

# 炎炎夏日,这些“空调病”要小心!

信息时报讯(记者 曾雯雯)时下,广州已经进入“烘烤”模式,家里、办公室以及各大公共场所的空调早已运作起来,不少街坊几乎24小时都处于空调环境中。

龙洞街社区卫生服务中心的医生提醒,长时间在空调环境下工作学习的人,因空间相对密闭,空气不流通,致病微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,容易出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状,还常有一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。种种不适症状,即人们常说的“空调病”。虽说“空调病”并不是一种真正的“病”,但过多吹空调,会给我们的身体带来六大伤害。



## 第1道伤 腹痛腹泻

长期处于空调房中,寒气会一步步深入到体内,损伤我们的阳气,导致脾阳亏虚、消化功能失常,引起腹痛、腹泻。

**医生建议:**不要老坐着不动,到窗户边上透透气,或者出去活动活动,让自己的血液循环起来。脾胃不好的人和怕冷的女性,备一件衣服或者毛巾,搭在肚子上,保护腹部和胃。

## 第2道伤 感冒发烧

一直待在空调房里,空气不流通,身体抵抗力变弱。而且,从炎热的室外进入温度过低的空调房间,本就容易感冒,有些人还会出现咳嗽,甚至会引起哮喘、肺炎等更严重的疾病。

**医生建议:**夏天不要长期待在空调房里,空调温度最好别低于26度。清晨和傍晚到户外呼吸新鲜空气,加强身体的适应能力。



## 第3道伤 颈肩腰腿痛

双腿双臂长期暴露在空调的低温环境中,肩关节、膝关节、腰部等长时间受寒凉刺激,关节容易受凉,出现关节疼痛、肌肉疼痛等症状,多发于着短裙短裤的女性、患有骨质疏松的老年人,还容易诱发原本的颈椎病、肩周炎等。

**医生建议:**空调温度不宜过低,趁早晚气温不太高较凉爽时,可到室外活动。如果因工作需要必须长时间在空调房里,可以用穿上薄外套,用薄毯盖住双腿以防受凉。

## 第4道伤 头晕头疼

在空调房里坐久了,常听人嚷嚷说“头晕头疼、记性变差、浑身没劲……”,这可能是因为在空调房的密闭空间空气质量差,特别是含氧量不够。人在里面待久了,大脑可能会因缺氧出现多种不适,比如头晕头疼、记忆力减退、工作和学习的效率下降、犯懒打不起精神,更严重的有人晚上睡不着,类似于神经衰弱的症状。

**医生建议:**减少在空调房的时间,适时开窗透透气,严重到晚上睡不着的人也无需服药或特别治疗,这只是暂时的现象。



## 第5道伤 痛经

女性在经期一向注意保暖,但如果一段时间内长期待在空调房里,环境的改变会让机体因不适应而出现一些应激反应。若是例假期间,胞宫受寒,寒气集结,气血瘀滞,经血下行不畅,可能引发痛经,体质偏寒的女性更容易中招。

**医生建议:**女性朋友尽量不要在空调房里太久,例假期间注意保暖,用衣服或毛巾护住肚子以防受凉,避免喝冷饮,多喝温水。

## 第6道伤 心梗

从低温的空调房切换到高温的室外,血管猛地收缩;从高温的室外突然进去低温的空调房,血管又扩张;反反复复的折腾导致血压波动较大,可能诱发心梗,特别是血管脆弱的老年人还可能发生猝死这样的事件。

**医生建议:**多喝水,及时补充体内水分,降低血液黏稠度。保证充足睡眠,避免情绪激动、精神紧张。早晚较凉爽时适当运动增强耐热能力。一旦出现头晕乏力、胸闷气喘,立即卧床休息,情况较严重可以含服硝酸甘油,或者到医院就诊。



## 暑假来了,快带孩子去看电影大片吧!

信息时报讯(记者曾雯雯)暑假来啦,你是否想让孩子到影院放松一下?在丰富多彩的暑期档电影市场中,到底哪些影片适合孩子观看?记者特地整理一份适合青少年观看的暑假电影清单,让大家可在电影院里欢笑之余也能有所收获。

### 《蜘蛛侠:英雄远征》

类型:动作,冒险,科幻  
上映时间:2019-06-28

**剧情简介:**故事全面延续“复联4”,蜘蛛侠志承钢铁侠远征欧洲,独挑大梁对抗群敌!新角色“神秘客”穿越多元宇宙霸气登场!神盾局局长尼克·弗瑞回归领军!“漫威新铁三角”组合强势出击!全新蜘蛛战衣酷炫升级!史诗对决燃爆今夏突破想象极限!



### 《银河补习班》

类型:剧情,家庭  
上映时间:2019-07-18

**剧情简介:**作为暑期档最受期待的现实主义力作,邓超、俞白眉导演的最新电影《银河补习班》以一对不同寻常的父子的成长故事,深入浅出地探讨家庭教育,给孩子鼓鼓劲,跟家长谈谈心。

不同于前两部导演电影的恶搞路线,《银河补习班》注入了更多温情。相比充满争议的《分手大师》和《恶棍天使》,这次邓超和俞白眉的合作更为走心,故事也更加成熟。其中,邓超一改以往嘻嘻哈哈的屏幕形象,用扎实的演技塑造出一位历经沧桑却不乏温柔的父亲。



### 《狮子王》

类型:剧情,动画,冒险,歌舞  
上映时间:2019-07-12

**剧情简介:**小狮子王辛巴在众多朋友的陪伴下,不但经历了生命中最光荣的时刻,也遭遇了最艰难的挑战,最后终于成为森林之王,也在周而复始生生不息的自然中体会生命的真义。非洲大草原上,一轮红日冉冉升起,为高大的乞力马扎罗山坡上上了一层金色的光纱,所有的动物涌向了同一个地方——荣耀石,兴奋地等待着一个重大消息的宣布:它们的国王木法沙将迎来自己的新生儿。这个新生儿就是小狮子辛巴,它是木法沙的法定接班人、荣耀石未来的国王。

