

疫情期间如何正确使用空调

天气渐热，开空调、吃西瓜的日子似乎也到了。但如今疫情防控还不能松懈，那么，空调可以开吗？久在空调房，可能会面临哪些“空调病”的风险？今年夏天，如何健康科学地解暑降温？

疫情期间正确使用空调

密闭的空间使用中央空调有可能导致新冠病毒传播。这绝非危言耸听。非典时期，一家医院曾出现过因使用中央空调导致了群体感染。今年4月，一篇发表于《新发传染病》的文章也涉及了这一问题，在一家有中央空调的餐厅，A、B、C三个家庭共10人用餐，结果每个家庭都出现了感染。

那么，相比于中央空调，家用空调是否有风险？北京市疾控中心副主任刘晓峰表示，日常生活中最常见的空调是分体空调，也就是一室一机。这种空调使用时，空气通过空调器在单独的室内自行循环，不存在各居室的交叉污染，所以基本安全。

同济大学暖通空调研究所所长张旭教授也持有相似的观点，认为家用分体式空调是一个室内机，只要家里没有病毒，空气就只是在家中循环，然后通过室内外风的压差，让室外空气进入屋内。

凉气侵体警惕“空调病”

是久待空调房，容易引发多种“空调病”。所谓“空调病”，通常是指与空调有关或空调引起的相关疾病。“室外气温高，一进入空调房，身体受寒，会出现打喷嚏、咳嗽，甚至是发热、头痛等症状。”首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心副主任医师赵宏波表示，还有一些人群易出现消化道不适症状，如肚子疼痛、腹泻，也有人可能出现恶心、呕吐等不良反应。

赵宏波指出，对于年龄较大、体质较虚弱的“阳虚”人群，如果平时就伴有颈、腰、关节等基础病，吹空调受凉、受风之后，容易引起原有颈椎病等复发或加重，腰腿关节疼痛、肌肉酸痛等。

“免疫力低下的人群，如果经常熬夜、工作压力大，受凉风后则容易引起神经方面的疾病，如面神经炎，导致口眼歪斜等。”赵宏波说，对于女性来讲，腰腹部受凉后，易引起月经不调、痛经等不适症状；对

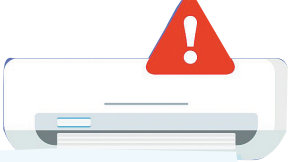
于过敏体质的人群，吹空调冷风后可能会出现皮疹、过敏性皮炎等皮肤疾病。有心脑血管疾病的人群和老年人更应重视空调引发的疾病。

夏天还是应该多出出汗

“防疫期间，空调不建议昼夜连续使用，要适时开窗通风，把安全放在第一位。”中日友好医院中医肺病一部主任张纾难提醒，“夏天就应该出出汗。出汗是人体正常的生理功能，是人体保持健康的一种需求和体现，而空调的大范围推广导致很多人出汗功能减退，对身体造成不良影响。”

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授则提醒公众，虽然空调导致的感染发生概率是极低的，但因为中央空调的一个特点就是密闭式，万一有个别的病人感染了，在一个密闭的空间里面就会对大家造成较大风险。因此，不建议学校使用中央空调。

据《科技日报》



提醒

使用空调注意事项

日常使用空调要注意以下几点：

第一，家用空调温度不应过低。考虑到应使人体更容易适应室内外的温差，一般主张空调的设定温度不低于26℃。由于工作等原因长期在空调室内者，要保证每天有一定的室外活动时间。夏天天气热，活动出汗后，应及时补充钠、钾等元素，可

以适当饮用淡盐水或香蕉、橘子等水果，维持体内电解质平衡及必需生命元素的摄入。

第二，不要让通风口的冷风直接吹在身上。大汗淋漓时最好不要直接吹冷风，注意颈椎、膝关节等部位的保暖。如果出现局部不适，可以在受凉的部位进行热敷，从而减轻不适症状。

第三，空调应定期消毒和

清洗，尤其是在当下的特殊时期。若想“空调病”不找上门，最重要的是少用空调，还要合理设置空调参数和清洗消毒。但要特别注意，夏天别用酒精清洗空调内部。医用酒精可以消毒杀菌，但挥发较快，用酒精清洗空调，因空调内部空气流通不畅，容易形成易燃易爆气体，产生安全风险。

教你一招

豆渣的食用方法

豆浆、豆腐等豆制品营养价值很高，富含各类优质蛋白、磷脂、钙、锌、维生素、膳食纤维等。如今，不少家庭选择使用豆浆机自制豆浆，通常人们会将豆浆中多余的渣滓过滤掉，喝起来口感比较细滑。那么，豆渣是否可以食用呢？

其实，豆渣在营养上具有“三高”，高膳食纤维、高蛋白、高矿物质。每100克豆渣中大约含有9.7克膳食纤维，膳食纤维能促进肠道蠕动，利于排便，防治便秘；豆渣的钙含量也很高，每100克豆渣中大约含有100毫克钙，可与牛奶媲美；豆渣还是高钾高磷低钠食物，含有丰富的钾和磷，有利于稳定血压、保护心脏。除了以上营养物质，豆渣中还含有一定量的植物固醇、卵磷脂等，有助于降低胆固醇，促进新陈代谢，对大脑也有好处。

