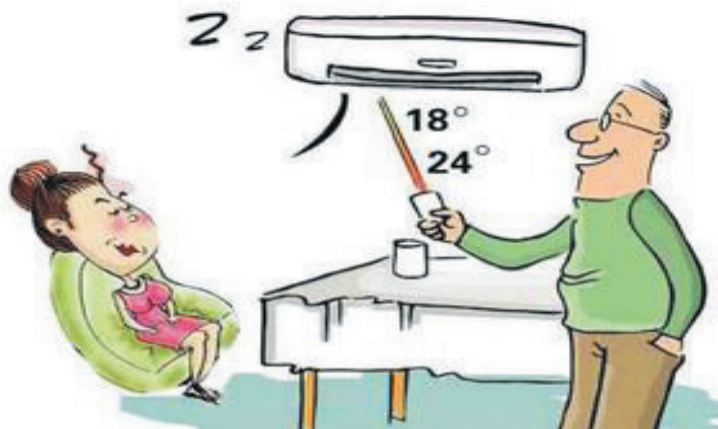


# 空调是夏季必需品 来看如何预防空调病



近日天气高温,太阳烤在身上火辣辣的,热得大伙都不敢出门。有不少老人都去山里避暑,而不愿出门的人群都呆在屋子里吹空调。不过,这一吹,把很多老人的老毛病全吹出来了。其中,更多的就是空调病。专家表示,空调房呆太久,不仅老人和小孩容易得空调病,中青年也难以幸免。

## 导致空调病的因素

“空调吹太久了,每个人都有可能得空调病。”成都市青白江区人民医院梁英医生解释,是否患空调病,与年龄无关,只是每个人的适应能力不同,症状有所差异。最普遍常见的症状就是畏冷不适、疲乏无力、鼻塞、咳嗽、容易感冒、四肢肌肉关节酸痛、腰痛、头痛、皮肤干燥,严重的可引起口眼歪斜。

“温差大是空调病背后真正的凶手。”梁医生说,空调房里温度较低,会使血管急剧收缩,血流不畅通,胃肠运动减弱,从而出现一系列问

题。从30度以上的室外到空调房,再从空调房出到室外,经常进出,身体忽冷忽热,调节体能的植物神经系统难以适应,身体也容易出问题。

除此以外,梁医生还谈到,空调房是封闭空间的,人待在里面,不停呼吸排出二氧化碳,而室内的氧气不断消耗又得不到补充,空气中的二氧化碳浓度就会升高,空气变得污浊,人长时间待在这样的环境中,容易感到疲乏、头昏。

同时,空气干燥,这会使皮肤干燥紧绷,容易影响呼吸道黏膜,导致局部免疫能力下降。尤其对老年人或有基础疾病如慢性阻塞性肺疾病的患者,容易诱发急性病或使病情加重,甚至造成肺部感染。

## 如何预防空调病

为了大家的身体健康,梁医生特意介绍了预防空调病的方法。

- 1、空调温度最好不要低于室外温度7℃以上,建议保持在26至28℃。
- 2、夜晚入睡时最好把空调设置

为睡眠状态,睡觉时关闭空调更佳。

3、空调房要注意通风,经常开窗换气,确保室内外空气对流交换。一般每2至3小时开窗通风一次,避免空气污染和负离子减少。

4、适当增添衣物,脖子、肩膀、膝盖等容易受凉的部位尤其要注意保暖。

5、在空调房待久了人的皮肤水分很容易流失,最好适当洗脸保湿。

6、适当运动。长时间坐办公室吹空调的人要间歇起来活动一下,改善血液循环。下班回家最好洗个温水澡、按摩,适当运动更好。运动有利于人体排汗,促进新陈代谢,有助于增强免疫力。

## 多喝凉茶注意保健

最后,梁医生还谈到,空调病多属于热病,日常保健的预防很重要。平时应多喝清凉饮料,如菊花茶、金银花茶、茶饼、绿豆汤、莲子木耳等。另外要多吃冬瓜、丝瓜类蔬菜和蛋、肉、牛奶等,少吃冷冻品,多食蛋白质丰富的食品。冰箱里的食物开封超过一天的,最好别再食用。同时还要勤洗澡,尽量不要在太阳下长时间暴晒,保持室内通风顺畅,外出时要注意防晒。

## 姜汤小贴士

预防“空调病”,可以用生姜丝泡水喝。喜欢喝茶的朋友可以再配一些绿茶,这样不仅口味好,对身体也更有益处。

缓解“空调病”,姜汤不可过淡也不宜太浓,一天喝一碗就可以起到作用。也可以在姜汤中加适量的红糖,因为红糖有补中缓脾、活血化瘀、调经等作用。对于症状严重一些的病人可以把姜汤当水喝。

## 该如何防止衣服打结呢

现在几乎家家都有洗衣机,用洗衣机洗衣服的时候,往往会发现衣服会打结,揉成一团,漂洗晾晒都非常不方便。那洗衣机洗衣服如何防止打结呢?下面小编就来教你几招。

1、如果是洗衬衣之类的衣服,可以将衬衫的一只袖子扣在胸前纽扣上,另一只袖子的纽扣套在另一前襟的扣眼里,两只袖子一上一下,略微呈环抱状,扣好后将衬衫投入洗衣机。无论多少件一起洗,都不会打结。

