

健康时报

人民日报社 主办

■总第2099期 2024年 第53期
■7月23日出版 星期二
■周二、五出版
■官方网站: www.jksb.com.cn
■广告咨询: 010-65368968

■零售每份3元
■国内统一刊号: CN11-0218
■邮发代号: 1-51
■发行中心: 010-65369671
■意见建议: 010-65369665

患肿瘤营养一定要跟上

文见三版



权威医生在身边



暑假期间，浙江大学医学院附属第四医院耳鼻咽喉科接诊腺样体肥大的患儿数量明显增加，家长往往因孩子张口呼吸、睡眠打鼾或担忧颌面发育来就诊。浙大四院耳鼻咽喉科目前已完成超3000例腺样体切除手术，临床经验丰富。单纯腺样体切除可在日间手术室完成，当天手术结束即可离院。大部分孩子在术后第二天就看不出手术痕迹了，几乎没有痛苦，不需要术后镇痛。图为该院耳鼻咽喉科主任何建国（左）为患儿做检查。 金南星报道

- 06版
解暑不只有酸梅汤
- 07版
老年人的膳食宝塔更新了
- 11版
测眼压就是给眼睛“吹口气”
- 14版
我眼中的沈镇宙教授

■健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 董颖钰 美编 霍耀翠
E-mail: jksb01@jksb.com.cn

健康中国

“尊敬的用户，建议您空调温度设置到26℃及以上，随手关灯关停空调，珍惜地球能源，让我们共尽责任。”最近，不少居民收到了来自供电公司的短信。有关机构预测，今年夏季我国大部气温偏高，迎峰度夏期间，预计全国最高用电负荷同比增长超1亿千瓦，电力保供面临一定压力。

我的空调我做主，“度”不同不相为谋。生活中，不同人群确有不同的“空调观”，有的人喜欢将空调温度调到很低，有的人则认为温度调高点

更加舒适。《公共建筑室内温度控制管理办法》规定，公共建筑内部的夏季温度不得低于26℃。很多地方也倡导企业及市民群众在夏季将空调调至26℃及以上。在感到足够凉快时，将温度调高1℃，绝对是个好习惯。

在医学层面，空调温度显然不是越低越好。过低的温度容易使人患上“空调病”，引起鼻塞、流鼻涕、喉咙干痒、关节酸痛以及头晕、头痛、食欲

不妨将空调温度调高1℃

健康时报特约评论员 舒圣祥

不振、全身乏力等症状。尤其是老年人，空调温度如果与室外温度相差过大，骤冷骤热容易诱发心脑血管疾病。医生通常建议将室内温度设置在26℃左右，既不会导致身体受凉，也不会影响舒适度。

将空调温度调高1℃，人体的体感差异其实不会太大，带来的节能效果却很显著。对电力保供迎峰度夏而言，空调温度调高1℃并非杯水车薪，而是能量惊人。实验数据

显示，空调设定温度如果由26℃降低到25℃，耗电量会上升47.89%；如果从27℃降低到25℃，耗电量更是会暴增134.35%。夏季空调设定温度越低能耗越高，这是众所周知的常识；不知道的是，耗电量相差竟然这么大。当然，对个人来说，空调温度调高1℃，一天节省几千瓦时电，影响可能依然有限。但考虑到我国世界第一的空调拥有量，省下的能耗就会非常庞大。

加强空调节能，必然离不开全民共同参与。空调在上世纪90年代开始进入中国家庭。国家统计局数据显示，1990年末全国城镇居民每百户仅装有0.3台空调；到2000年末，每百户城镇居民拥有空调30.8台；到2020年末，全国居民平均每百户空调拥有量已达117.7台。所以，不要小看这小小的1℃，将空调温度调高影响真的不小。这不仅是迎峰度夏电力保供的关键举措，更是减少碳排放与能源消耗的重要行动。让我们从夏季空调调高1℃做起，以实际行动践行低碳环保。