

高温天,请收好这份预防“空调病”指南

01 警惕“空调病”

在空调运行的密闭空间内,相对低温环境会使人体毛孔关闭,导致体内汗液无法及时排出,扰乱新陈代谢;空调制冷过程中会产生大量的冷凝水,会使室内的空气变得越来越干燥。

此外,很多人使用空调时,长时间门窗紧闭导致空间内空气不流通,从而使空气中的负离子含量极低,这也是长期待在空调房间会觉得头昏脑胀的原因。

在神经系统方面,“空调病”表现为头晕、头痛、乏力、嗜睡等;在消化系统方面,“空调病”出现食欲不振、恶心、呕吐等;在免疫系统方面,“空调病”则是鼻塞、流鼻涕、喉咙痛



图 TP

等类似感冒症状。

02 如何避免“空调病”

勿贪凉。避免将空调温度设定过低或直接吹冷气,导致出现鼻塞、流涕等症状,甚至受凉,从而患上感冒;避免从室外突然进入空调房,防止温差过大导致体温骤降;合理调

整室内外温差,室内外温差不超过5—8摄氏度为宜。

常清洗。闲置的空调在使用前需充分清洁,在持续使用的时期内,也建议定期对空调滤网、空气和冷凝水经过的管道及机芯进行清洁,从而避免滤网和管道内的灰尘、细菌随着空调吹出的风飘散在环境中,被人体吸入引起咳嗽、流涕等上呼吸道症状。

勤通风。密闭空间长时间使用空调会使室内空气质量下降,不利于人体健康。因此建议使用空调时定期通风换气,可以每2—3小时进行开窗通风,每次建议30分钟以上。若是不能开窗通风或通风不良的房间,可以使用电风扇、排风扇等机械通风方式,尽可能引入室外

新风。

在人员相对密集的办公场所使用空调时,应该增加场所的通风换气频次,建议运行空调的同时应开窗、开门或开启换气扇等换气装置,或者空调每运行2—3小时,对场所进行自然通风20—30分钟。

多饮水。水的需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素的影响。一般来说,健康成人每天需要水2500毫升左右,其中来源有饮水、食物中含的水和体内代谢的水,轻体力活动的成年人每天饮水1500—1700毫升(约7—8杯)。

空气干燥的空调房间内多喝水不仅可以补充水分,还可以加强人体的新陈代谢排出毒素。

上海健康科普资源库

健康养生

责任编辑:郭爽

微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱:

9773859@qq.com

热线电话:22897276



夏季运动小贴士

正确时间是关键。夏季上午10点至下午4点是一天中气温较高、紫外线较强的时间段,运动时间的选择应当避开这段时间,可以选择早晨或者傍晚。

适宜强度是重点。夏季要选择适合自身的运动强度,并且注意循序渐进开展运动,切莫“过激”“过急”。一般情况下,每次进行60分钟左右为宜;体弱者,每次进行20至30分钟为宜。

科学补水要牢记。夏季运动时,除了及时补充水分、电解质之外,还要记得补充适量糖分,这能帮助缓解运动疲劳,预防肌肉痉挛和中暑的发生。

合理降温是诀窍。夏季运动可以选择不同的措施来降温,例如穿着降温服装(透气背心)、佩戴降温帽。另外,可用温水淋浴头部和颈部,进行有效降温。

夏季运动项目

健步走。健步走是简单有效的运动方式,它属于强度适中的运动项目,能提高心肺功能,增加脂肪消耗,有助于减肥。健步走还可以提高大脑功能,改善心理,舒缓压力。

夜跑。夜跑是上班族的最佳选择,夜晚气温下降后进行夜跑,不仅可以锻炼身体、减肥瘦身,而且可以舒缓一天的工作压力。

静力拉伸。拉伸,是一种训练方式,也是一种康复治疗手段,适用于放松治疗。拉伸有助于维持肌肉正常功能,提高肌肉的柔韧性;预防运动损伤;放松身心,缓解疲劳。

运动注意事项:

第一,选择轻便舒适的运动鞋,防止扭伤;

第二,运动前后进行放松拉伸,避免肌肉抽筋;

第三,运动后要及时补水,且不可直接吹空调,防止感冒。

上海体育

能量摄入超标

新鲜水果富含水分,是人类膳食中维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。水果含有机酸和生物活性物质,适量吃可以补充营养,降低肥胖与超重的发生风险,但过量或直接把水果当饭吃却很可能导致能量超标。

