

空调风扇

老人不宜长吹



夏季酷热难耐，为了对抗高温，很多人家里的空调和风扇等降温电器都是24小时不间断开启。但对于免疫力较弱的老人来说，长时间吹空调容易导致呼吸道感染、风湿性关节炎和影响神经系统，出现“空调综合征”。那如何使用才能最大程度地保障老人的健康呢？

一般来说，空调的温度调节在26℃左右较适宜。由于老人的抗寒能力较差，空调温度应适当提高1℃-2℃，以27℃-28℃为宜，保证室内外温差为7℃左右，并且每隔2个小时就要关掉空调，打开窗户通风，呼吸一下新鲜空气。晚上睡觉时，避免通宵开空调。由于老年人的肩部、颈部、膝盖等部位容易受风。因此，在空调房间内切忌穿过于暴露的衣

物，并注意不要直接对着空调通风口吹。

另外，空调房内因空气干燥，容易造成鼻腔和黏膜过干，引发支气管炎。因此，老年人每天要多补充水分，以40℃左右的温水为宜。而且，不要在洗澡后立刻开空调，否则极易受寒引起感冒。最好等身体自然风干或擦干以后，休息约30分钟再开空调。

患有血压及血糖偏低的老

年人，尤其是有慢性疾病的人，往往是高危人群。因此需要特别提醒，不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房间或直接让风扇劲吹，这会造成暑湿感冒，出现发热、头疼、鼻塞恶心等症状。如果因吹空调引起身体不适，应尽快到正规的中医院进行治疗，或服用中药，如银翘解毒颗粒、藿香正气液等。

孙继兰

相关链接

久呆空调房 小心军团菌

炎炎夏日，享受空调带来的清凉，非常的惬意。要注意的是，空调房间也是细菌滋生的场所。长时间吹空调或者呆在污染严重的空调环境中，容易引发呼吸道疾病，对鼻黏膜、口腔黏膜甚至眼睛刺激，容易产生“空调病”，出现呼吸困难、浑身无力、头疼头晕、胸闷、咳嗽、发烧等症状，尤其是对有过敏体质的人，空调也会给

人的健康带来严重的危害。

空调的微生物能对人体产生危害，另外，在颗粒物的表面往往沉积着一些有害物质，比如多环芳烃，容易对人造成危害，甚至引起肺癌、肝癌等多种肿瘤的发生。

除了积尘和微生物，空调冷却水塔中的军团菌也是致命的危险分子。特别是在公共场所的空调间，军团菌是潜藏在集中空调

里致命的“杀手”。如果集中空调受到军团菌的污染，很容易感染军团菌病，危害极大。一旦感染，病人就会出现高烧、寒颤、咳嗽、胸闷等类似于上呼吸道感染的一种症状。建议大家不要长时间呆在空调房间里，空调过滤网要经常清洗，最好在每年使用前，找专业清洗公司彻底清洗一次空调。

任治玮

科学选择护眼灯

近些年来，家长在给孩子购置新文具时，越来越重视一个重要的学习用品——台灯。与此同时，市场上的“护眼灯”琳琅满目，什么“三基色”“无频闪”“防蓝光”，看得人眼花缭乱。

首先必须明白，什么样的光线适合阅读，也必须清楚一点，就是没有任何一种光源有保护眼睛的作用。商家说的“护眼”效果，包含频闪、显色、色温三点。护眼灯是对这三个指标的一种稳态的控制。人眼能够感知的频闪变化在30次/秒以内，我国普通的灯管闪动频率一般为100次/秒，这种变化一般不会被人们感知，目前市面上常见的节能荧光灯就是有频闪光源。有些“护眼灯”实际上是将频闪从100次/秒提高到8万次/秒，又叫高频频闪

灯，超过人眼感知速度，但没有从根本上消除频闪，光源的闪动会使人眼的神经调节难以适应而产生视疲劳，引起眼睛胀痛、干涩等症状。

价廉物美的是白炽灯，是真正无频闪的。钨丝发光虽有发热，但光源稳定，最接近太阳光的色彩，25瓦的光强度即可满足近距离读写需要。人眼对光感受最敏感的黄斑区适宜接受的是黄光，不是白光，这也就是为什么在接近自然光的黄光下看书写字会感到柔和、舒服，而在白光下会感到刺眼或疲劳的原因。因而不建议选择荧光节能灯作为台灯。

