

特别关注

“清凉家电”
竟能让人患病

一些人常常有这种感觉，长时间处于空调房中，就会出现感冒、发烧、头晕、胸闷等症状。这并非一些人“矫情”，可能是由空调污染引起的。

“空调很长时间没使用或使用一段时间后，在其外罩、过滤网等部位会积累大量灰尘、螨虫，甚至滋生霉菌。开空调时，环境一般是密闭的，空调内的灰尘会通过出风口向室内传播。”北京协和医学院基础学院免疫学系博士、助理研究员蔡孟华介绍，“这些物质通过呼吸道进入人体后会诱发呼吸道反应，使人出现咳嗽、喘息等症状。”

蔡孟华提醒，长期不清洗空调还可能导致空调吹出来的风味道较大，进而引起头痛、头晕、神经衰弱等，对人体健康构成威胁。

另外，空调房里待久了，很多人会觉得干燥，因此会用加湿器增加空气湿度。殊不知，加湿器也有可能成为人们健康的“隐形杀手”。

“最近出现的新名词‘加湿性肺

别让“避暑神器”
变“健康杀手”

夏日，空调成了许多人的“避暑神器”。但是，空调若使用不当，也可能对人的身体健康造成危害。

炎’，就是指因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道疾病，包括上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等”，北京协和医学院基础学院免疫学系博士徐玉鹏解释，加湿器及其储水箱若不定期清洗、换水，可能会滋生细菌、真菌等微生物。处于水箱潮湿温暖的环境中，这些微生物会在短时间内迅速繁殖，随着加湿器喷出的水雾在空气中弥漫。其中，一些致病菌会通过细小的水滴颗粒进入人的呼吸道和肺部，进而引起咳嗽、发热甚至呼吸困难等症状。

定期清洁空调
以防危害健康

避免家用电器变“健康杀手”，需要对它们进行定期清洗。

蔡孟华表示，清洗空调不仅有利于防止空调导致的呼吸道疾病，还有利于提高空调的制冷、制热效率，延长使用寿命。“一般来讲，空调每年清洗2—3次最为合适。通常是夏天空调开机前清洗一次，空调关机中间时段清洗一次，夏天结束空调关机时清洗一次。”她说，“空调的清洗应该包括空调

机体外壳、过滤网、散热片，以及冷凝器和蒸发器零部件。”

蔡孟华补充道，在使用空调时切勿贪凉，一般空调温度调至26℃—28℃为宜；同时，要注意定时开窗通风，让空气有效流通，减少细菌感染的机会。

此外，加湿器也要定时清洗换水。“加湿器应每天换水，每周清洗，以免细菌滋生，造成室内空气污染。”徐玉鹏表示，“加湿器不宜一直使用，最好不要持续使用超过2—3个小时。”

对于纯净型加湿器，只需定期更换过滤网和蒸发器即可。对于超声波加湿器和电加热式加湿器，首先先用半干的纸巾或抹布将加湿器的机身清理干净。在外观清洗干净后即可清理加湿器水箱。若加湿器进水管口很小，可在水箱中放少量大米和水，拧上进水管口的盖加以晃动。在晃动的过程中，大米与水箱内壁会产生强大的摩擦力，进而将水箱里的脏东西清除干净。最后是清理震荡片附近及水箱底部与主机水槽接口地方的水垢，可选择先用白醋将其溶解，然后用棉签擦拭掉。

□裴宸纬

健身有方

走路锻炼
杜绝“无效步数”

人们通常用步数来衡量自己走了多少路，但步数越多，并不完全等同于能量消耗越多、健身效果越好。如果想通过走路来健身，除了步数，还得看强度。

真正可以称之为运动的“走路”称为“健步走”，它是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走路速度的加快，肘关节自然弯曲，以肩关节为轴，自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，再过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深沉而均匀的呼吸。

健步走应注意以下两个方面：

走路速度 健步走的速度快慢是决定锻炼效果的关键因素，按照速度不同可分为慢步走（每分钟约70—90步）、中速走（每分钟90—120步）、快步走（每分钟120—140步）和极快速走（每分钟140步以上）。大家要根据自己的体能选择合适的锻炼强度，快走之后要用中速走做下整理运动。

锻炼时间 一般来说，在9时30分至11时之间或者15时以后锻炼比较合适，整体锻炼时间应控制在30—60分钟。

□申庆

用药提示

对抗感冒
不要盲目补维C

对抗感冒，很多人的“武器”就是维生素C，甚至感觉身体疲劳或是亚健康的时候，也有人认为额外补充维生素C能增强免疫力。这种认识其实并不准确。

感冒一般情况下一到两周可以痊愈，休息、均衡饮食、多喝水，提高自身的抵抗力比单纯补充一种或几种维生素更有意义。特别是现在水果、蔬菜种类丰富，正常饮食基本可获取身体所需的维生素，不需要额外补充。

此外，需要注意的是，感冒药多为复方制剂，很多复方感冒药中含有相同或者同类药品，感冒期间千万不要几种感冒药混用或长期使用，以免出现相同成分叠加、超量服用，引起肝损伤甚至威胁生命。