比如西瓜,每100克含有的能量为31千卡,而100克米饭含有的能量为116千卡,乍一看好像是西瓜所含能量低。但一个中等大小的西瓜,重量约为3000—4000克(即6—8斤),那么所含能量达到930—1240千卡,由此可见,即使一次仅吃半个西瓜,就远远超出吃一碗米饭摄入的能量。

常见的新鲜水果能量多在20—250千卡/100克,很多水果能量含量甚至超过肉类,如椰子为241千卡/100克,牛油果为171千卡/100克,榴莲为150千卡/100克,如果无节制食用上述高能量水果代替正餐,反而可能会摄入更多能量。

导致营养不良

我们每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶和豆类食品,丰富多样的品种选择才能保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化

水果不宜当饭吃



图 TP

合物、维生素和矿物质。

水果的营养价值虽然很高,但是缺少人体必需的蛋白质、脂肪以及钙、铁、锌、B族维生素等微量元素。

如果长期把水果当饭吃,摄入的营养成分必然过于单一,无法满足身体需求,容易引起营养不良,降低新陈代谢的速率,不利于人体健康。

损害身体健康

水果中所含碳水化合物在6%—28%,主要为果糖、葡萄糖和蔗糖。果糖是一种单糖,在体内最主要的代谢场所是肝,其中一部分会变成脂肪储存起来。

如果长期大量摄入水果,果糖

不能够及时代谢,会增加肝脏负担,导致肝内存储大量脂肪,引起非酒精性脂肪肝,同时导致脂质代谢异常,增加高脂血症、肥胖的发病风险。长期大量摄入果糖可能导致胰岛素抵抗,这就意味着胰岛素对血糖变化的敏感性会下降,增加糖尿病的发病风险。

此外,夏天不少人为了清凉解暑,会选择冰镇水果,但如果空腹吃太多冰镇后的水果,很容易让胃肠道等消化器官突然受到刺激,出现收缩、痉挛,引发胃痛。长此以往,易患上胃肠疾病。

水果应该这样吃

控制总量,根据重量自由搭配。

虽然不能把水果当饭吃,但每天吃适量水果对健康非常有益。按照《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每人每天摄入200—350克新鲜水果比较适宜,也就是我们1—2个拳头的大小。

建议每人一天可吃两到三种水果,每天轮换着吃,并根据其重量自由搭配。同时,水果应尽量选择当季的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

吃对时间,根据具体情况调整。吃水果的时间可根据具体情况进行相应的调整。

如果早餐营养构成比较单一,比如只有主食和肉蛋奶类,那么就可以在早餐时吃水果,有利于营养均衡;如果想控制体重,则可以在餐前吃水果,有利于控制进餐总量;如果胃肠功能不佳,宜在饭后少量食用,减轻消化负担。

特殊人群如糖尿病患者应选择升糖指数(GI)较低的水果,如李子、樱桃、柚子、青苹果等,食用水果的时间可选择两餐中间或者运动前后,当血糖较高或波动较大时,则应暂停吃水果。

总而言之,水果的营养再丰富,也不能把水果当饭吃。应以正餐为主,水果为辅,合理食用水果,均衡饮食才能均衡营养!

综合自上海健康 12320

如何拥有一个好睡眠

一、睡前做腹式呼吸

吸气时主动将腹肌缓慢鼓起,呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回,以此将呼吸频率降低,就会让人放松,焦虑也会减轻。

二、多晒太阳、多运动

在白天增加阳光照射,这样会在脑内积累更多天然的褪黑素,有助于夜晚的睡眠。多做一些运动,哪怕是散步半小时,也会有利于睡眠。

三、保持乐观的情绪

客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响,如果没有办法改变客观事物,那就尽量改变自己看事情的角度,进而改变自己的心态。

四、打造舒适睡眠环境

保持规律的生活,规律的生活不仅包括作息,还包括一日三餐的规律,睡眠环境要安静舒适,睡前及时关灯,不要看电子



图 TP

设备。

五、尽早治疗慢病

一些泌尿系统疾病、呼吸系统疾病等会影响睡眠质量,患有这些疾病的患者应尽早治疗,恢复睡眠,形成正向的循环。

六、不要乱用药

有些年轻人不顾自身身体状况,滥用褪黑素、安眠药等,不仅对改善睡眠无益,还可能有其他副作用。

复旦大学附属华山医院

宝山月浦安息灵园

荣获

上海市合同信用等级AAA级企业

网址: www.yuepu-xy.com

电话: 021-56931271 56646995