LED台灯因为是直流电源驱动的，所以消除了频闪问题。价格小贵，能效略低，最好选择黄白色，避免LED发光光谱中蓝

色光偏多的缺点。下面是一些护眼的小方法：

●多户外，少视频。户外活动不仅仅指体育运动，还包括户外玩耍、野餐、散步等休闲活动。每周增加1小时的户外活动，可使近视的发展减缓2%。长时间、近距离用眼则是促使近视发生的主要因素。

●“20-20-20”法则。尽量做到近距离用眼20分钟后，注视20米处物体20秒钟，这可以缓解长时间近距离用眼引起的调节疲劳。

●保持桌面整洁，减少过多的视觉刺激。

●闭目养神，注意眨眼，做眼保健操，适度使用人工泪液，可以舒缓眼外肌。

韩沐真

洗碗莫忽视细节

现实生活中，很多人常常把要洗的碗浸泡在水中，并且一放就是好几天，这个做法大错特错。实验发现，在装水的碗中各放入1-5克肉、鱼、米饭、蔬菜，室温环境下放置10小时，碗内葡萄球菌、大肠杆菌数目居然增加至原来的7万倍。

吃完饭后，很多人都会把油腻腻的碗盘擦在一起清洗，这样只会造成互相污染，让刷洗工作量增加一倍。吃完饭后要给碗盘分类，没油的和有油的分开，先刷没油的，后刷有油的。此外，盛生肉的碗要与盛熟食、果蔬的碗盘分开，洗碗布也要分开。先洗盛熟食的碗，后洗装生肉的碗。

有人经常抱怨碗总是滑滑的涮不净，这多是因为洗洁精没冲净。刷碗前，最好先在半碗水中加几滴洗洁精稀释，每次用洗碗布蘸取少量刷洗即可，不要把洗洁精直接涂在洗碗布上。

过去没有洗洁精的时候，人们通常都是用热水和米汤刷碗，温和环保。热水能降低油脂的黏性，让它容易被冲走；米汤、面汤中的淀粉能和油脂结合，进而去除黏腻。如果碗筷上油污很重，可用碱面加热水来洗，但碱伤皮肤，最好戴手套。碗筷洗后宜控水晾干，不要用抹布擦干，以免微生物繁殖。建议洗碗布1-2个月更换一次。

另外，在洗碗时，有些人只注意洗碗的内部，不注意洗碗底，结果碗叠碗时，这个碗的底放在另一只碗上，碗底的细菌正好带到另一只碗内。因此洗碗时要想洗得彻底，可不要忽视每一处细节。

董珠

常刷朋友圈 当心眼疾

随着智能手机的普及，越来越多的人加入了“低头族”行列。不过，要提醒的是，人们在享受刷“朋友圈”快乐的同时，也面临着视力的提早衰退，老花眼、白内障呈低龄化趋势。

尤其是40岁后，随着年龄的增长，人眼中的晶状体蛋白因老化、营养障碍、辐射或代谢等因素而发生变性，晶状体变浑浊，光线透不到视网膜上，看东西就会模糊，视力下降，这就是白内障。同时，中老年人眼睛的晶状体渐渐失去弹性，人眼调节能力减弱，相当于变焦能力下降，从而引起看近能力减弱，看近看不清楚，这就是老花眼，而过度使用电子产品，引起视疲劳，无疑是造成白内障和老花眼的帮凶。

视力下降、视物模糊，这是白内障明显的症状。老年性白内障早期还会产生老花眼“好转”的假象，老年人感觉视力有所“提高”了，看书、看报反而不用戴老花镜，产生了视力“返老还童”的感觉。实际上，并不是视力的提高，而是晶状体的核硬化、屈光力增强，产生核性近视抵消了老花眼的部分远视，绝不可盲目乐观。

高花兰