调和定频空调的区别。结果发现,如果环境温度和空调温度设定差1摄氏度,运行1小时,定频空调更省电。但如果环境温度和空调设定温度相差4摄氏度,运行1小时,变频空调更省电。

这是因为环境温度和空调设定温度差别很小时,变频空调始终处于低功率运行,定频空调反倒是有很长时间可以不开启压缩机。但考虑到大部分人开空调时候室内外温差会比较大(毕竟差个1~2度就没必要开空调了),而且使用时间越长,变频空调的节电优势也越明显,所以如果想更换空调,可以优先考虑变频空调。

来源:人民网科普