

健康直通车

空调一吹娃就病? 大热天风扇和空调怎么选

真相!孩子比大人更需要开空调

在应对高温方面,孩子比大人脆弱得多。

孩子的体温调节中枢尚未发育完善,散热能力比不上大人。年龄越小的孩子体温调节能力越差。

其次,孩子的新陈代谢快,体温本就比成人高,如果长期处在高温下,孩子不仅会烦躁不安,而且体温也更容易随着环境温度上升,继而引发中暑。

此外,高温环境下,孩子容易出汗多,如果环境温度大或衣物不透气,导致汗排不畅,容易长痱子。

因此,孩子要比大人更需要生活在一个温度适宜的环境中。开空调,相当于给孩子开了一个帮助调节体温的外挂。

空调和电扇哪个更健康

“夏天开空调以后,孩子容易感冒、咳嗽、拉肚子。”部分家长觉得,吹空调容易引发“空调病”,不利于健康,所以更倾向于用电风扇降温。

其实,风扇和空调都能解暑,怎么选,关键要看温度。

若是温度不太高,给孩子吹电风扇也足够应付。可要对付持续高温天,让应对高温能力相对差的孩子更舒服一点,开空调更有效。

至于“吹空调会得‘空调病’”的说法,这锅空调不背。

“空调病”只是大家对于长时间处在空调房中,家里很少通风透气,再加上空调没有清洗、使用不当引起的一系列不适症状的笼统叫法,包括:咳嗽、咽喉干痒、流鼻涕,甚至哮喘、鼻炎发作等。

很多“空调病”的症状,可能都与空调本身无关,而与空调清洗不到位、使用不当有关。

同样,电扇吹不对,也会得“风扇病”。如:为了“独享大风”提高舒适度,很多人喜欢定向靠近对着身体或头部吹;为了尽快凉爽,一开就是最大档。

因此,夏天无论你是“空调党”,还是“电扇党”,抑或是“电扇+空调党”,都应该做到合理使用,这才是健康的方式。

孩子感冒发烧,可以吹空调吗

感冒发热是否可以开空调,取决于室外的温度和孩子现在所处的发热阶段。感冒期间,环境温度过高不利于退



烧,而合理地利用空调降低室温,对发烧的宝宝是有好处的。

孩子发热的3个阶段——

- 1.体温上升期,产热>散热,孩子怕冷,手脚凉;
- 2.体温持续期,产热=散热,孩子很热,小脸耳朵通红等;
- 3.体温下降期,产热<散热,孩子出汗,精神舒适。

若孩子处于体温持续期和下降期,可适当开空调协助散热,但是注意定时开门窗换气;经常关注孩子的状态,保持适宜温度,一般推荐保持室温26℃为宜;避免空调直吹。

给娃安心吹空调注意5点

- 1.大量出汗后立刻开空调
炎炎夏日,空调是用来“救命”的,但要是一回到家就迫不及待地打开,尤其宝宝头上还流着汗,那后果你可想过?骤然降温极易引起宝宝感冒、中暑,或出现类似“空调病”的不适现象。
√正确做法
◎当宝宝出了一身汗回到家,要休

息10分钟后,再开空调。
先用干毛巾给宝宝擦擦汗,换上干爽的衣服,别急着用空调降温。

◎准备带宝宝出门前,要提前10分钟关闭空调。

2.空调频繁开关
大家都知道,空调不能24小时开着,但频繁开关,冷热交替会增加宝宝感冒的风险,同样不可取!

√正确做法
在早晚气温较低的时段,关掉空调,趁着相对凉爽也可以带宝宝出去走走,呼吸新鲜空气。

晚上睡觉前一般定时2~3小时即可,如果实在怕热,不妨调到“睡眠”模式。

3.空调温度过高或过低
在空调温度这一块,有两极化的现象:有的家长担心孩子着凉,空调开到了29℃;也有家长看孩子太热,调到了22℃。

√正确做法
一般情况下,建议室内温度最好保持在24℃~26℃。

温度过高空调根本没有发挥作用,反而会增加宝宝的不适感。

这天气,一会儿热,一会儿雨,高温高湿让人仿佛像小龙虾置身蒸笼,不少家长纠结,是给宝宝用空调好,还是用电扇好?