2、在洗衣时将水位适当调高能缓解洗衣打结情况。如果水位过低,会使衣服在水中运动滞后情况更严重,使衣服打结。洗衣时也别一次放入太多衣服,有太多的衣服在洗衣机里会使衣服挤压在一起,使打结状况更为严重。

3、传统型漩涡式洗衣机比搅拌式和滚筒式的洗衣机更容易造成衣物打结,如果衣服打结情况过于严重,可以考虑更换洗衣机类型。

4、把衣服放入衣物洗护袋,可避免洗衣机洗衣时衣物缝合处开线或掉扣子,并减少对洗衣

机的磨损。同时也有效保护衣物避免因强力洗涤时衣物缠绕,扭曲导致衣物变形,而且不影响洗涤效果。

5、也可以到超市买洗衣球,或者在洗衣机里丢几个空的饮料瓶,这样也能减少衣物打结问题。



## 净水行业前景可观 发展呈现四大特点



随着经济的快速发展,水质污染不断加剧,居民用水安全问题越来越受到关注,居民对饮用水水质的要求也越来越高,饮水与健康已成为大众关注的热点和焦点,同时净水器行业也在快速增长,虽然国内净水器市场普及率还不是很高,但净水行业前景可观,目前净水行业呈现四大特点:

一是净水器市场发展稳定,高端化趋势明显。随着消费水平的提高,净水器市场越来越趋于高端化。根据奥维云网(AVC)线下监测数据,净水器高端(≥4000元)价格段份额在逐年增长,今年前26周高端份额超过50%,同时净水行业均价也在增长,今年前26周均价达到3877元,同比增长13.4%,外资品牌均价4690元,同比增长10.4%,内资品牌均价3482元,同比增长14.7%。

二是反渗透技术普及,绿色制造技术是未来发展的趋势。目前净水器市场在技术方面主要分为反渗透技术,超滤、活性炭、纳滤等,受国家“863”计划影响,反渗透技术逐渐成为市场主流。根据奥维云网(AVC)线下数据监测,反渗透技术产品呈逐年增长趋势,活性炭产品呈下降趋势,今年前26周反渗透技术产品占比近90%,其次是超滤产品和活性炭产品,份额均不到5%。

净水器在普及反渗透技术的同时也要向绿色制造技术发展,目前,绿色制造技术已列入国家科学技术“十二五”专项规划。其目标是使得产品从设计、制造、包装、运输、使用到报废处理的整个生命周期中,对环境负面影响最小,资源利用率最高,并使企业经济效益和社会效益协调优化。随着环保意识的逐渐增强,不推行绿色制造技术的企业将会在市场竞争中被淘汰,发展绿色制造技术势在必行。

三是产品功能朝着大通量、长寿命、高节水、智能化方向发展。小通量的净水器产品易出现出水流量小、废水比例大、过滤效果不佳等问题,因此,大通量、方便快捷、水质洁净的高品质产品更能满足用户需求。根据奥维云网(AVC)线下监测数据,大通量(≥200L)的产品发展速度快并呈递增趋势,今年前26周大通量(≥200L)产品占比近64%,小通量产品的份额逐年下降。

6月份上海水展A.O.史密斯和美的分别展出了主打大通量长寿命高节水的两款新品。A.O.史密斯MAX5.0大流量技术专利在将净水产水量提升到3L/min的同时,延长反渗透滤芯至5年更换一次。美的新品G600采用了自主设计的滤芯和全新的水路设计,进水流速提升8~10倍,纯物理过滤方式,产水率高达75%,达到3:1的节水率。

智能化成为净水器行业的突破点之一。整个家电行业都在提倡智能化,净水器也不例外。净水器智能化主要表现在提醒消费者更换滤芯、水质数据收集、生活化服务连接等方面。

四是渠道下沉。净水器在三线以下城镇及农村市场逐渐被认可。我国经济的快速发展在一定程度上影响了自然环境,其中水污染最为严重,不断上升的癌症村数量就是最好的例子。三级以下城镇常住人口超过我国总人口的50%,这部分地区水处理条件差,消费者对饮水越来越重视,净水器未来将成为健康生活必备的电器产品。根据奥维云网(AVC)线下监测数据,三线以下城镇及农村市场的同比增长高于一、二线城市,三线以下城镇及农村市场潜力巨大。

本栏目由山东家顺装饰赞助刊登

# 山东家顺装饰

套装家居 全屋量尺定制

自有房产无租金 保证降低您的消费成本  
自备工厂自加工 使您家居质量充分保证

电话: 3051588 客服: 400-618-6169 地址: 建华西路92号(三中西北门对面)

山东省著名商标 山东省十大品牌 山东省调味品行业标准化生产示范基地

## 炒辣子鸡 还是用抱犊牌专用酱油!

### 抱犊牌

### 炒辣子鸡专用酱油 金标特级酱油

- 传统工艺及现代生物发酵技术完美结合
- 纯发酵过程产生的氨基酸态氮含量高
- 天然色、自然味、更醇香



比老抽酱香味更浓  
比普通酱油色泽更鲜艳

山东省枣庄市抱犊调味品有限责任公司 地址: 枣庄经济开发区东海路8号 电话: 0632-3306016