豆渣不仅营养丰富，还是不错的烹饪原料，只要花点小心思，豆渣便可以制作成美食，也不会造成浪费。下面介绍几种豆渣的日常做法。



烹饪方法

炒豆渣 豆渣沥干之后，将锅中的油烧热，先用花椒爆锅，然后将豆渣倒进去翻炒，炒熟之后，放入一点葱花，再翻炒片刻，加入食盐即可。

豆渣饼 将豆渣放入盆中，加入适量的面粉，充分搅匀，再加入鸡蛋、蔬菜、肉末等，调成糊状，在平底锅上煎至两面金黄，搭配酱料食用。

豆渣丸子 豆渣既可以搭配肉末做成肉丸子，也可以搭配各类青菜做成菜丸子。加入肉末或剁碎的蔬菜、豆渣、鸡蛋液、适量面粉和食盐，充分搅匀，汆成丸子煮熟或炸熟即可。

据新华网

小贴士

油煎的豆渣饼和油炸的豆渣丸子虽然口感较好，但吸油较多，不建议过多食用。另外，豆渣含水量较高，不易保存，很容易变质，建议当天食用。

实用宝典

少吃甜食可防失眠

《美国临床营养学杂志》近日刊载的一项研究显示，糖和精制碳水化合物，如白面包、甜甜圈、蛋糕，是引发老年女性失眠的一大原因。常吃这类食物的老年女性可能比不吃这些食物的同龄人更容易失眠。

研究人员利用三年时间，追踪调查了5万多名60多岁女性的饮食与睡眠情况。研究人员计算了她们的饮食血糖指数。结果显示，在研究开始时，与饮食血糖指数最低的女性相比，饮食血糖指数最高

的女性失眠的比例高了11%。研究人员分析说，当血糖迅速升高时，身体会通过释放胰岛素做出一系列反应，由此导致的血糖下降又会导致身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素。这些激素会干扰人的睡眠。

研究人员指出，这项研究显示了饮食对于失眠患者的重要性。除了控制体重之外，避免失眠也是少吃甜食等精制碳水化合物的一个理由。

据新华社

生活妙招

三招挑选猕猴桃

猕猴桃富含维生素C，果肉多汁，属于热销水果之一。那么，如何挑到美味的猕猴桃？

第一，挑硬不挑软。猕猴桃需要在生硬状态下就采摘，运输过程如果发生碰撞，就容易导致一部分果肉变软腐败变质。因此买猕猴桃要做到挑硬不挑软。当天马上要吃的，可用指肚轻摸一下，没有软点、通体均匀微微软即可。

第二，选长得饱满的。如果存放时间过久，猕猴桃

外表可能会出现干瘪、部分微塌的情况，挑时要选体型饱满、外表新鲜的。

第三，买带有清淡果香的。新鲜猕猴桃带有清淡的果香，闻到有酸酒味就果断放弃。猕猴桃买回家后可用塑料袋保存，放置2~5天就能自然成熟了。如果心急想吃，可与其他成熟水果如苹果、香蕉密封放一起，它们散发的天然催熟气体“乙烯”，会加快猕猴桃的成熟，使它变软变甜。

据《生命时报》

健康知识

樱桃营养又具药用价值

樱桃为蔷薇科植物樱桃的果实，被称为“美容果”。不过你清楚樱桃的正确吃法吗？

樱桃富含丰富微量元素

樱桃果实肉厚、多汁，色泽鲜艳，含有丰富的维生素、微量元素，含铁丰富，每百克



含铁量最高可达11.4毫克，同时，樱桃含维生素C，有利于铁的吸收和利用，可预防、改善缺铁性贫血。据测定，每100克新鲜樱桃中维生素A的含量比苹果、葡萄等水果高4~5倍，能有效缓解电脑工作者眼部不适。对于女性来说，常吃樱桃能起到美容的作用。樱桃含钾较丰富，适宜低钾血症和中暑患者食用。

樱桃富含花色苷、槲皮素、没食子酸、紫苏醇和褪黑激素等重要的天然保健成分。研究表明，樱桃具有抗病保健功效，包括降低心血管疾病的风险、提高睡眠质量以及大脑保健等。樱桃对白领容易出现的各种不适症状(如手

指关节、手腕、双肩、颈部、背部等部位酸胀疼痛)也有减轻作用。

樱桃亦是治病良药

樱桃不但是保健佳果，而且还是治病的良药。

据记载，用樱桃治病的方剂很多。古时将樱桃装入坛子，埋入地下，一年后取出，化为汁液。当麻疹流行时，取其汁液给儿童饮用，可预防感染。患汗癣时，将樱桃捣烂取汁涂搽患处，疗效明显。此外，樱桃汁对烧伤有独特功效，将樱桃挤出汁液频繁涂抹烧伤部位，可以止痛，并可防止化脓，避免伤口感染。

据《皖北晨刊》