□谭喜莹

原来如此

人类能承受的温度极限



近日，英国罗汉普顿大学研究团队报告称，人类存在一个上限临界温度(UCT)，可能在40℃—50℃之间。了解导致新陈代谢率增加的温度值，以及不同个体温度如何变化，可能对工作、运动、旅游等都具有重要指导意义。这项研究是他们此前发表在《生理报告》杂志上的研究工作的延续。

研究发现，当人们暴露在40℃—50℃之间的环境中时，静息代谢率可能会更高。静息代谢率是衡量人体消耗多少能量才能保持身体功能正常运

转的指标，简而言之，就是在静止状态下消耗的最小能量。

研究团队之前开展的实验表明，当人们暴露于至少40℃的温度时，其静息代谢率会上升。在40℃和25%湿度下，参与者的代谢率与基线(所谓正常水平)相比平均增加了35%。在50℃和50%湿度下，人们的核心温度平均上升1℃，新陈代谢率与基线相比增加了48%，心率上升了64%。

研究人员表示，这意味着，环境越热，人的身体越要努力地工作才能保持正常功能的运转。

在6日公布的最新实验中，研究人员使用超声心动图或心脏超声波来检查24名参与者在50℃和25%湿度下的心脏活动。结果发现，女性的心率平均比男性增加得更多。这可能表明女性身体在散除多余热量方面效率不高。

□张佳欣

家庭保健

用三个方法
服药不伤胃

注意以下几个服药方法，可以避免药物伤胃。

方法一 选肠溶片或缓控释剂型。布洛芬、红霉素等药物的普通片剂或胶囊主要在胃中溶解，可刺激局部胃黏膜。选肠溶片或缓控释剂型，有助减轻这种刺激。胃不好的人看病时应该主动将病情告知医生，以便选择合适的药物剂型。

方法二 不影响药效时，饭后服药。部分药物不受食物影响或者影响较小，如布洛芬、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、甲硝唑等药，胃不好的人咨询医生后，可选择在饭后半小时左右服药，减轻对胃的刺激，因为食物不仅中和了部分胃酸，而且可在胃壁表面形成一层保护膜。

方法三 喝点苏打水防烧心。部分降压药、解热镇痛药、抗生素、激素可引起烧心症状。如果在服药后出现了烧心症状，可以在服药一个小时内喝点苏打水或者吃苏打饼干等碱性食物，中和部分胃酸，从而缓解症状。服药后如出现持续肠胃不适，或有食管管灼烧感、心窝部疼痛等严重症状时，应及时就诊，由医生根据情况进行针对性治疗或者调整用药方案。

□汪燕

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

长寿之道

常动“四梢”能延寿

在中医看来，人体末梢与脏器是相互关联的。温州医科大学附属第一医院中医科副主任医师倪小芬表示，注重“四梢”的养生保健，更有益于健康长寿。

筋之梢——指(趾)位于四肢末端指(趾)旁的十二井穴是针灸中常用的穴位。井穴是经气所出的部位，能激发经气、清热解毒、舒筋活络、通络开窍、镇静安神，可促进和提升身体的免疫力和自愈力。具体锻炼方法：井穴自我按摩法。用一只手的拇指和食指从两侧捏住另一只手的指甲生长边缘的角部(指甲盖两旁)进行按捏，十指都要按，力度以微痛为宜，每指刺激10次，每天做2—3次，脚趾以同样手法按捏。

肉之梢——舌 常练“舌功”能祛病

强身，对人体的脏腑、经络、气血、津液有益。具体锻炼方法：1.舌舔上腭。舌头靠近上腭处来回舔上腭，每天3次，每次30下。2.搅拌舌头。舌头贴着上下牙床、牙龈、牙面来回搅拌30—50次，以刺激唾液分泌。3.向外伸舌。每天早起洗脸后对着镜子，舌头伸出与缩进，做10次；然后，舌头在嘴巴外左右摆动5次。

骨之梢——齿 肾阴不足，虚火上炎，会出现牙齿疼痛、口渴等问题。肾生骨髓、通于脑，对老年人的骨健康、预防老年痴呆等疾病至关重要，是保持长寿的关键因素之一。此外，牙齿的好坏还会直接影响脾胃对食物的消化和营养吸收，口腔中的细菌和炎症会引起全身性的疾病，如心血管疾病、糖尿病、癌症等。具体锻炼方法：上下牙

齿轻轻相互叩击，然后咽下口中产生的津液，可促进牙周血液循环，增强牙周组织弹性，预防牙齿松动。每天做叩齿活动3次，每次叩100下。

血之梢——发 保养头发，减少白发、脱发，主要依靠精血的充盈和精血上输脑窍以滋养头皮。具体锻炼方法：1.梳头法。每天早起晚睡前各梳头一次，每次梳5分钟左右。顺序是先从额头往脑后梳，再从左鬓往右鬓梳，然后从右鬓往左鬓梳，最后低下头，由枕部发根处往前梳，以头皮有热胀感为止。2.头部按摩。手指自然弯曲，用指尖从额头中间向两侧太阳穴方向按摩；用大拇指指腹按揉额头；用手指按压头皮，从额头开始向头后部按摩；用手掌心轻轻拍打头部。

□虞晔