一旦家里空调开始运转,这样的唠叨和争论也就开启了:“孩子还小,最好还是吹风扇!”“空调的风往孩子骨头缝儿里钻,能不开还是不开!”“你看着吧,空调一开,孩子感冒咳嗽都要来了。”“孩子感冒了,不能吹空调了,还是电扇安全。”

当然,温度过低也不是好事。冷空气对呼吸道能够产生类似于过敏源的效果,可能会诱发过敏性鼻炎和支气管哮喘。通常大人感到舒适的温度,比较适合宝宝。

4.风直吹宝宝
很多宝宝为了尽快给自己“降温”,会站在空调下面对着吹。

√正确做法
出风口避免直吹到宝宝,风速最好调到最低档。

如果空调的位置正对着宝宝的床,最好能移到别处,即便不能,也要安装一个挡风板。

5.空调房不通风,紧闭门窗
“空调开,门窗闭”,这规矩在各地通用。然而,空调房内长时间空气不流通易滋生致病微生物,病菌等也易聚集在室内,会增加呼吸道疾病传播的风险。

√正确做法
就算在三伏天,空调开着的状态下,也要每隔2~3小时给室内通风一次,每次通风10~15分钟。外出回家后,要在开窗状态下打开空调,等待5~10分钟之后,确保空调上的污物排出室外再关窗,减少室内有害气体残留。 据光明网(图片来自网络)

营养识堂

一颗荔枝三把火? 降火、不上火要这样吃

每年的五六月份正是岭南佳果荔枝上市的季节。荔枝因其鲜嫩爽口、味道甘美的特点,深得人们喜爱。但有些人吃了荔枝后咽喉痛、口干渴,有些人吃了荔枝更是脸上爆痘。如何吃荔枝才能不上火?来看看专家怎么说。

荔枝属于热性食物,食用过多容易使人体内阳气过盛,或阴虚火旺之人,容易引起“上火”的症状,如口干舌燥、咽喉肿痛、口腔溃疡等。

其原因主要是荔枝丰富的营养成

分、热量及温热药性,会激发人体本来存在的慢性炎症反应或免疫反应。广东民间有“荔枝有毒”的说法,就是这个道理。

另外,荔枝中含有较高的糖分和果酸,过量摄入糖分会提高血糖水平,可能导致血糖波动,出现口干渴现象。而过多的果酸则可能刺激胃肠道,导致消化不良或胃部不适,进而引发“上火”现象。

还有一些人,过食荔枝也会导致皮肤湿疹加重。这是因为他们可能对荔枝

中的某些成分敏感,导致出现过敏反应,包括皮肤瘙痒、呼吸困难、肠胃不适等,这种过敏反应也可视为“上火”的一种表现。

想不上火可以这样吃

专家介绍,中医养生之道主张春夏养阳。荔枝实乃人体扶阳之佳品,尤其配合进食动物蛋白,助阳更佳。需要注意的是,荔枝含有一定的糖分,因此在品尝时需要适量,特别是对于糖尿病患者或控制体重的人来说。

另外,吃荔枝想不上火,可以留意以下注意事项:

- 1.每次食用荔枝不超过300克,每天8~10颗,防止“上火”。
- 2.在吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或海带绿豆汤,或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用,防止上火。
- 3.对于吃完荔枝后,出现口腔溃疡、长青春痘等“上火”的情况,患者可适当服用牛黄解毒片、黄连上清丸等。
- 4.“上火”的患者,可以每天坚持多喝开水,可以饮用夏桑菊冲剂、凉茶,也可以冲泡金银花、胖大海或菊花茶饮用,能起到一定的降火作用。 据羊城晚报

分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼
服务大厅(江东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考

义西出租

义亭厂房1320㎡出租13606899296
上溪附近(兰溪市横溪镇)厂房出租,一楼2000㎡,二楼2000㎡。
电话:13705790306

求租

求租义乌或东阳整栋房屋,适合做公寓或宾馆,电话:18969352233

理财投资

中银投资
合作炒股、自有资金雄厚
当天放款13867901885

遗失

●施凯国际有限公司(SK.DAYA INTERNATIONAL CO., LIMITED) 货代提单遗失,提单号:BNBFL23051029 Ref. No.0300971,船名航次:ZIM BANG-KOK V.2E,箱号:TCNU8780444,起运港:NINGBO,目的港:COLON FREE ZONE,声明作废。
●施凯国际有限公司(SK.DAYA INTERNATIONAL CO., LIMITED) 货代提单遗失,提单号:BNBFL23051028 Ref. No.0300977,船名航次:ZIM SAMMY OFER V.2E,箱号:TLU5308271,起运港:NINGBO,目的港:COLON FREE ZONE,声明作废。

