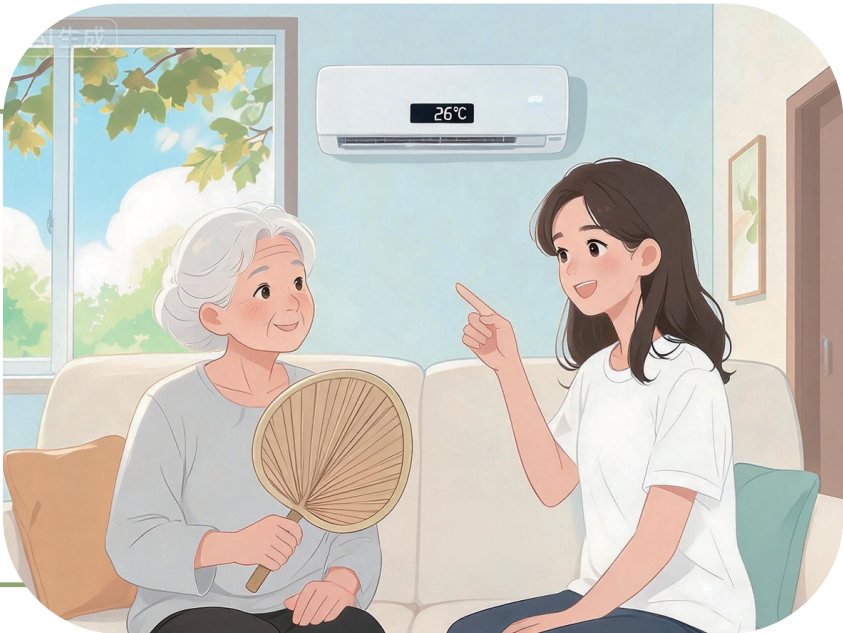


夏天总开空调和忍着不开空调的人谁更健康？

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

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。

1. 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。而长期暴露在37℃及以上极端高温环境的人群，腰围和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。

2. 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。

3. 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。

4. 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”

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≥20℃就称得上“热带夜”，而在我国很多地区，夏夜动辄25℃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：

1. 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。

2. 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。

3. 破坏睡眠质量

人体舒适睡眠的环境温度为24℃~25℃，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。

4. 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。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℃~4℃，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。

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

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。

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综合人民日报健康客户端

内分泌失衡可能引发多系统紊乱

人体像精密协同的生命系统，除神经传递电信号外，还有一套以激素为化学信使、遍布全身的调控网络——内分泌系统。它不靠快速电冲动，而是通过稳定持久的化学信号，默默维持内环境稳态、调控生长发育、管理能量代谢、守护生殖与免疫健康，是维持生命秩序的核心体系。

内分泌系统以下丘脑-垂体为调控中枢，联合甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺、性腺等核心腺体，以及肝脏、脂肪组织、胃肠道等兼具内分泌功能的组织或器官，共同构成分布式调控网络。激素由腺体或特化细胞合成后直接释放入血，随循环抵达全身，仅与带有对应受体的靶组织结合，精准触发生理效应，如同钥匙只开匹配的锁，保证信号传递专一高效。

垂体常被称作“主腺”，承接下丘脑指令，分泌多种关键激素，指挥下游靶腺有序工作。下丘脑与垂体通过特定通路，形成多条协同调控轴，覆盖应激适应、代谢速率、生长发育、生殖功能、水盐平衡等关键生命过程，实现全身生理活动的同步协调。这些轴系相互配合，让机体在不同状态下都能保持稳定运转。

内分泌系统的稳定运行，核心依赖负反馈调节。当靶腺激素水平达标，信号会向上传递，抑制上游腺体过度分泌，避免激素过量或不足，让身体始终处于平衡区间。这种自我修正机制，是维持内环境稳态的关键。除经典内分泌通路外，局部组织还存在旁分泌、自分泌等精细调节，与神经、免疫系统深度联动，共同守护机体健康。

激素的作用覆盖生命全程。生长相关激素支持体格与器官成熟；甲状腺素调节基础代谢与能量利用；胰腺分泌的胰岛素与胰高血糖素协同稳定血糖；肾上腺素帮助应对压力与应激；性激素主导生殖发育与性别特征维持；甲状旁腺激素精准调控钙磷平衡，守护骨骼与神经肌肉功能。脂肪、胃肠道等分泌的活性物质，参与能量平衡、食欲调节与代谢稳态，进一步完善全身调控网络。

内分泌系统一旦失衡，会引发广泛的生理紊乱。功能异常可能导致代谢、生长、生殖、情绪、体力等多方面异常，既可能源于腺体本身病变，也可能与全身状态、外界刺激或其他疾病影响相关。失衡的核心多为激素分泌、转运、受体识别或信号传递异常，破坏整体平衡。

维护内分泌健康，要遵循科学规律：保持规律作息、均衡营养、适度运动与稳定情绪，减少长期熬夜、过度节食、持续高压等干扰因素。

据大河健康报