

加速衰老和可能感冒,你选哪个

硬扛高温的危害不容忽视,空调不是“健康杀手”,用对了就不用担心会“吹出病”

一到夏天,“开不开空调”会成为不少家庭的争端:年轻人更爱凉爽,空调一吹就是一整天;有些中老年人却坚信总吹空调不健康,身体也受不了,再热也要忍着……到底该听谁的?

最近,多项权威研究给出了一个颠覆认知的答案:长期忍受高温,会加速衰老。

硬扛高温的危害被严重低估了

很多中老年人认为,硬扛高温不开空调顶多就是多出点汗,能有什么危害?最近多项研究都证实:高温对人体的损害,被我们严重低估了。

诱发代谢异常。一项研究显示,人待在33.0℃~36.9℃环境中的累计时间越长,后续体重、BMI(身体质量指数)以及腹部内脏脂肪面积增加得越明显。而长期暴露在37℃及以上极端高温环境的人群,腰围更大,空腹胰岛素水平也更高。

这意味着,长期待在高温环境中,不仅会影响当下,更可能持续削弱脂肪代谢能力。之后再面对高脂饮食时,更容易堆积脂肪,并一步步走向肥胖和代谢紊乱。

加速生物衰老。2025年,香港大学团队发表在国际期刊《自然-气候变化》上的一项研究,纳入了近2.5万名成年人的数据,发现高温累积暴露量的增长,会增加一个人的生物年龄——其作用程度甚至与长期吸烟或饮酒相当。暴露的极高温事件越多,他们的器官就衰老得越厉害。

增加中风风险。武汉市中心医院神经内科主任、主任医师经屏刊文介绍,大脑需要的血流量占心脏输出量的15%~20%,耗氧量占人体全身的20%~25%,每

分钟需要700~1000毫升的血流量。高温天气下,人体为了散热会努力把血液循环到体表,使大脑的血流量锐减,引起缺血。大量出汗会带走人体大量水分,如果没有及时得到补充,容易使血容量减少、血液黏稠,进而形成血栓,堵塞脑血管。双重打击之下,就会造成缺血性脑卒中。

损伤认知能力。2018年,哈佛大学公共卫生学院发表在国际期刊《科学公共图书馆》(PLoS)上的一项研究发现:高温会损害人的认知能力。与待在空调房间里的人相比,长期待在高温炎热环境里的人,会出现注意力不集中、反应变慢、工作记忆更差的情况。

夜间高温是更可怕的“隐形杀手”

很多人白天还能勉强开一会儿空调,到了晚上就怕着凉,要关掉空调入睡。但你不知道的是,夜间高温的伤害远比白天更隐蔽、更凶险。

国际气象标准规定,夜间最低气温 $\geq 20^{\circ}\text{C}$ 就称得上“热带夜”,而在我国很多地区,夏夜动辄 25°C 甚至更高。天津医科大学总医院全科医学科副主任医师刘沛表示,相比日间高温,夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段,夜间持续高温会带来四重暴击:

01

增加死亡风险

东亚多中心研究整合中日韩28座城市918万余条居民死亡数据显示,在校正白天高温干扰后证实,热夜暴露可独立增加40%~50%的非意外死亡风险。

02

加重心血管负担

夜间高温会紊乱人体自主神经系统,造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高,显著加重心血管长期负荷,极易诱发急性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症。

我还扛得住!!!

03

破坏睡眠质量

人体舒适睡眠的环境温度为 24°C ~ 25°C ,热带夜高温会阻碍身体散热,直接造成入睡困难、睡眠变浅、睡眠总时长缩短。长期睡眠缺损会持续损伤全身脏器机能。

04

脆弱人群格外凶险

老年人、儿童、孕妇及高血压、心肺疾病等慢性病患者体温调节、热损伤修复能力偏弱,是热带夜相关急症的高危群体。

记住这5招,不伤身还省电

高温天开空调,有人怕的不是费电,而是“吹出病”。其实,空调本身不是“健康杀手”,用错了才是。记住下面5个“开法”,让你吹得舒服、更安心。

巧用空调模式

长期开制冷模式,容易出现“室温降下来了,空气依旧潮湿黏腻”的情况,还会因为冷风直吹、温差过大,导致头疼、关节酸痛、受凉感冒。可以试试用“除湿模式”,这种模式会自动调低风速,让空气缓慢经过空调蒸发器,充分凝结空气中的水汽,降低空气湿度。它不会吹出刺骨冷风,室内温度波动极小,体感更柔和。

当室内湿度降到40%~60%,汗液可以正常蒸发,体感温度会直接降低 2°C ~ 4°C ,这也是为什么潮湿天气开除湿不觉得冷,却浑身干爽通透的原因。一般来说,使用空调除湿模式建议不要超过2小时,更不要彻夜开启,以免因空气过度干燥而危害健康。

选对昼夜温度

日常空调温度建议设置在 26°C ~ 28°C 的“黄金区间”。白天 25°C ~ 26°C 体感舒适,夜间睡觉时可升至 27°C ~ 28°C ,避免后半夜过冷。刚回家打开空调,可先开 23°C 快速降温,30分钟后调回 26°C ,避免长时间低温运行。

风向朝上更制冷

开空调制冷时,最好把空调风向朝上,让冷空气由上而下循环。制热时,则让空调风向朝下。一般来说,冷空气向下走,而热空气反之,这样可充分利用冷热空气自身的物理特性,实现空气自然交换。

定时开窗通风

长时间关窗开空调会使空气不流通,空气质量下降,容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适。应注意时常换气,建议2~3小时开一次窗,每次通风约10~15分钟,保证室内空气新鲜。

不要频繁开关空调

重启空调的耗电相当于持续运行20~30分钟。外出小于1小时的情况,建议不要关闭空调,空调温度调高 1°C ~ 2°C 即可。