何大姐高端婚恋会所

何大姐本地人 义乌找对象 就找何大姐

资深红娘团队“一对一”牵线搭桥

精英会员2362期推荐详情请咨询

未女25岁162本科独生女银行正式编制性格开朗美丽大方
未女26岁175硕士在读父母经商办厂家庭条件优越白富美
未女27岁169本科韩国留学国企正式编制颜值高条件优
未女28岁168硕士大学办公室主任科级正式编制温顺大方
未女29岁168本科国企单位正式编制父母双职工漂亮
未女31岁162本科自主创业电商收入佳家中房产多颜值高
未男26岁175硕士美国留学独子机关单位行政岗阳光帅气
未男27岁177本科与父母一起经商收入丰厚开朗幽默俊朗
未男28岁182本科独子证券公司正式编制父母经商家境好
未男29岁175本科国企单位正式编制性格随和上进帅气
未男30岁178本科学校教师正式编制阳光开朗有才华健谈
未男31岁180硕士党员国企单位正式编制性格温和易相处
未女33岁158硕士浙大党员事业单位正式工为人爽快坦率
未女47岁165本科国企单位部门经理年薪佳性格开朗干练
未女51岁165曾经商服装业性格开朗爱好运动形象气质良好
未男39岁174本科离开事业单位正式编制三观正成熟
未男42岁178大专某社区上班族性格温和成熟稳重品行端正
未男62岁178经商收入上百万元性格开朗风趣幽默事业心强

何大姐专线:17769928678(微信)
何大姐婚介网:www.hedajie.com
婚恋专线:85225556 85225505
西城路541号(副食品市场西大门)

喜相逢高端婚介

中国婚介协会会员单位
二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘

婚嫁家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员

未女99年160本科女公务员父母经商家境殷实
未女98年182本科女公务员父母经商家境殷实
未女97年178美国留学自营外贸公司年收百万
未男94年178本科自营公司年收百万相貌英俊
未男94年170重点本科福田经销商年收百万
未男88年173大专经销商年收50万+稳重清爽帅气
未女84年163自营外贸收入丰名车商品房端庄
未女80年158自营外贸收入丰别墅多房名车
未女72年160经商办厂收入丰名车城区整幢房
未女65年164经商收入丰厚多处房产名车内酒
未男90年176大专个体经商多处房产阳光帅气
未男82年168个体经商年收50万+稳重清爽房
未男72年170公司老板年收百万名车多处房产
未男65年172大专办厂经商年收百万名车稳重
未男76年176个体福田经销商年收50万+名车帅

爱情热线:85144818
微信:15857918189
网址:www.ywxxf.com
稠州中路153号2楼
(稠州市场4号门面)

玫瑰园 精英婚恋会所

未婚 再婚 未婚专场

M211040未婚92年158本科金融温温和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱好阅读
M211036未婚95年160大专开朗乐观温柔大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二处套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区垂直店面
G211031未婚84年170高中上班开朗稳重改造垂直房出租
G211023未婚86年171本科自办公司开明上进义鸟准备购房
G211021未婚07年165大专经商办厂条件优越城区房产多处出租
G211017未婚97年172本科金融融融和阳光聪明上进
(具体籍贯咨询婚恋老师)
注:G代表男生 M代表女生

婚恋老师专线:18105797037(微信同号)
玫瑰园官网:www.ywrose.com
城中西路216号2楼后门上(假日酒店后面)

版面中的房产面积 均为建筑面积

佳人有约婚介交友

本地红娘实名制一对一牵线

女离45 162私营业主;男短婚无孩33 175 退休
女未26 168编辑(杭州南屏);男 丧偶65 176 退休
女未28 163金融(上海南屏);男未32 175 事业单位
女未29 165 医生;男未29 182 公务员
女未30 164 公务员;男未35 174 经商办厂
http://www.jryy520.cn (免费注册)
缘分热线:85386077
微信号:未婚18257089107
离婚15058572298

招聘

陆港集团第一分公司食堂招聘
1名主厨、1名帮厨(薪资面议)
联系方式:(0579)85555905
地址:江东街道阳光大道169号
青口物流中心南侧办公楼

义乌数字电视 广电华数云宽带

服务热线:96371

义乌钻石娱乐城

集火锅式KTV、狂野迪吧、电玩、溜冰场、小酒吧、清吧、烧烤吧于一体的大型娱乐场所。停车方便消费低。
地址:西城路575号(稠菜场楼上)
热线:85729666