



夏天总开空调

忍着不开空调

哪个更健康？

一到夏天，“开不开空调”都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，被很多人严重低估了

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以及腹部内脏脂肪面积增加得越明显。长期待在高温环境中，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，发现高温累积暴露量的增长，会增加一个人的生物学年龄——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

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，比白天更可怕的“隐形杀手”

增加死亡风险

夜间高温的伤害远比白天更隐蔽、更凶险。夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段，研究证实，热夜暴露可独立增加40%—50%的非意外死亡风险。

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，极易诱发急性心梗等危重症。

破坏睡眠质量

人体舒适睡眠的环境温度为24℃—25℃，夜间持续高温会阻碍身体散热，直接造成入睡困难、睡眠总时长缩短。长期睡眠缺损会持续损伤全身脏器机能。

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，是夜间持续高温相关急症的高危群体。

记住这5个空调“开法”，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。

1.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。用“除湿模式”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。

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

避免因空气过度干燥而危害健康。

2.选对昼夜温度

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

3.风向朝上更制冷

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。

4.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。

5.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℃—2℃即可。

据新华社微信公众号



AI制图