

大热天的

开窗睡觉好，
还是开空调睡觉好？

炎炎夏日夜，气温高的让人睡不着。老一辈的人通常认为，夏天晚上开窗睡觉好，比一直吹着空调睡觉更健康。而年轻人更追求凉爽，更喜欢整晚开着空调睡觉。

夏天晚上到底是开窗睡觉好，还是开空调睡觉好？晚上睡觉空调到底该不该一直开着？医生却这样说，让人出乎意料！

开窗睡觉还是开空调睡觉好？

很多人担心，晚上睡觉空调一直吹会影响身体健康。那么，酷热难耐，开窗户睡觉比开空调睡更健康？

北京协和医学院群医学及公共卫生学院职业与环境健康学系副主任张敏7月21日在CCTV《健康中国》节目中指出，开空调的房间，温度和湿度都是可以调节控制的。但是如果开窗户的话，则不可控，尤其住在高楼的房间，如果晚上出现强对流天气，开窗睡觉是很危险的。因此，建议开空调睡觉，最适宜的温度是22℃~26℃。

有些人会说：开空调后，寒气和湿气就会顺着打开的毛孔进身体里了，因此不能开空调！

北京中医医院院长刘清泉也在节目中表示，“我学中医的，我都不知道它（寒气和湿气）怎么进去的？实际上，从古人就开始寻求‘空调’，例如避暑山庄，尤其是那些避暑胜地的温度多在24℃~26℃之间。因此，我们不要把空调，这种改变美好生活的科技给弃而不用，这是认知错误。”暑热天气，开上空调，舒舒服服地睡一觉，何乐而不为。

浙江大学医学院附属第二医院副院长张茂在节目中也表示，大家常说的“空调病”其实是由于不当使用空调而造成的。当气温过高，特别是超过人体正常适应环境的时候，要

及时果断开空调，尤其是老年人、有基础疾病人群等要及时开空调。

吹风扇比空调更健康吗？

此外，还有一些人倾向于吹风扇，认为风扇比空调更健康，真的是这样吗？

中国科学院生物物理研究所副教授陶宁2019年在科普中国刊文指出，酷热难当时，空调效果好，尤其是空气湿度大时，通过蒸发汗液带走热量的降温机制失效，甚至感觉风扇吹出来的是热风，这时候空调的优势就更明显。

空调不仅能让空气流动，还可以降低室温、除湿，从风速、室温、湿度三个方面营造舒适的体感温度，带来更佳的主观体验。

而且，不合理的吹风扇方式，对居室小环境是一种扰动，影响睡眠深度，降低睡眠质量，导致起床后依然倦怠，昏昏沉沉。

此外，长时间吹风扇还可能增加心脑血管负担。风扇是通过空气流动加快，借助水分蒸发带走热量从而降低温度，可能导致体液的丢失，如果不能及时补水，血液粘稠度会升高，对于心脑血管疾病患者，会增加疾病加重的风险。

陶宁教授强调，在空调设置温度、风速、湿度适中的条件下，开空调没有禁忌人群，这也是很多医院会配置中央空调的原因。



晚上睡觉这样开空调，舒服又省电

夏天空调到底应该开多少度？怎么用空调才最节能舒适？

湖北省标准化与质量研究院资环所所长黄荣2023年接受极目新闻采访时建议，夏天白天将空调温度设置在26℃，晚上可以设置在28℃，既省电环保，体感也舒适。

据国网江苏电力微信公众号发布的文章也表示，白

天空调到24℃~27℃是最舒适的，但是到了晚上睡觉的时候，空调再开26℃就不太合适了，因为晚上的气温有三个不同降温的体感。

(1)晚上10点~12点，人体在活动阶段体温比较高的，空调设置26℃是十分舒适；

(2)凌晨2点~3点，身体已进入睡眠状态，体温也会

下降一点，这时再开26℃就会感觉到冷了；

(3)凌晨4点~6点，你就会感觉到冷得不行，所以晚上空调开26℃是不适合睡觉的。

因此，晚上睡觉的时候空调开到28℃是最舒适也是最省电的！

晚上开空调睡觉，记得做好这5点

2.空调的风口尽量朝上吹

开空调制冷时，最好把空调风向调为朝上，让冷空气由上而下循环。前面说过，冷空气一般会向下走，热空气向上走，这样利用冷热空气自身的物理特性，会达到均匀舒适的室温。

3.闷热天气多用除湿模式

有时碰到天气闷热难受，要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以使室内湿度降下来，还能省电，这样不用调节空调温度，也会让人感觉舒适凉爽。

