

夏天总开空调和忍着不开空调的人,谁更健康?

权威研究发现:高温加速衰老

一到夏天,“开不开空调”还是会成为一些家庭的争端: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……这两种情况到底该听谁的?

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,真的会加速衰老。更让很多人意想不到,就在近日国家卫健委的发布会上,连一向讲究“顺时养生”的中医专家也劝大家:天热就要开空调,硬扛高温对健康毫无益处!

预防中暑小贴士

高温时段避免外出

上午10时至下午4时阳光最强烈,尽量待在阴凉处或空调环境中

必须外出时,注意戴宽檐帽、太阳镜,使用防晒霜,穿浅色、宽松、透气的衣物

合理改善高温环境

注意保持室内通风,可使用风扇、空调(建议设置在26摄氏度左右),避免密闭空间长时间温度过高

不要将儿童、宠物单独留在车内,即使开车窗,车内温度仍可快速升至50摄氏度以上

停车时使用遮阳帘,上车前先开窗通风降温

科学调整活动强度

避免在高温下进行剧烈运动,如跑步、打球等,夏季宜选择清晨或傍晚进行锻炼。循序渐进地适应高温

户外工作者可逐步增加高温暴露时间,每天增加20%~30%

注意及时补充水分

不要等到口渴了才喝水。在天气炎热的环境下,每小时要喝200~300毫升水

可以饮用淡盐水、电解质饮料,或者椰子水、绿豆汤等天然解暑饮品

避免饮用酒精、咖啡、浓茶、高糖饮料等。可乐、果汁等高糖饮料可能加重脱水

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

2026年6月,中南大学科研团队在国际期刊《细胞》上发表的一项研究,连续跟踪了长沙342名外卖骑手一整个夏天,在分析了他们的高温暴露情况后,在33.0℃~36.9℃环境中的累计时间越长,他们后续体重、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。具体表现为:受试者暴露的温度每升高1.3℃,他们的生物学时钟平均拨快0.023~0.031年(约8~11天)。

3. 增加中风风险

武汉市中心医院神经内科主任、主任医师经屏在该院微信公众号刊文介绍,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。

夜间高温是比白天 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,硬要关掉空调捂着入睡。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医学科副主任医师刘沛近日接受采访时表示,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°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。

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。

不伤身还省电 记住这5个空调“开法”

高温天开空调,有人怕的不是电费,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°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。

2. 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。

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°C ~ 2°C 即可。

专家提醒:高温天气不能硬扛,科学一次次提醒我们,人体不是铁打的,经不起高温闷热。

当然,这并不意味着要把空调开到最低、24小时紧闭门窗。真正聪明的做法是要科学使用,该降温时降温、该通风时通风,避免空调对人直吹,这才是对自己和家人的真正爱护。

据《人民日报》健康客户端报道