4.空调的出风口前放盆水

空调会将室内水分抽走，使空气变干燥。尤其是相对干燥的北方，人长时间待在空调屋里，口鼻、眼睛很容易变得干涩、酸胀。不妨在空调的出风口放盆水，能有效缓解干眼症状。

5.每天也要适当开窗通风

每天早晚开窗通风半小时以上，有助于保持室内空气新鲜，补充氧气，排出二氧化碳和其他有害物质。

据《健康时报》

胎儿受到放射线照射如何应对？

在孕期，许多准妈妈都会对放射线照射感到担忧，尤其是当需要进行X光或CT扫描等检查时。放射线照射对未出生的婴儿确实存在一定的风险，但了解这些风险并采取适当的措施，可以帮助准妈妈们更好地应对。

了解风险
评估照射的必要性

放射线照射可能会增加胎儿发生某些健康问题的风险，如发育异常、生长迟缓、甚至某些类型的癌症。然而，这种风险通常与照射剂量和孕期有关。一般来说，低剂量的放射线照射风险较低，但高剂量的

照射则可能带来更大的风险。

在孕期进行放射线检查时，医生会仔细评估检查的必要性。如果检查对母亲和胎儿的健康至关重要，医生会权衡利弊，决定是否进行。在某些情况下，医生可能会建议使用其他非放射性的检查方法，如超声波检查，以减少对胎儿的潜在风险。

选择检查时机 保护好胎儿

如果放射线照射不可避免，选择合适的检查时机也很重要。研究表明，怀孕的前三个月是胎儿发育的关键时期，此时受到放射线照射的风险较高。因此，如果可能的话，尽量将放射线检查安排在怀孕的中

后期进行。

在放射线检查时，医生会尽量使用最低的照射剂量，以减少对胎儿的影响。这包括使用先进的成像技术，如数字X光，这些技术可以提供更清晰的图像，同时减少所需的照射剂量。

在进行放射线检查时，医生和技术人员会采取一些保护措施，以减少胎儿受到的照射。例如使用铅围裙覆盖母亲的腹部，以保护胎儿；调整母亲和胎儿的位置，使胎儿远离主要的照射区域；尽量减少在同一孕期内进行多次放射线检查的次数。

做好准妈妈心理支持
密切监测胎儿健康

孕期的放射线照射可能会给准妈妈带来心理压力。因此，提供心理支持和咨询是非常重要的。医生和护理人员应该详细解释检查的必要性、风险和保护措施。提供安慰和支持，帮助准妈妈减轻焦虑和担忧。必要时，提供专业的心理咨询服务。

在放射线照射后，医生会密切监测胎儿的健康状况。这可能包括通过超声波检查监测胎儿的生长发育情况；胎儿心电图：监测胎儿的心脏活动，评估其健康状况；出生后检查：在婴儿出生后，进行详细的健康检查，以确保其健康。

教育和沟通及后续关怀

教育和沟通是帮助准妈妈理解和应对放射线照射的关键。医生和护理人员应该提供关于放射线照射的详细信息，包括风险和保护措施；耐心回答准妈妈及其家属的所有疑问，消除他们的疑虑；提供相关的教育资料，帮助准妈妈更好地理解检查过程和可能的影响。

放射线照射后，医生会提供后续的关怀和支持，包括安排定期的随访，监测胎儿和母亲的健康状况；提供相关的资源和支持，如心理咨询和健康教育；在婴儿出生后，继续监测其健康状况，确保其健康成长。

桓台县索镇耿桥卫生院
王丽莉